

GEHIRN-TRAINING MIT BIRKENBIHL

DIE NONNEN-STRATEGIE

VON VERA F. BIRKENBIHL

Eine der faszinierendsten Studien zur Alzheimer-Krankheit startete der amerikanische Psychologe David Snowdon. Ihm war etwas aufgefallen, was viele vor ihm zwar auch schon wahrgenommen, aber nicht weiter verfolgt hatten: Nonnen werden oft erheblich älter als die übrige Bevölkerung in derselben Gegend. Auch der Prozentsatz an Alters-Demenz und Alzheimer-Krankheit liegt bei ihnen weit unter dem üblichen Maß. Snowdon erforscht dieses Phänomen nun bereits seit elf Jahren. Hierzu führte er Interviews mit den 678 Nonnen eines Klosters in Minnesota und erhielt Einsicht in vertrauliche Dokumente: Erstens eine Art Lebenslauf, den jede Nonne vor ihrem Eintritt ins Kloster verfasst hatte, und zweitens tägliche Notizen der Nonnen über all die Jahrzehnte im Orden.

Jede dieser Damen schrieb vor fünfzig, sechzig, siebzig oder gar achtzig Jahren eine Art Bewerbungsbrief, in dem sie festhielt, wer sie war und warum sie ins Kloster eintreten wollte. Snowdon untersuchte die Texte vor allem auf zwei Aspekte hin, nämlich Ideenreichtum und Grammatik. Zwischen diesen beiden Faktoren und Langlebigkeit sowie hoher geistiger Klarheit im Alter wurden inzwischen eindeutige Korrelationen entdeckt.

Neben diesen alten Dokumenten gab es weitere Aufzeichnungen, die vom ersten Tag im Orden an lückenlos geführt wurden – und das ist außerhalb von Klöstern die große Ausnahme. Zwar schreiben viele Leute Tagebuch, aber meist nur sporadisch, und oft unterbrechen sie viele Jahre lang. Viele Orden zwingen dagegen ihre Angehörigen, eine Art von Journal zu führen. Heute wissen wir, dass alleine das regelmäßige Schreiben ins Tagebuch

bewirkt, dass man bewusster lebt und eine bessere Autobiografie aufbauen kann.

Es war ein außerordentlicher Glücksfall für die Gehirn- und Alzheimer-Forschung, dass die jahrzehntelang geführten Breviere einer so großen Zahl von Personen vorlagen und eingesehen werden konnten. Snowdons wichtigste Ergebnisse aus der Analyse waren:

▶ Je mehr eine junge Schwester an geistigen Aktivitäten interessiert war – zum Beispiel stand in einem Brief: »Ich löse gerne Rätsel, lese, diskutiere oder schreibe viel.« –, desto wahrscheinlicher betätigte sie sich auch noch später intellektuell.

▶ Je komplexer das Denken der Schreiberin war, desto weniger wahrscheinlich wurde sie im Alter dement. Inzwischen kann Snowdon den jahrzehntealten Brief einer Schwester studieren, die er noch nicht interviewt hat, und daraufhin den Grad ihrer heutigen geistigen Klarheit prognostizieren – noch ehe er sie überhaupt kennen lernt!

▶ Je mehr man sich mit Neuem beschäftigt, desto weniger wahrscheinlich ist Demenz im Alter und desto später setzt sie ein.

▶ Geistiges Arbeiten macht in gewissem Maße süchtig. Ähnlich wie ein trainierter Körper gehen, laufen, tanzen und so weiter »möchte«, »will« ein trainiertes Hirn Nervenbahnen anlegen, ausbauen und nutzen.

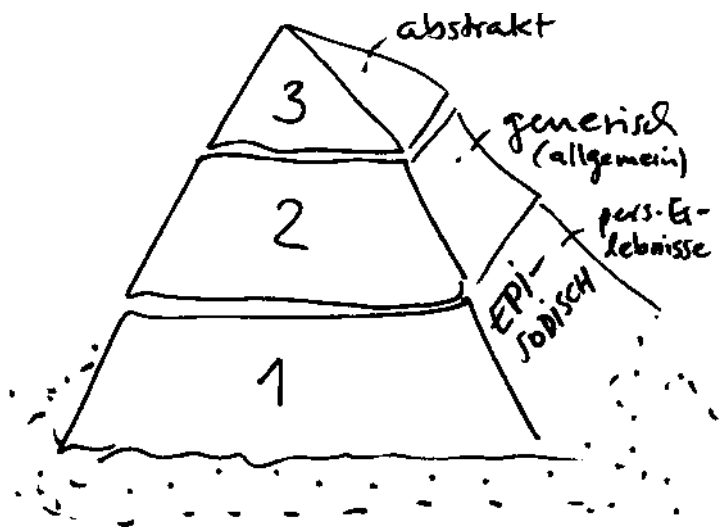
Andere Langzeitstudien kommen zu ähnlichen Ergebnissen. Um nur eine weitere zu nennen: 1956 begann K. Warner Schaie, Direktor am Gerontology Center der Pennsylvania State University, der Frage nachzugehen, was beim Altern passiert. Seine Studie umfasst bislang über 5000 Menschen zwischen zwanzig und neunzig Jahren.

Schaie stellte fest, dass sich der Grad des Nachlassens oder Verschwindens von intellekt-

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

SCHREIB-ZWANG

Wenn Sie den Film »Geschichte einer Nonne« mit Audrey Hepburn gesehen haben, dann erinnern Sie sich vielleicht an die Szene, in der die jungen Novizinnen ein leeres Buch zum Hineinschreiben erhielten, mit dem Auftrag, zweimal täglich ihr Gewissen zu erforschen. Diese Anweisung gilt in vielen Klöstern und ist meines Erachtens maßgeblich an jenem Kloster-Effekt beteiligt, den David Snowdon in Minnesota erforschen konnte.



TRAGFÄHIGE GRUNDLAGE
Stellen Sie sich Ihr Gedächtnis als Pyramide vor. Die Basis enthält Ihre ganz persönlichen Erinnerungen, ohne die Ihr Wissen über die Welt und Ihr Können in der Luft hängen würden. Das Schlimme an der Alzheimer-Krankheit ist der Verlust dieser Basis, also das Verschwinden der eigenen Persönlichkeit.

▷ tuellen Fertigkeiten stark unterschied – abhängig davon, ob die Leute ihren Geist viel im Leerlauf ließen oder ob sie ihn beschäftigten (ein Viertel der Achtzigjährigen ist so hell wie eh und je): »Couch Potatoes« bauen im Schnitt mehrere Jahre vor geistig agilen Menschen ab; Bridgespieler halten sich gut, Kreuzworträtsellöser weniger, aber immer noch besser als Bingospieler.

Auch gibt es relativ wenige »vertrottelte« Wohlhabende, weil die oberen Zehntausend auch früher schon in der Regel Zugang zu Bildung besaßen. In der Vergangenheit konnten sich viele Arme Bildung einfach nicht leisten. Heute können sich alle Menschen Wissen aneignen, sofern sie dies wollen. Hilfen gibt es genug: von öffentlichen Bibliotheken, die längst auch andere Medien als Bücher anbieten, über Volkshochschulen bis zum Internet. Und wenn aktives und genutztes Wissen im Kopf Alters-Demenz hinausschie-

ben oder ganz vermeiden kann, dann sollten wir damit beginnen! Mit Anti-Alzheimer-Maßnahmen muss man anfangen, solange man noch kann!

Schaies Studien zeigten starke positive Korrelationen geistiger Frische im Alter mit folgenden sieben Faktoren: Hoher Lebensstandard verbunden mit überdurchschnittlichem Bildungsgrad und Einkommen; das Fehlen chronischer Krankheiten; aktives Engagement – Lesen, Reisen, Kultur-Events, lebenslanges Lernen, Vereinsarbeit und professionelle Verbindungen zu Kollegen –; Bereitschaft zur Veränderung – zum Beispiel, um in Ihr Anti-Demenz-Programm einzusteigen! –; ein kluger Lebenspartner; die Fähigkeit, neue Ideen rasch zu verstehen und aufzugreifen, sowie Erfolgsgefühle, wenn einem etwas gelungen ist.

Der letzte Punkt ist besonders wichtig, denn er beschreibt die Fähigkeit, sich über die eigene Kompetenz zu freuen; eine Fähigkeit, die vielen in Schule, Ausbildung oder Berufsleben so vergällt wurde, dass sie sie heute aktiv wiedergewinnen müssen. Darüber hinaus zeigen alle Langzeitstudien:

- ▶ Entscheidend ist, dass wir etwas tun.
- ▶ Es ist egal, wie alt wir sind. Wenn wir den Sinn eines Tuns noch begreifen, nützt auch das Training – Untersuchungen an Senioren über achtzig Jahren haben das klar gezeigt.
- ▶ Man muss immer am Ball bleiben!

So gesehen gilt die etwas plumpe Muskel-Analogie auch für das Gehirn: Use it or lose it; oder auf Deutsch: Wer rastet, der rostet.

ANTI-ALZHEIMER – DER KÖNIGSWEG

Eine Methode, unsere Nervenbahnen im Kopf zu stärken, damit wir im Alter mehr Jahre in geistiger Klarheit erleben können, haben wir in Gehirn&Geist 2/2003, S. 87 kennen gelernt: Möglichst oft Stadt-Land-eigener Bereich zu spielen sowie uns oft und intensiv mit verschiedenen Fragen zu befassen. Hier zeige ich nun einen anderen Weg, wie wir regelmäßig in unserem Wissen »herumstochern« und spielerisch ganz nebenbei zu einigen wichtigen Themen einen großen aktiven Wortschatz erwerben können: indem wir unsere eigene Autobiografie aufbauen.

Von unseren Gedächtnisinhalten machen vor allem die Erinnerungen unsere Persönlichkeit aus. Je mehr wir davon verlieren, desto weniger sind wir »wir selbst«. Deshalb besteht Ihre beste Anti-Demenz-Prophylaxe darin, eine starke Autobiografie aufzubauen. Nur starke Datenbahnen zu wichtigen autobiografischen Gedächtnisinhalten schaffen eine solide Grundlage, die unser Wissen und Können auch im Alter noch tragen kann.

FORSCHUNG HINTER KLOSTERMAUERN

SNOWDON HATTE GLÜCK, denn er fand ein Kloster, in dem die damalige Oberin seine Frage ebenso faszinierend fand, sodass sie seine Studie unterstützte:

- ▶ Er durfte mit allen Schwestern persönlich sprechen.
- ▶ Er erhielt Einsicht in vertrauliche Dokumente.
- ▶ Die Gehirne der Nonnen durften nach ihrem Tod untersucht werden.

Was damals als einfache Untersuchung begann, hat sich inzwischen zu einer Großstudie entwickelt, zu der ein Heer von weiteren Forschern hinzustieß, sodass inzwischen von über 2000 Nonnen Daten und Proben (etwa Blut) gesammelt wurden. Man untersuchte sie auch mit bildgebenden Verfahren, die uns ermöglichen, das lebende Hirn zu studieren. Einige Teilstudien haben einzelne genetische Aspekte untersucht, andere die Auswirkung des Amalgams der Zahnfüllungen auf die intellektuellen Fähigkeiten und die Plaque-Bildung in Hirn (keine!).

VIELE ALTE MENSCHEN, die wir kennen, reden sehr gerne mit uns über die vergangenen Zeiten. Dadurch möchten sie intuitiv ihre Erinnerungen intakt halten, aber die Jungen sagen dann oft: »Ach Oma, das hast du uns doch schon tausendmal erzählt!« Hören Sie zu, wenn Sie die Gelegenheit haben! Nicht nur der alte Mensch profitiert, auch Sie haben einen Vorteil davon: Vor allem wenn es um Zeiten geht, in denen Sie jung waren, helfen Ihnen diese Gespräche für Ihre eigene Autobiografie. Und auch wenn sich die Erzählungen der Alten auf Abschnitte vor Ihrer Geburt beziehen, schenken Sie ihnen ein wenig Ihrer Aufmerksamkeit und hören Sie zu. Dabei können Sie nämlich lernen, wie vollständig, detailliert und vielfältig solche Erinnerungen sein können!

SCHRITT 1: DIE ERSTEN SKIZZEN

Schneiden Sie von einer Rolle Papier einen drei Meter langen Streifen ab und befestigen Sie diesen waagrecht oder senkrecht an einer Wand. Ihre Vergangenheit liegt dann links oder unten, die Gegenwart in der Mitte und die Zukunft rechts oder oben. Beginnen Sie schnell eine erste Lebensskizze, indem Sie mit derselben Farbe zunächst einen Punkt für Ihre Geburt festlegen und dann die wichtigsten Jahre einzeichnen: Kindergarten, Schulen, erster Job und so weiter bis heute.

Legen Sie nun parallel zu dieser ersten Linie in anderen Farben weitere Zeitachsen an, auf denen Sie parallel verlaufende Entwicklungen festhalten, etwa Ihr erstes wichtiges Rendezvous, Partnerschaft/Ehe, Kinder, den Gewinn eines Wettbewerbs, ein großartiges Fest. Es hilft, wenn andere – wie Familienangehörige oder Freunde – ebenfalls ihre eigene Autobiografie aufbauen, sodass Sie sich austauschen können.

Anfangs fällt es uns relativ leicht, einige erste Lebensabschnitte zu definieren. Häufig stellen wir dann aber fest, dass es Zeiten gab, in denen sich enorm viel drängelte (etwa erster Job, Umzug und private Aktivitäten), während zu anderen Zeiten fast nichts passiert zu sein scheint. Sie stehen dann mit Ihrem Filzstift in der Hand da und fragen sich: »Was passierte denn eigentlich 1955 bis 1961, als wir in Erlangen lebten?« und in Ihrem Kopf herrscht nur Schweigen.

Wenn Sie damit beginnen, Ihre Autobiografie aufzubauen, werden Sie immer wieder auf solche »leeren« Zeiten stoßen – keine Angst, das ist normal. Der Weg zu diesen Erinnerungen existiert noch, und jetzt gilt es ihn zu finden und freizuräumen. Wie tun wir das?

► Fragen Sie Leute, die Sie damals schon kannten.

► Nehmen Sie Sachen in die Hand, die Sie früher schon besaßen; stellen Sie sich Dinge vor damals vor, wie das Auto ihrer Eltern.

► Hören Sie Musik aus jener Zeit – waren das nicht die ersten Schlager oder Songs, die Sie bewusst registrierten?

SCHRITT 2: IMMER MEHR DETAILS

Nach und nach skizzieren Sie nun immer mehr Details auf Ihren Lebensbogen. Sie können weitere Bögen anfügen oder Punkte nummerieren und Stichworte hierzu in einem Lose-Blatt-Ordner festhalten. Das System ist also erweiterbar, egal, wie viel Ihnen noch einfallen wird. Denken Sie auch immer wieder zwischendurch an Ihre Autobiografie. Je mehr konkrete Fragen Sie sich stellen, desto mehr Antworten werden auftauchen – manchmal erst nach Stunden, Tagen oder Wochen.

Dabei fallen Ihnen oft viele weiterführende Einzelheiten ein, die eine Frage losgetreten hat. Zum Beispiel:

► Sie sehen im Fernsehen eine Waschmittelwerbung und erforschen Ihre Erinnerung nach der frühesten Werbung dieser Art, an die Sie sich erinnern. Dabei könnte Folgendes in Ihrem Kopf ablaufen: »Hmm, wie alt war ich da? Stimmt, damals war Fernsehen noch schwarz-weiß und es gab nur zwei Programme ... und Werbung gab es nur vor der Sendung ... Aha! Das war doch damals, als ...!

► Sie hören im Radio Aussagen über eine bevorstehende Wahl und fragen sich: »Was ist die früheste Wahl, an die ich mich erinnern kann?« Manchmal hilft es auch, rückwärts zu denken: »Wann habe ich das letzte Mal gewählt? Und wann war die Wahl davor? Wo wohntest du damals? Wer wurde gewählt? Wer nicht? Und die Wahl davor?«

► Jemand erwähnt einen Autor, den Sie sehr gerne lesen, und Sie fragen sich, wann Sie diesem mit welchem seiner Werke zuerst begegnet sind.

Nach ungefähr sechs Wochen wird es Ihnen zur Gewohnheit werden, solchen Fragen nachzugehen. Bitte bedenken Sie: Selbst wenn Sie ausschließlich die Werbeblöcke im Fernsehen für solche Fragen nutzen, wird das bald erste Wirkungen zeigen. Denn langsam wird es Sie dann immer mehr selbst interessieren, wann Sie wo waren, mit wem Sie damals etwas planten und ausführten, was wann passiert war und was Sie beinahe vergessen hätten, wenn Sie Ihrem eigenen Leben nicht gerade nachspüren würden. Ich wünsche Ihnen eine gute Reise in die Vergangenheit, mit der Sie Ihre Gegenwart (also Ihre Persönlichkeit) stärken und vor Verfall in der Zukunft retten. Es lohnt sich! ◀

VERA F. BIRKENBIHL ist Seminarleiterin und Managertrainerin. Zur besseren Nutzung des Gehirns propagiert sie eine Reihe von Methoden und Tricks, um Informationen »gehirngerecht« aufzunehmen und zu verarbeiten.

Literaturtipps

Birkenbihl, V. F.: Gedächtnis-Management. Offenbach: Gabal 2002.

Kotre, J.: Weiße Handschuhe. Wie das Gedächtnis Lebensgeschichten schreibt. München: Hanser 1996.

Snowdon, D.: Lieber alt und gesund. Dem Altern seinen Schrecken nehmen. München: Blessing 2001.

Weblink

www.coa.uky.edu/nunnet