

## Zusammenfassung zum Video „Gedächtnissysteme“

### Situation:

Ehepaar Christine (83) und Fritz (86), Frau Hannelore Personenbetreuerin, Erwin Populorum Personenbetreuer

Frau Hannelore macht mit dem Ehepaar oft Gedächtnisübungen.

Unser **Gehirn speichert** Informationen an **verschiedenen Orten**. Man könnte **5 verschiedene Arten** (Systeme) des **Gedächtnisses** unterscheiden. Eine **Alzheimer-Demenz** wirkt sich auf diese Systeme **UNTERSCHIEDLICH** aus. Wir sollten verstehen, **WELCHE** Systeme von der Krankheit **früher** und **betroffen** sind und welche **länger erhalten** bleiben. Das **erleichtert** unseren **Umgang** mit den betreuten Personen.

### Clip Inhalt:

Frau Hannelore fragt, ob sie noch ein Ratespiel machen soll, bevor Herr Erwin zum Schichtwechsel kommt. Sie stellt an Herrn Fritz die Frage, was die **Hauptstadt von Spanien** ist und er antwortet: Madrid. Auf die Frage, **WOHER** er das wisse, meint er: „**Das weiß man halt...**“. Nun eine „Märchen“-Frage an Frau Christine: Wer hat **Hänsel und Gretl eingesperrt?** „**Die Hexe!**“. **WOHER** sie das wisse: Das hat ihr die **Großmutter** vorgelesen. Nun kommt Herr Erwin und fragt, was sie gerade machen. Herr Fritz meint, dass die „Frau Oberlehrerin“ gerade Fragen stellt... Jetzt fragt Herr Erwin, ob er auch Fragen an Frau Hannelore stellen darf. Er fragt, ob sie ihm **beschreiben** könne, **WIE** man am **Schuh** eine **Masche richtig bindet**. Sie beginnt und Herr Erwin macht **GENAU DAS**, was SIE ihm sagt... Bald kommt sie drauf, dass sie das **mit Worten gar nicht so richtig beschreiben** kann.

### Analyse:

Zunächst war es **wichtig**, dass Frau Hannelore **gefragt** hat, ob die beiden ein Ratespiel machen wollen. Freiwilligkeit! Sie **fragt** aber **NICHT**, **WER** beginnen will, sondern teilt Herrn Fritz dazu ein. Beobachtet man sie, so **erinnert** ihre Art, Fragen zu stellen, ein wenig an **Lehrer**. Das ist wohl die Ursache, dass Herr Fritz sie später als „Frau Oberlehrer“ bezeichnet. Wichtig ist, Spaß dabei zu haben **UND** Frau Hannelore sollte sich **nicht** als die „Wissende“ **ÜBER** die **beiden stellen**. Herr Fritz weiß nicht mehr, **WOHER** er die Hauptstadt Madrid kennt; er würde vielleicht vermuten, es aus der Schule zu wissen, mehr wohl nicht... Diese Frage bezieht sich auf das „**deklarative Gedächtnis**“. Die Märchen-Frage bezieht sich auf das „**episodische Gedächtnis**“. Und wenn sie sich

dabei erinnert, dass ihr das die Großmutter vorgelesen hat, so ist das das „**autobiografische Gedächtnis**“ (siehe Reflexion). Die Übung mit der Schuhband-Masche kann man VORZEIGEN, aber eher NICHT mit Worten beschreiben. Es geht um das „**prozedurale Gedächtnis**“.

## **Reflexion:**

In der Literatur findet man teils unterschiedliche Einteilungen der Gedächtnisarten. Wir wählen hier ein Modell, das sich für die praktische Betreuung recht gut eignet.

Als **Ultrakurzzeit-Gedächtnis** sind jene Teile des Gehirns gemeint, die in Sekundenschnelle entscheiden, **welche Sinneswahrnehmungen** für uns jetzt **wichtig** sind und welche nicht. Der **größte Teil** wird nicht gespeichert bzw. **SOFORT** wieder **vergessen**, da wir die riesigen Datenmengen gar nicht verarbeiten könnten.

Das **Kurzzeitgedächtnis** befasst sich mit den allerwichtigsten Informationen. Es kann diese Daten für bestimmte Überlegungen für kurze Zeit speichern (z.B. eine Telefonnummer, die mir ein Freund nennt und die ich in mein Handy tippe) und dann sofort wieder vergessen. Aber auch **neue Informationen** oder **Erlebnisse**, die ich vielleicht **langfristig brauche**, werden im Kurzzeit-Gedächtnis zwischengespeichert. Diese Daten werden während bestimmter Schlaf-Phasen dann ins Langzeitgedächtnis übertragen. Da das **Kurzzeitgedächtnis** hauptsächlich vom **Hippocampus** organisiert wird und dieser etwa bei einer Alzheimer-Demenz **frühzeitig Schaden** nimmt, geht auch das **Kurzzeitgedächtnis** schon im frühen Stadium mehr und mehr **verloren**.

Bei den Gedächtnis-Systemen beziehen wir uns auf das **Langzeitgedächtnis** (nur grobe Beschreibung):

### Deklaratives oder semantisches Gedächtnis:

Es beinhaltet typischerweise **Zahlen, Daten Fakten**; also Jahreszahlen, wann was in der Welt passiert ist, Länder, Orte, Einwohnerzahlen, Namen, mathematische Formeln und vieles andere mehr. Für diese Daten ist es **unwichtig, WOHER** wir sie haben, daher vergessen wir sie meist. Es sind aber auch **Konzepte** von Handlungen und Situationen hinterlegt, etwa was alles beim Zähneputzen gemacht werden muss (Zahnpastatube öffnen, Paste auf Zahnbürste, usw.). Die Muskelbewegungen selbst sind jedoch im **prozeduralen Gedächtnis** hinterlegt.

### Episodisches Gedächtnis:

Hier geht es um Geschichten, die ich gehört, gelesen oder als Film gesehen habe. Also Märchen, Theaterstücke, Romane, usw. Hier kennt man meist die Quelle.

### Autobiografisches Gedächtnis:

Könnte man als Teil des episodischen Gedächtnisses sehen, denn es geht auch hier um Geschichten (**Episoden**), aber um solche, an denen **ICH** selbst **beteiligt** war. Manchmal können Episoden so emotional aufgeladen wahrgenommen werden, dass man meint, man hätte sie selbst erlebt.

### Prozedurales Gedächtnis:

Hier sind Handlungsabläufe, also Prozeduren gespeichert; das sind **automatisierte Bewegungsabläufe**, die wir ohne nachzudenken automatisch durchführen können: Radfahren, Essen, Trinken, Ankleiden, Rasieren, Zähneputzen, Frisieren, Waschen, usw. Diese Gedächtnisart bleibt auch bei Demenzerkrankungen meist lange erhalten.

### Priming („Bahnung“)

Damit unser **Gehirn rasch** auf bestimmte Reize **reagieren** kann, **aktiviert** es im **Vorhinein Nervenzellen**, die zu den wahrgenommenen Reizen passen. Es werden ganze Netzwerke aktiviert - aber zunächst nur leicht und ohne dass wir dies bewusst bemerken. Alleine wenn wir das Wort „Hund“ hören werden im Gehirn schon unzählige Verbindungen voraktiviert: Das Bellen oder Knurren, wie sich das Fell anfühlt, alte Erinnerungen mit Begegnungen mit Hunden, usw. Diese Bahnungen (= Aktivieren zusammengehöriger Netzwerke) sind zwar (meist) **unbewusst**, verändern aber unser **DENKEN, FÜHLEN und VERHALTEN - OHNE** dass wir dies **bemerken!**

### **Learnings:**

Bei einer Alzheimer-Demenz sollten wir also **kognitive Übungen** bestenfalls zu **Beginn der Erkrankung** machen, **später** im Verlauf **nicht mehr**, da das **deklarative** Gedächtnis stark betroffen ist - das wäre sonst frustrierend.

Geschichten (**episodisch**) sind noch etwas länger abrufbar. Eigene Erlebnisse (**Autobiografie**) sind auch noch etwas länger verfügbar, vermischen sich aber manchmal mit episodischem Wissen und gehen letztlich bei starker Demenz zunehmend verloren. Auch hier kann man mit **Erinnerungshilfen** (Fotos, Gegenständen, usw.) unterstützen.

Das **prozedurale Wissen** (also erlernte, automatisierte Bewegungen) hält meist **lange** an. Wenn wir den betreuten Personen helfen, die **ersten Bewegungen** auszuführen (z.B. Zahnbürste an den Mund führen, erste Bewegungen) können die Personen oft selbst weiter machen. Würden wir die Person nur bitten, die Zähne zu putzen, wüssten sie vielleicht nicht mehr, was damit gemeint ist.

Wenn wir die Logik des „Priming“ verstehen, wird uns klar, welche **Macht** bestimmte **Worte** haben. Daher sollten Sie **bestimmte Worte** im Alltag nicht nur mit demenziell erkrankten Menschen vermeiden.

„Oma“ oder „Opa“ aktivieren im Gehirn Verbindungen mit diesen Worten: Sie, als Personenbetreuer:innen aktivieren - **ohne, dass Sie es bemerken** - Nervenverbindungen und sie könnten leichter in die Rolle der Enkelkinder verfallen. Und auch die Angesprochenen ordnen sich als „Oma“ oder „Opa“ emotional anders ein. Da uns dies **nicht bewusst** ist, **glauben wir** oft, dass **WIR NICHT** davon **betroffen** sind...

Auch das Wort „Windel“ ist in unserem Gehirn eher mit Babies assoziiert; daher sagen wir stattdessen „Einlage“, „Inko-Hose“, „Höschen“ oder sonst ein kreatives Wort...

Vermeiden Sie das Wort „müssen“; sagen Sie also nicht: „Sie müssen trinken!“, sondern eher: „Sie haben sich was zu trinken verdient“, „nehmen **WIR** uns jetzt etwas zu trinken“, oder ähnlich.

Statt „füttern“ sagen Sie bitte: „Essen eingeben“. Wenn jemand genug gegessen hat, sagen Sie **nicht**: „Sie haben **BRAV** aufgegessen...“ („brav“ sagt man zu Kindern...). Sagen Sie auch nicht „**Das ist ja kein Problem**“, denn damit aktivieren Sie alles, was mit Problemen zu tun hat.

Wenn Sie sagen: „Ich **HELFE** Ihnen“ drücken Sie durch das Priming auch aus: Ich bin **STARK**, ich **KANN** helfen, Sie aber sind **SCHWACH** und **BRAUCHEN** Hilfe. Besser: „Machen wir es gemeinsam...“

### Literaturempfehlung:

Ruth Metten: Update fürs Gedächtnis (von der Kunst, Erinnerungen zu überschreiben)

Hans Eicher: Die verblüffende Macht der Sprache (Was Sie mit Worten auslösen oder verhindern...)

Beau Lotto: Anders sehen (Die verblüffende Wissenschaft der Wahrnehmung)

### Internet-Recherchen:

Suche nach „Priming“ oder auch „Manipulation durch Priming“