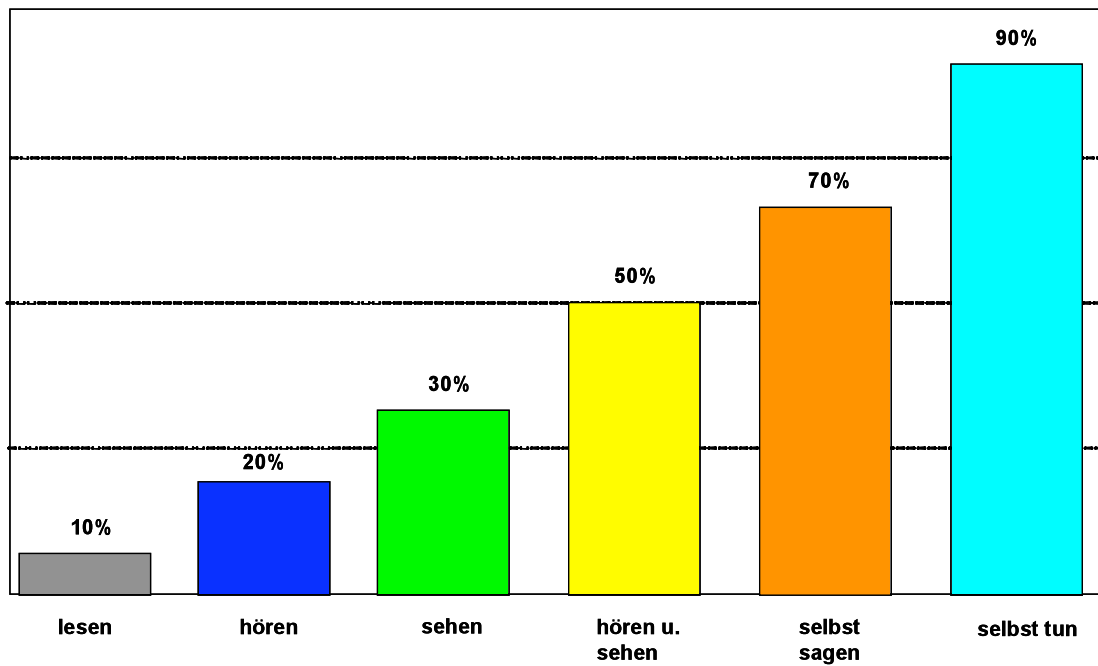

Vergessen und Erinnern



Inhalt

1. Gedächtnismodell
2. Vergessen
3. Ebbinghaus: Vergessenskurve
4. Beschleunigtes Lernen
5. Literaturverzeichnis

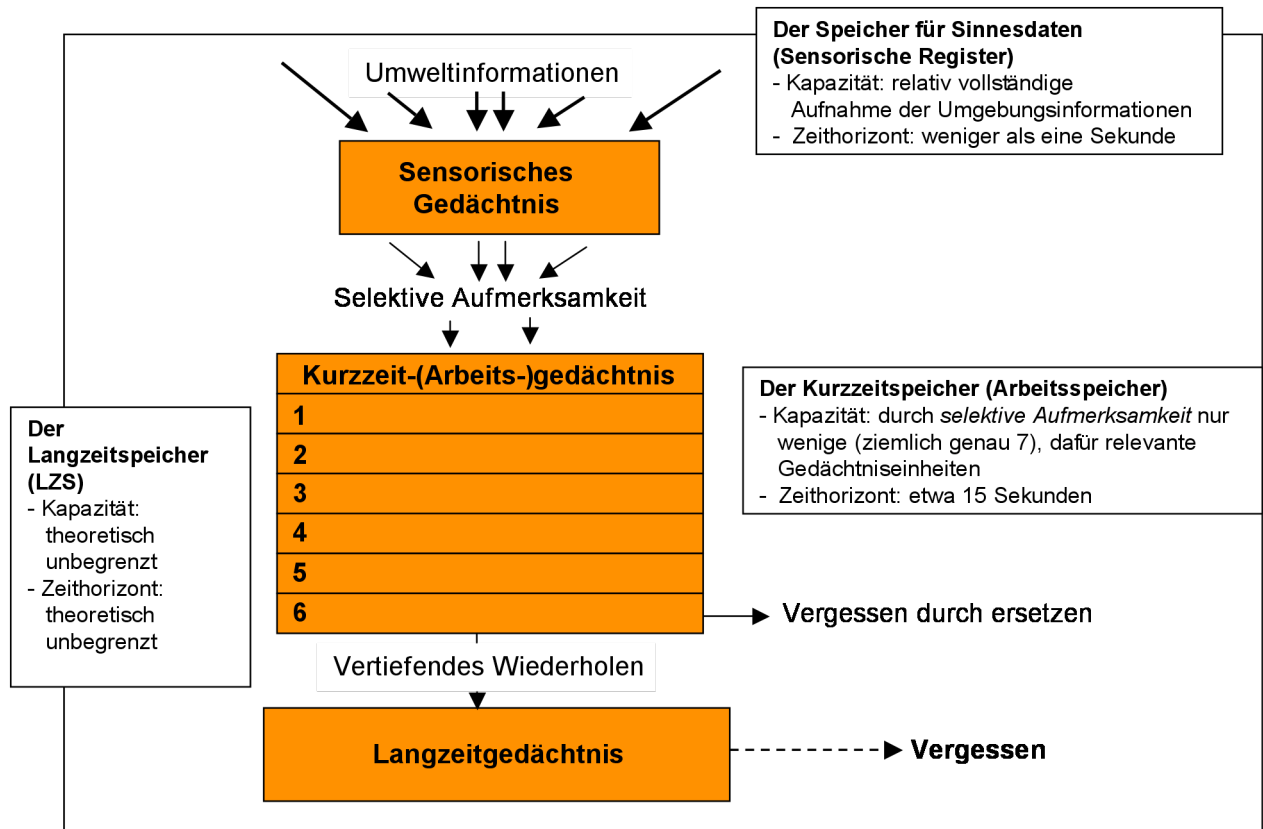
Seite

- 2
- 3
- 3
- 4
- 5

1. Gedächtnismodell

Jeglicher Erwerb von Erfahrungen und Wissen wäre vergeblich, wenn wir nicht über die Fähigkeit verfügen würden, Erfahrenes zu **behalten** und bei Bedarf wieder **abzurufen**. Unser **Gedächtnis** übernimmt diese Funktion, manchmal gut und manchmal weniger gut.

Heute verwendet man das Bild eines Computers als Modell und stellt sich das Gedächtnis vor als ein System mit **drei verschiedenen Speichern und einer zentralen Steuereinheit**:



Informationsverarbeitung:

die Speicher sind durch Kanäle miteinander verbunden, die es erlauben, dass Informationen von einem Speicher in den anderen überführt werden können. Die **Steuereinheit** (eine weitere zentrale Schaltstelle im Gehirn) **besorgt die Planung und die Kontrolle dieses Prozesses**. Sie ist verantwortlich für die Aufnahme und Verschlüsselung von Informationen und den Transport der Informationen zwischen den Speichern.

Damit eine Information tatsächlich vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überführt und dort behalten wird, ist fortwährendes, vertiefendes Wiederholen unumgänglich.

2. Vergessen

Leider werden also nicht alle Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überführt, und nicht alle Informationen, die einmal gespeichert worden sind, können beliebig abgerufen werden.

Das Problem nennt sich **Vergessen**. Es gibt viele Erklärungen für das Vergessen, doch am Besten scheint die Theorie von der **Überlagerung oder Störungen durch neue Informationen** das Phänomen zu erklären. Wir vergessen demnach bestimmte Ereignisse und Dinge, weil sie von interessanteren, aktuelleren Dingen überlagert werden. Sie werden aber in der Regel nicht komplett überschrieben, sodass sie unter günstigen Umständen wieder abgerufen werden können.

Unter anderem folgende Faktoren begünstigen die Vergesslichkeit:

- **Stress** (Stresshormon Cortisol schädigt Nervenzellen im Gehirn)
- **Motivation** (aus Angst, Schuldgefühl, Scham, Abneigung oder Ablehnung einer Person bzw. Sache werden Infos vor dem Bewusstsein verborgen)
- **Rauchen** (gefäßverengenden Wirkung des Nikotins verschlechtert die Versorgung des Gehirns mit sauerstoffhaltigem Blut)
- **Alkohol, Medikamente, Drogen** (löscht unmittelbar vorher Gelerntes)

Zu unterscheiden ist das normale Vergessen vom Vergessen wegen krankhafter Störungen des Gedächtnisses. Das sind zum Beispiel **Altersdemenz** und **Alzheimer**. Auch Gedächtnisschwund durch **Depressionen** kann nicht mit dem alltäglichen Vergessen gleichgesetzt werden.

3. Hermann Ebbinghaus: Vergessenskurve

Hermann Ebbinghaus (1850 - 1909) gilt als Pionier der experimentellen psychologischen Gedächtnisforschung. Im **Selbstversuch** entdeckt und zeigt er, wie lange der Mensch neu Gelerntes behält und wie viel Prozent er im Regelfall vergisst:

