

Lässt das Gedächtnis im Alter zwangsläufig nach?

2. Oktober 2009

... das hängt wohl unter anderem davon ab, ob man selbst glaubt, dass es schlechter wird. Dies sind die Ergebnisse einer interessanten Studie zu dem Thema Gedächtnisleistung im Alter, die im April online in *Experimental Aging Research* veröffentlicht wurde. Nachfolgend übersetze ich auszugsweise die Pressemitteilung der *North Carolina State University*, in der die Studie zusammengefasst wurde:

Wenn Sie glauben, dass Ihr Gedächtnis mit zunehmendem Alter schlechter wird, kann das eine sich selbst erfüllende Prophezeiung sein. Forscher an der *North Carolina State University* stellten fest, dass Senioren, die glauben, ältere Menschen sollten bei Gedächtnistests schlechter abschneiden, tatsächlich eine viel schlechtere Leistung zeigen als Senioren, die auf diese negativen Stereotypen vom Altern und dem abnehmenden Gedächtnis nichts geben. In einer im April 2009 veröffentlichten Studie zeigen der Psychologieprofessor *Dr. Tom Hess* und ein Team von Forschern der *NC State*, dass die Erinnerungsfähigkeit älterer Erwachsener in bestimmten Situationen darunter leidet, wenn negative Stereotypen aktiviert werden. „Zum Beispiel schneiden ältere Erwachsene bei einem Gedächtnistest schlechter ab, wenn man ihnen sagt, dass ältere Leute bei dieser bestimmten Art von Gedächtnistest nicht gut sind“, erklärt Hess. Ebenso leidet das Gedächtnis darunter, wenn Senioren glauben, sie würden „stigmatisiert“, wenn also andere wegen ihres Alters auf sie herab schauen.

„Solche Situationen können für ältere Erwachsene zur Alltagserfahrung gehören“, sagt Hess, „wie zum Beispiel sich Sorgen zu machen, was Job-Kollegen von ihnen denken, eine negative Auswirkung auf ihre Leistung haben kann – und dadurch möglicherweise die negativen Stereotypen verstärkt.“ Aber Hess fügt hinzu, „die positive Kehrseite ist, dass, wer sich nicht stigmatisiert fühlt oder ein Umfeld hat, in dem eine positivere Einstellung zum Älterwerden vorherrscht, eine wesentlich bessere Gedächtnisleistung zeigt.“ Anders ausgedrückt, wenn Sie davon überzeugt sind, dass das Altern keine verheerende Wirkung auf Ihr Gedächtnis haben wird, dann werden Sie bei Aufgaben, bei denen das Gedächtnis eine Rolle spielt, mit größerer Wahrscheinlichkeit gut abschneiden.

Die Untersuchung zeigte auch, dass die negativen Auswirkungen bei älteren Erwachsenen mit den höchsten Bildungsniveaus am stärksten war. „Dies stimmt mit unserer Einschätzung überein, dass Menschen, die ihre Erinnerungsfähigkeit am höchsten schätzen, am empfindlichsten für die negativen Schlussfolgerungen aus Stereotypen sind, und damit auch am ehesten die Schwierigkeiten zeigen, die mit dem Stereotyp assoziiert sind.“

- Wenn sich diese Befunde bestätigen, ist dies ja eine tröstliche Botschaft. Wenn ich weiß, dass es meine eigenen Stereotypen sind, die meine Gedächtnisleistung beeinflussen, dann kann ich daran ja etwas ändern. Ich darf es eben nur nicht vergessen...

Quelle: [North Carolina State University](http://www.ncsu.edu/ncsudot/2009/04/22/old-people-are-still-smart-but-they-think-they-aren-t/), 22. April 2009