DAS SAGT DIE EXPERTIN

«Der Alltag ist das beste Training»

Was können GEDÄCHTNISÜBUNGEN wirklich? Sabrina Guye von der Universität Zürich weiss, wie man sein Gehirn am besten fit hält und wovon man die Finger lassen sollte.

Frau Sabrina Guye, sie beschäftigen sich in ihrer Forschung mit dem Gedächtnis. Für wen eignet sich Gehirntraining?
Für alle: Kinder, berufstätige Menschen und Senioren. Wer sich gerne mit kognitiven Aufgaben beschäftigt, kann so auf spielerische Weise spezifische Fähigkeiten verbessern.
Wie übt man am besten?
Kostenlose Apps und Übungen können einen aktiven Alltag unterstützen, wenn es um spielerisches Lernen und Unterhaltung geht. Man kann sich aber auch bei Universitäten melden und die Entwicklung wissenschaftlich fundierter Trainingsprogramme unterstützen.
Auf was sollte man bei der Übungsauswahl achten?
Generall rate ich von kostenpflichtigen Trainingsprogrammen und Apps ab. Einerseits weil die Entwicklung von kommerziellen Programmen nicht auf wissenschaftlichen Grundlagen basiert und andererseits wird die Wirksamkeit oft nicht von unabhängigen Forschungsinstituten evaluiert. Zudem füren kognitive Gedächtnistrainings nicht zu einer generellen Leistungssteigerung, auch wenn dies von kommerziellen Anbietern so vermarktet wird.
Wie oft sollte man trainieren?
Studien haben gezeigt, dass ein moderates Training, also zwei- bis dreimal wöchentlich die grössten Trainingseffekte erzeugt.
Welches sind die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft?
Aktuell gibt es überzeugende Befunde, dass sich bestimmte Fähigkeiten relativ spezifisch trainieren lassen. Sprich, gezieltes Üben von Strategien oder Prozessen kann die Fähigkeiten wie zum Beispiel das Kurzzeitgedächtnis kurzfristig verbessern. Unklar ist hingegen, ob diese Verbesserungen auch auf andere, nicht trainierte Fähigkeiten wie die Intelligenz eine positive Auswirkung haben.
Was, wenn man sein Gedächtnis nicht trainiert?
Wer bis ins hohe Alter geistig fit bleiben möchte, ist nicht auf spezifische Übungen angewiesen. Ein abwechslunsreicher Alltag ist immer noch das beste und umfassendste Training.

Sabrina Guye, Doktorandin Psychologie an der Universität Zürich.