

Aus dem Inhalt

Zwischen Furchen und Windungen

Interview mit Hans J. Markowitsch von Thomas Höfer

Die Unterscheidung der Gedächtnisleistung nach der Zeit / Die Unterscheidung der Gedächtnisleistung nach dem Inhalt / Gehirn und Bewußtsein / Wo im Hirn steckt die Erinnerung? / Vom Gehirn zum Bewußtsein / Die Veränderung des Bewußtseins führt zu einer Änderung der Hirnvorgänge / Nah-Todeserlebnisse / Gedächtnisstörungen / Flaschenhalsstrukturen / Implizites Lernen / Der Verlust der zeitlichen Dimension / Das Gehirn kann Schädigungen kompensieren / Das Supergedächtnis / „Wir stoßen an Grenzen“.

Seite 7

Bilder im Innern

Interview mit Ernst-Michael Kranich von Thomas Höfer

Zur Phänomenologie des Gedächtnisses / Gedächtnis – Erinnern – Erinnerung / Das Erinnerungsbild als individualisierter Begriff / Gedächtnisspuren / Ohne Gehirn geht nichts / Das Hereinwirken des Vorgeburtlichen / Antipathie und Gedächtnis / Die Entwicklung des Gedächtnisses / Pädagogische Konsequenzen.

Seite 42

Lebendige Formen schaffen

Geistig-seelische Aspekte der Erinnerung

Artikel von Klaus-Dieter Neumann

Die Wesensglieder des Menschen / Das menschliche Ich erlebt in der Erinnerung das Bleibende / Die Seele gibt dem Wissen Dauer / Das Ich – die Maus, die keiner fängt / Der individualisierte Geist ist das wirklich Bleibende / Der Ätherleib als Träger des Gedächtnisses / Der Ätherleib ist der Vermittler zwischen Physis und Seele / Das Gedächtnis / Erinnern ist inneres Wahrnehmen / Der Astralleib liest die Formen des Ätherleibes / Die Bedeutung des physischen Leibes für das Gedächtnis / Gedächtnis und Liebe als Entwicklungsaufgabe / Nach dem Tod werden die Erinnerungen Imaginationen / Geistige Wahrnehmungen sind nicht erinnerbar. Seite 63

Wann? Was? Wer? Wie? Wo?

Gedächtnisübungen und -tests

Artikel von Wolfgang Weirauch

Der schwarze Montag / Wenn einen das Gedächtnis im Stich läßt / Wie gut ist Ihr Gedächtnis? / Voraussetzungen für einen Gedächtnistest / Gedächtnis-

nistest / Testauswertung / Warum Sie sich geistig fithalten sollten / Wahrnehmung / Wahrnehmungsübungen / Visualisierung / Auf dem Wege zu einem Supergedächtnis? / Wie man sich Zahlen besser merken kann / Wie man sich Begriffe besser merken kann / Wie man sich besser Namen und Gesichter merken kann / Symbolische Erinnerungsstützen / Allgemeine Vergeßlichkeit, Zerstreutheit / Gedächtnisübungen Steiners. Seite 88

Memory Clinic

Interview mit Hartmut Fahnenstich von Michael Alberts

Die Alterspyramide entwickelt sich zum Pilz / Eingangssymptom: Gedächtnisstörung / Wieviel Vergeßlichkeit ist normal? / Die Diagnose – Zusammenfassung der einzelnen Untersuchungen / Die Untersuchung in der Memory Clinic / Die psychometrischen Testverfahren / Bei 24 Punkten gesund – bei 22 krank? / Der Weg in die Memory Clinic / Notwendige Nachbesprechung mit dem Patienten / Diagnose – was dann? / Kontrolle der Medikamente – Nootropika absetzen / Sekundäre Demenzen / Alternde Ehe: Wenn er ihr Gebiß versteckt ... / Was bewirkt Gedächtnistraining? / Mit dem Herzen lernen / Alzheimer kann man nicht vorbeugen.

Seite 129

Geistig fit bis ins hohe Alter!

Interview mit Brita Rentsch von Wolfgang Weirauch

Das normale Maß der Vergeßlichkeit / Alles wird gespeichert / Das Gedächtnis regelmäßig überprüfen! / Gedächtnisübungen / Bewußtseinsübungen und Erinnerungsreisen / Das Spiel „Der knifflige Turm“ / Demenz, Alzheimer / Das SKT-Testverfahren / Die Griechen erkennen keinen holländischen Käse / Wer den SKT-Test machen will ...

Seite 151

Altersdemenz – Leben im Vergessen

Bericht aus einem Modellversuch in Hamburg

Artikel von Hardy Tasso

Frauen-Lebensgemeinschaft / Milieuthérapie mit 500 Lux / „Natürlich lebt sie noch für mich ...“ / „Weiß ich nicht mehr ...“ / Drei Arten von Demenz / Der Anfang ist grausam / Bei Versagen Selbstmord / Ein verwirrter Geist / Faszinierende Demenz / Zahlen ... und Menschen / Nebenwirkungen und Medikamente / Patienten im Arm / Einfühlsam helfen / Tagesstruktur als Erinnerungsstütze / Musiktherapie / Normalität des Lebens erhalten / Kleinste Erfolge / Die Seele funktioniert!

Seite 171

Liebe Leserinnen und Leser!

Diejenigen unter Ihnen, die schon länger treue Bezieher der FLENSBURGER HEFTE sind, erinnern sich vielleicht an den Band, der im Sommer vor einem Jahr erschien, nämlich das FLENSBURGER HEFT zum Thema „Depression“. Vielleicht entsinnen Sie sich sogar noch an den Inhalt einzelner Beiträge, wie z.B. das Interview mit Martin Hautzinger oder Markus Treichler. – Wer uns noch länger kennt, weiß möglicherweise auch, welches Thema im Sommer 1994 an der Reihe war. Fällt es Ihnen spontan ein? Richtig, damals erschien unser Buch über den „Hüter der Schwelle“. – Und welchen Titel trug der Band vom Sommer vor zehn Jahren, also im Jahr 1986?

Ob Sie sich nun erinnern oder nicht: Alle diese FLENSBURGER HEFTE haben eines gemeinsam, was sie von dem Band zum Thema „Gedächtnis“, in dem Sie gerade lesen, unterscheidet. Sie alle erschienen im zweiten Quartal des jeweiligen Jahres, also spätestens Ende Juni. Daß wir diesen Termin diesmal nicht ganz einhalten konnten, liegt nicht etwa daran, daß wir Sie vergessen hätten, liebe Leserinnen und Leser. Die Gründe dafür sind vielmehr zum einen, daß wichtige Interviewpartner mit Terminen so ausgelastet waren, daß ein früheres Erscheinen nicht möglich war. Zum anderen standen wir, wie schon häufiger, vor dem Problem, daß es so gut wie keine Literatur gibt, die das anthroposophische Gedächtniskonzept umfassend und schlüssig darstellt. Deshalb waren wir darauf angewiesen, die vielen einzelnen Aussagen Rudolf Steiners zum Gedächtnis zusammenzuschauen, die in unterschiedlichen Zusammenhängen und zu verschiedenen Zeiten gemacht wurden. Leider kostete uns dies mehr Zeit und Mühe, als wir beabsichtigt hatten, daher der etwas verspätete Erscheinungstermin.

In diesem Buch finden Sie zunächst eine Darstellung naturwissenschaftlicher und medizinischer Erkenntnisse zur Funktion des Gedächtnisses, zu Gedächtnisstörungen und ihren Ursachen sowie zum Zusammenhang zwischen Gehirnprozessen und bewußter Erinnerung. Gerade am letzten Punkt zeigt sich, daß die Naturwissenschaft bis heute keine befriedigenden Erklärungen anzubieten hat, die den Zusammenhang zwischen bewußtem Erleben des Gedächtnisses und den gleichzeitig beobachtbaren Hirnprozessen nachvollziehbar macht. Unbestreitbar ist, daß ohne ein funktionsfähiges Gehirn kein Gedächtnis zustande kommt. Sämtliche Aspekte bewußten Erlebens stehen in einem nachweisbaren Zusammenhang mit Vorgängen im Gehirn. Der Schluß liegt nahe, die Gehirnprozesse als Ursache für Bewußtseinsprozesse zu sehen, statt zunächst als notwendige Bedingung.

Die naturwissenschaftliche Deutung steht dann allerdings vor der Schwierigkeit, den freien Willen des Menschen und die Möglichkeit bewußten Handelns, die für die meisten Menschen unbestreitbare Erfahrung sind, zu erklären. An dieser Frage haben sich bereits viele Naturwissenschaftler und Philosophen ohne überzeugenden Erfolg versucht. – Dennoch sollte man sich vor Hochmut hüten, denn zum einen ist der Wert der naturwissenschaftlichen Erkenntnisse auch aus therapeutischer Sicht kaum zu überschätzen, und zum anderen gibt es daneben kaum eine andere ernst zu nehmende Forschung auf diesem Gebiet.

An dieser Stelle entsteht die Frage, was sich von anthroposophischer Seite zur Aufgabe und Wirkungsweise des Gedächtnisses sagen läßt. Die anthroposophische Weltanschauung weiß einerseits um die Abhängigkeit des Menschen von seiner materiellen Leiblichkeit, sie weiß aber auch um die übersinnliche Wirklichkeit des Menschen. Außerdem ist es der Verdienst Rudolf Steiners, eine an Goethe anknüpfende Erkenntnismethode entwickelt zu haben, die von den Phänomenen ausgeht und die Denk- und Bewußtseinsprozesse aus sich heraus versteht. Welche Anstöße für ein Verständnis des menschlichen Gedächtnisses lassen sich so finden?

Im zweiten Teil des Buches wird es dann praktisch: Sie finden dort einen spannenden Übungsteil, der Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre eigene Gedächtnisleistung zu prüfen, und der Methoden zur Steigerung der Merkfähigkeit auf verschiedenen Gebieten vorstellt. Darüber hinaus sprechen wir mit Fachleuten über die Entwicklung und Anwendung psychometrischer Testverfahren zur Erkennung von Gedächtnis-, Hirnleistungsstörungen und Demenz – z.B. Alzheimer –, stellen eine Memory Clinic vor und berichten aus einem Modellversuch zur Pflege von Altersdementen.

Für Ihre Geduld möchten wir uns bedanken und hoffen, Sie mit einem anregenden Buch über, äh, tja, also ... Worüber sprachen wir eben?

Es grüßt Sie

Ihre FLENSBURGER HEFTE-Redaktion

Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographie-Nummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.