

**DER SPIEGEL**

# WISSEN

**2/2019**

DEUTSCHLAND € 8,50 ÖSTERREICH € 9,50 SCHWEIZ SFR 15,-  
Benelux € 10,50 Dänemark dkr 91,50 Finnland € 13,30 Frankreich € 11,20 Griechenland € 12,20 Italien € 11,20  
Polen zł 59 Portugal € 11,20 Spanien € 11,20 Ungarn Ft 4120,- PRINTED IN GERMANY

## Alles im Kopf!

**Unser Gedächtnis:**  
Wie es funktioniert – und  
wie wir es fit halten

**ANGST VOR  
ALZHEIMER**

So können Sie  
vorbeugen

**GEHIRN-CHECK**  
Leben Sie  
gedächtnisfreundlich?

**WEISST DU NOCH?**  
Warum Erinnerungen unsere  
Persönlichkeit prägen

**AMNESIE-PATIENT**  
Wenn das  
Ich verschwindet





Dabei kann das Bauchgefühl auch falschlügen – es bildet letztlich Wahrscheinlichkeitshypothesen aufgrund von Erfahrungen. Das heißt aber zugleich: Je mehr Erfahrung wir haben, desto verlässlicher das Bauchgefühl. Das können Ältere sich tröstend sagen, wenn die Jüngeren mal wieder glauben, mit allem recht zu haben. Die Intuition der Krankenschwester mit drei Jahrzehnten Arbeitserfahrung ist in der Regel besser als die des jungen Arztes kurz nach dem Examen.

Sollen wir uns also auf unsere Intuition verlassen? Oder doch lieber den Verstand einschalten? Die Tiefenpsychologin Maja Storch, Autorin mehrerer Bücher zum Thema Intuition, rät als Lebenskonzept zu einer Mischung: zwei Drittel Bauchgefühl, ein Drittel Verstand. Denn dauerhaft die Bauchsignale zu unterdrücken mache schlicht krank. Aber ohne unseren Verstand, der das Bauchgefühl kurzzeitig unterdrückt, würden zum Beispiel die Zähne leiden – wir würden nie wieder zum Zahnarzt gehen.

## Es liegt mir auf der Zunge

Na, wie heißt sie noch mal? Die Nochgattin von Hollywoodstar Brad Pitt? Wir können den Namen fast fühlen, haben seinen Klang im Ohr, wissen oft den ersten Buchstaben, aber: Er bleibt auf der Zunge liegen. Das kennt jeder – und die Wissenschaft hat dafür sogar einen Begriff: »Tip-of-the-Tongue (TOT) State« oder »Zungenspitzen-Phänomen«.

Was dabei im Gehirn passiert: Hier ist der Name der Schauspielerin mehrfach codiert. Wir haben etwa ein Bild von ihr im Kopf, vielleicht ihre Stimme und den Klang ihres Namens im Ohr, außerdem eine Vorstellung von der Silbenlänge ihres Namens. All diese Informationen sind in verschiedenen Gehirnbereichen verankert: Klänge zum Beispiel eher im temporalen Cortex, Bilder eher im okzipitalen Cortex.

»Um sich nun an den Namen zu erinnern, bildet das Gehirn ein wachsendes Aktivierungsnetz all dieser Merkmale«, sagt Horst M. Müller, der den Bereich Experimentelle Neurolinguistik an der Universität Bielefeld leitet. Gelingt ihm das nur beim Klang ihrer Stimme und vielleicht der Silbenzahl, reiche dies jedoch nicht – und der Name bleibe auf der Zunge liegen.

Warum aber fällt uns der Name oft ein, wenn wir kurz an etwas anderes denken? »Manchmal bleiben wir an einer irreführenden Teilinformation hängen: dass ihr Name etwa mit einem P beginnt«, sagt Müller. Erst wenn wir loslassen, an etwas anderes denken, überwinden wir die Blockade – und das Wort fällt uns meist ein.

Besonders anfällig für derartige Ladehemmungen des Gedächtnisses sind Orts- und Personennamen, weil sie im Gehirn weniger vielfältig über Sinneseindrücke verankert sind. Und Menschen, die zwei Sprachen sprechen, bleibt öfter das Wort auf der Zunge liegen. Mit zunehmendem Alter tritt die Gedächtnisbremse übrigens häufiger auf. Was ein normaler Alterungsprozess ist – und kein Grund zur Sorge. Ach ja, und die Schauspielerin heißt natürlich Angelina Jolie. Aber der Name ist Ihnen sofort eingefallen, oder?