

## Merkspanne: Im Alltag zu wenig gefordert

Die Schul- und Ausbildungszeit sind geistig oft anstrengend. Die Ursache liegt in der starken Beanspruchung der Merkspanne. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass dadurch diese Fähigkeit auch geübt und gefördert wird. Sobald man es sich im Beruf und Alltag bequem eingerichtet hat, wird diese geistige Leistungsgröße systematisch vernachlässigt. Dadurch mindern sich die Fähigkeiten zu komplexem Denken, zur fluiden Intelligenz und zur individuell hohen Kreativität. Gleichzeitig beginnen der geistige Abbau und das Risiko zu psychischen Störungen und Erkrankungen wie Depressionen und Altersdemenzen. Wer geistig fit bleiben will, sollte die Unterforderung der Merkspanne nach Möglichkeit vermeiden. Dazu sollte man erkennen, in welchen Situationen und unter welchen Umständen diese wichtige Grundfunktion unserer mentalen Fitness vernachlässigt bleibt. Wir wollen drei Beispiele aufzeigen.

### **Merkspannenfeind 1: Gemütlichkeit und Genuss des Daseins**

Wenn Sie im Bus, in der U-Bahn oder im Zug sitzen, können Sie die Bilder der Straßen, Menschen oder Gebäude und Parks an sich vorbeiziehen lassen. Vielleicht werden auch mal kurzfristig die Erinnerung und das Denken angeregt: "Da stand doch soeben ein Mann mit einem Esel. Was tun denn die mitten in der Stadt?" Alles nichts Kompliziertes. Merkspannenmäßige Unterbelastung. Dies gilt auch für viele stundenlange weitgehend passive Beschäftigungen, besser "Hingaben" am Tag: Wer endlos gemütlich fernsieht, Radio hört, der Musik lauscht, mag

Working Memory als Merkspanne: Wer nach englischsprachiger Literatur über die Merkspanne sucht, muss darauf achten, dass dort oft "Working Memory", also wörtlich "Arbeitsspeicher" oder "Arbeitsgedächtnis" für "Merkspanne" steht. Ob letzteres zutrifft, ist daran zu erkennen, dass als Tests oder Übungen für das Working Memory nur solche aus dem Repertoire der Merkspanne genommen werden. - Beispiele für Merkspannenübungen finden Sie in diesem Beitrag.

sich wohlfühlen, tut aber - von wenigen Ausnahmen abgesehen - in der Zeit nichts für die Erhaltung der geistigen Fitness. Im Gegenteil. Sie baut im Hintergrund schon unbemerkt ab.

### **Merkspannenfeind 2: Routine**

Manche Menschen sind ständig aktiv. Sie tun ruhelos etwas, und was sie anpacken, geht schnell, leicht und locker von der Hand. Sie wissen immer gleich, was zu tun ist und setzen es dann rasch und sicher im Beruf und Alltag um. Dies gelingt nur wegen der Routine. Handlungen und selbst die Gedanken sind automatisiert. Für sie wird keine große Merkspanne mehr gebraucht. Deshalb wird sie auch nicht angeregt und reduziert sich somit.

### **Merkspannenfeind 3: Gespräche zum Kontakthalten**

Sowohl der kleine Plausch als auch angeregte Gespräche laufen oft weit unter dem Niveau an geistigen Möglichkeiten ab. Vor allem dann, wenn die Anregung hauptsächlich emotionaler Art ist. Als Beispiel ein Ausschnitt aus einem Gespräch im Bus auf der Fahrt zum Stadtzentrum:

- *Ah, auch auf dem Weg zur Stadt?*
- *Ja, ich will zu meinem Metzger, Leberknödel kaufen.*
- *Gibt's bei Ihnen mittags Leberknödel?*
- *Ja, und mein Metzger hat die am Donnerstag immer frisch.*
- *Was gibt's denn dazu?*
- *Sauerkraut. Das hat auch mein Metzger, immer direkt vom Fass.*
- *Und was machen Sie als Beilage?*
- *Pellkartoffeln. Das ist für mich bequemer als Salzkartoffeln ...*
- *Hier ist gerade Frau Münch zugestiegen. Haben Sie die gesehen? Sie ist an Ihnen vorbei nach hinten gegangen. Heute hat ihr Schal aber eine gewagte Farbe ...*

Eine Unterhaltung über Aktuelles. Es geht um einfache Sachverhalte. Nichts, was wirklich Denken erfordert. Bei anderen Gesprächen werden vielleicht Erinnerungen angestoßen oder es wird

über Neuigkeiten berichtet, über die man nicht lange nachdenken muss, um sie zu verstehen.

Oft werden in solchen Gesprächen auch Emotionen angesprochen:

- *Geht es Dir wieder besser?*
- *Ja, ich habe aber noch leichte Kopfschmerzen. Vielleicht liegt es daran, dass ich gestern Abend außer dem Bier noch etwas Wein getrunken habe.*
- *Ich glaube, es liegt daran, dass Du von allem zu viel getrunken hast. Der Bierkasten war am Schluss leer, haha.*
- *Na, der Jochen hat ja auch mitgetrunken.*
- *Den habe ich vorhin getroffen. Dem ging es aber ganz gut. Übrigens, Jochen. Wir drei könnten uns doch bald mal wieder zum Skat-Spiel zusammensetzen.*

Das Skat-Spiel würde sicherlich für die Merkspanne mehr als das Gespräch bringen. Allgemeiner lässt sich schließen, dass ein normales Gespräch zum Kontakthalten kaum die Merkspanne herausfordert. Dazu müsste es Aussagen oder Fragen enthalten, die eine konzentrierte Bearbeitung komplexer Informationen erfordern. Nehmen wir ein Beispiel. Sie treffen einen Bekannten, von dem Sie wissen, dass er außer einem Bruder keine Geschwister hat. Der Bekannte erzählt Ihnen: *"Neulich war der Sohn der einzigen blutsverwandten Tante meiner Tochter da."* Wie sind in diesem Fall die Verwandtschaftsverhältnisse? Wer ist die Mutter des Besuchers? Ohne Einbeziehung der Merkspanne ist dies nicht lösbar. Aber derartige Herausforderungen für die Merkspanne sind für normale Alltagsgespräche unüblich und würden vermutlich sogar als komisch wahrgenommen. Deshalb haben "normale" Dienst- und Alltagsgespräche die Tendenz, den geistigen Abbau zu fördern.

### **Einfache Gegenmaßnahmen schaffen Abhilfe**

Welche Gegenmaßnahmen lassen sich ergreifen, wenn die Merkspanne gerade unterfordert ist? Dazu ist Voraussetzung, dass stunden-

langes Dösen oder dauernde Berieselung durch Musik oder Filme mal unterbrochen werden. Entsprechendes gilt für rastlose, aber einfache, routinemäßige Aktivitäten. Während dieser Unterbrechung, auch bei Fahrten in einem öffentlichen Verkehrsmittel, beim Warten oder beim Nichtstun in der Urlaubssonne gibt es Merkspannenübungen, für deren Durchführung weder Stift noch Papier oder sonstige Hilfsmittel benötigt werden.

○ **Merkspannenübung 1:** Im Kopf rückwärts buchstabieren: Stellen Sie sich ein beliebiges Wort vor und buchstabieren Sie es rückwärts, also von hinten nach vorne. T A L wird zu L A T. Beginnen Sie mit kurzen Wörtern. Diese können dann immer länger werden. Sie werden bei mehr als fünf oder sechs Buchstaben erleben, dass es deutlich schwieriger wird. Sie müssen mehrfach ansetzen ansetzen und dabei Zwischenlösungen im Gedächtnis festhalten.

Beispiel: B A U M R I N D E.

○ **Merkspannenübung 2:** Im Kopf vorwärts buchstabieren mit Auslassung: Stellen Sie sich ein beliebiges Wort vor, das aus mindestens zwei Silben besteht. Beispiel: K L A M M E R. Lassen Sie jetzt - nur im Kopf - jeden zweiten Buchstaben weg. Das Ergebnis ist K A M R. Wählen Sie weitere Wörter. Je länger diese sind, umso schwieriger wird es.

○ **Merkspannenübung 3:** Im Kopf rückwärts buchstabieren und dabei wieder jeden zweiten Buchstaben auslassen: Stellen Sie sich wieder ein beliebiges Wort vor. Es sollte aus wenigstens fünf Buchstaben bestehen.

Beispiel: B R E M E N ➤ N M R.

○ **Merkspannenübung 4:** Im Kopf Buchstaben in die alphabetische Reihenfolge bringen: Stellen Sie sich wieder ein beliebiges Wort vor, nicht zu lang.

Beispiel: T U L P E ➤ E L P T U,  
G E I S T I G ➤ E G G I I S T.



**Übungsschwerpunkt:** Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

**Spielkarten suchen**

Streichen Sie rasch alle Spielkarten durch, die so wie die erste auf dem Kopf stehen. Wie viele sind es mit dem Beispiel?

➡ .....


Lösung siehe Seite 20