

Vergesslichkeit : Kuren zur Besserung des Gedächtnisses

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse**

Band (Jahr): **37 (1964-1965)**

Heft 9

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-851553>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

die Industrie künstliche Bedürfnisse schafft, die sie hernach befriedigt und fortzu steigert.

Ein besonderer Mißbrauch liegt darin, daß auch heute noch *militärisches Spielzeug* eine große Bedeutung besitzt. Nach zwei erbarmungslosen Weltkriegen, in denen wahnwitzige Machthaber Millionen von Menschen und unersetzbare Güter vernichtet haben, treibt nicht nur eine atomare Ausrüstung die Menschheit dem Abgrund entgegen, sondern auch beim Kinde schon legt man die Keime künftiger Kriegsbereitschaft, indem man es mit Miniaturmordwaffen als «Spielzeug» versieht. Pistolen, Gewehre, Maschinengewehre, Tanks und Kampfflugzeuge werden Kindern in die Hände gegeben, damit sie keine Bürger einer friedliebenden Welt, sondern Opfer von Kriegshetzern und verblendeten Politikern werden können. Daher wird jeder vernünftige Mensch die Kinderstube von solchen wahnwitzigen Spielereien freihalten und wird sein Kind zur Ehrfurcht vor dem Leben erziehen, deren Fundament friedliebende Gesinnung und Vorurteilsfreiheit sind.

Das Problem der Spieltherapie

In manchen tiefenpsychologischen Richtungen wird das Spiel zur Heilung seelischer Störungen bei Kindern verwendet. Die Idee solcher Verfahren beinhaltet den Glauben, daß das Kind spielend seine inneren Schwierigkeiten abreagieren kann. Das theoretische Rüstzeug solcher Spieltherapien ist eher fragwürdig; niemand weiß so recht, wie beim Zeichnen oder Spielen seelische Nöte, die auf Grund familiärer Komplikationen erwachsen, behoben

werden sollen: umso mehr, als das Milieu hierdurch nicht verändert wird. Die Kinderpsychotherapie hat die Aufgabe, durch die psychologische Behandlung der Eltern und des Kindes die Familienatmosphäre zu sanieren, derzufolge ein Kind seelisch erkrankt; sie kann nebenbei das Kind auch spielen lassen, aber die therapeutische Hauptarbeit muß sich der Wandlung des Kind-Eltern-Verhältnisses zuwenden. Auch in diagnostischer Hinsicht sind Spiele nicht so aufschlußreich wie das kindliche Gesamtverhalten, der sogenannte Scenotest von Frau G. v. Staabs ist eher eine diagnostische Spielerei als ein echtes Hilfs- und Heilmittel für das seelisch geschädigte Kind. Auch kann man ganz gut mit Kindern psychotherapeutische Gespräche führen, wenn man sich zu einer kindgemäßen Ausdrucksweise bequemt: Kinder verstehen ihre Probleme nach einiger Anweisung oft sehr richtig und ändern ihre Verhaltensweisen mitunter bereitwilliger ab als Erwachsene.

Das Spiel ist eine der großen Lebenssphären des Menschen, die ihn von Kindheit bis ins hohe Alter beschäftigen, in der Jugend als Vorschulung für das Leben, später als Muße und schöpferische Entspannung, wo er zu sich selber kommt und sich seiner inneren Kräfte bewußt wird. Man muß nicht so weit gehen wie *Huizinga*, der vom «homo ludens» (spielerischen Menschen) gesprochen hat; aber sicherlich lebt im Spiel wie in der Phantasie und in den Träumen ein Stück «Kinderland» im Erwachsenen weiter, in welches er sich gerne zurückzieht, wenn er der Last des Daseins entinnen und seiner Freiheit innwerden will.

Vergeßlichkeit

Kuren zur Besserung des Gedächtnisses

Als Student der Medizin machte ein Erlebnis in der Chirurgischen Klinik besonderen Eindruck auf mich.

Der operierende Chirurg zählte mit lauter Stimme jedes Instrument, jeden Wattetupfer auf, den er in die Bauchhöhle brachte. Ein Assistent notierte die Zahlen.

Am Schluß der Operation, als Klammern und Halter und Tupfer entfernt waren, wurde die Anzahl der entfernten Stücke mit den notierten Zahlen verglichen.

So wurde sicher nichts in der Wundhöhle vergessen. Der Chirurg, ein Operateur von internationalem Ruf, hatte die stete Angst, einen Fremdkörper in der Wundhöhle zu vergessen, – veranlaßt,

wie erzählt wurde, durch ein verhängnisvolles Erlebnis, das er in früheren Tagen mit angesehen hatte. Das Zählen und Aufschreiben, das mit aufsehenerregender Pedanterie durchgeführt wurde, machte ihn von der nervösen Besorgnis frei.

Viele Menschen schaffen sich ähnliche Hilfsmittel zur Bekämpfung ihrer Vergeßlichkeit. Vergeßlichkeit und Gedächtnis haben wenig mit den sonstigen geistigen Fähigkeiten zu tun. Bedeutende Geister haben oft eine geringe Merkfähigkeit. Der «zerstreute» Gelehrte, der in Wirklichkeit alle Gedanken aus der «Zerstreuung» auf eine bestimmte Arbeit gesammelt hat, ist ja eine stehende Figur der Witzblatt-Karikatur.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Gedächtnis ab. Kindheitserlebnisse bleiben besser haften als kurz zurückliegende Geschehnisse. Wir wissen noch jede Einzelheit von unserer Konfirmation. Aber was vor einigen Jahren, anlässlich unseres 40jährigen Berufsjubiläums vor sich ging, das ist unserem Gedächtnis entfallen. Die in der Jugend ins unbeschriebene Gehirn eingegrabenen Bahnen haften fester als die später erworbenen.

Übung des Gedächtnisses

Manches hängt von Willen und Übung ab. Ein Milchwagen-Kutscher hatte sein Gedächtnis für Name und Adresse der Kunden und Milchmenge so geschärft, daß er das Doppelte verdiente als seine Kollegen. Jeder Milchkutscher hatte 300 Kunden zu versorgen, für die 3000 Kunden waren zehn Fahrer nötig. Er lernte nun alle 3000 Kunden mit Adresse und Milchmenge auswendig. So konnte er augenblicklich jeden der zehn Fahrer vertreten.

Vorübergehende Nervosität läßt das Gedächtnis schwinden. Wir wissen das aus der Erscheinung des «Lampenfiebers». Der Komponist Igor *Stravinsky* schildert in seiner Autobiographie, wie er plötzlich mitten in einem Konzert den Beginn des langsamen Satzes vergessen hatte. Er flüsterte das dem Dirigenten zu. Dieser sang ihm leise die Noten des Beginns aus der Partitur vor. Das genügte Stravinsky, um seine Vergeßlichkeit zu überwinden. Nicht immer geht das so gut aus.

Wenn eine krankhafte Störung hinter plötzlicher, zunehmender Vergeßlichkeit erkannt und behoben wird, stellt sich die alte Gedächtniskraft wieder her. Nach starken Blutverlusten wissen manche Personen nicht einmal mehr ihren Namen: Blutarmut, Anämie der Gehirnzellen. Störungen an Herz und Blutgefäßen wirken über die Gehirngefäße auf das Gedächtnis. Störungen der inneren Sekretion bringen Vergeßlichkeit, besonders Veränderungen der Schilddrüse, ebenso Mißbrauch von Alkohol und Nikotin.

Ohren- und Nasenerkrankungen bringen häufig Gedächtnisstörungen. Das Gedächtnis von Schulkindern ist oft schlecht, wenn ihre Atmung durch gewucherte Rachenmandeln behindert ist. Nach ihrer Entfernung heben sich Gedächtnis und Schulleistungen. Überanstrengung bringt Vergeßlichkeit, ebenso Veränderung der kleinen Gehirngefäße in hohem Alter.

Ernährung, Schlaf und Gedächtnis

Mit leerem Magen läßt sich nicht gut lernen. Die unterernährten deutschen Schulkinder nach beiden Weltkriegen waren auffallend vergeßlich. Aller-

dings besitzt der jugendliche Körper erstaunliche Wiederherstellungskraft. So erholten sich die geistigen Fähigkeiten der Kinder rasch wieder, wenn die Unterernährung beseitigt war. Immer muß die körperliche Ursache, die der Vergeßlichkeit zugrunde liegt, behandelt werden, – durch allgemein hygienische Maßnahmen oder Arzneimittel oder operative Eingriffe.

«Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr», sagt Schopenhauer. Mancher Angestellte, der sich den Zorn seines Vorgesetzten zuzieht, würde nichts vergessen, wenn er genügend Zeit zum Schlafen hätte.

Der Müde kann sich am Abend nicht mehr auf die Formel besinnen, – am nächsten Morgen erscheint sie von selbst dem ausgeruhten Geist. Studenten hatten in psychologischen Versuchen sinnlose Wörter zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten zu lernen. Am besten behielten sie jene Studenten, die sie unmittelbar vor einem achtstündigen Schlaf lernten.

Für geringe Vergeßlichkeit genügen geistiges Training, hinreichende Ruhepausen, Sport, Spaziergänge, geistige Ablenkung. Regelmäßige Darmtätigkeit ist für alle geistig Tätigen eine notwendige Voraussetzung.

Hilfsmittel für das Gedächtnis

Hilfsmittel entlasten das Gedächtnis. Geschichtszahlen lassen sich leichter merken, wenn sie mit Worten verknüpft sind; daher kommen die «Merkerverse». Wer stets den Schirm vergißt, braucht nur seinen Hut darauf zu hängen; die Verknüpfung der beiden Bilder hilft seiner Erinnerung.

Hier sind einige anerkannte Regeln zur Gedächtnisbesserung. Ein Ding läßt sich besser im Ganzen behalten als in kleinen Teilen. Ein Gedicht lernt sich leichter, wenn man es von Anfang an ganz durchliest, den Sinn versteht und dann lernt, – als wenn man mechanisch Zeile für Zeile sich einzuprägen versucht.

Ein Gedicht in einer Nacht 14mal zu durchlesen, ist nicht so wirksam, als es an 7 Abenden hintereinander je zweimal zu memorieren.

Ebbinghaus schon stellte fest, daß 68 Wiederholungen eines Stoffes, unmittelbar hintereinander vorgenommen, nicht entfernt soviel dem Gedächtnis brachten wie 38, die über 3 aufeinanderfolgende Tage verteilt waren.

Können sie sich die Zahl

3759721147052939317384279177

augenblicklich merken? Gewiß nicht, – so wenig wie der Durchschnitt der Menschen. Gedächtnis-

künstler dagegen behalten eine solche Zahl auf
erstemal. Sie teilen sich die Zahl in kleine drei-
gliedrige Zahlengruppen, und diese können sie
leichter behalten.

Natürlich können sie sich sofort den Satz mer-
ken:

«Der Mann schließt die Türe zu».

Aber es ist Ihnen unmöglich, sofort folgende Buch-
stabenfolge im Gedächtnis zu behalten:

«rtsehiüsrealdcmtuidnezsne»

Und doch bestehen Buchstabenreihe und Satz aus
den gleichen Buchstaben! Verstehen und Einordnen
sind die größten Feinde der Vergeßlichkeit.

Die Idee Freud's, daß Fälle von Vergessen auf in-
nerer Abneigung gegen bestimmte Dinge beruhen,
also «absichtliches» Vergessen sind, ist Gemeingut
unserer Erziehung geworden. Wir vergessen, einen
Scheck für Dinge zu senden, die wir in Wirklichkeit
uns nicht leisten können. Wir vergessen auf eine
Verabredung, die uns im Innersten zuwider ist.
Über solche Vergeßlichkeit muß man sich nur klar
werden, und sie ist geheilt.

Schreiben sie auf, was sie sich merken wollen

Nichts besser für das Gedächtnis, als alles aufzu-
schreiben, was man nicht unbedingt im Gedächtnis
tragen muß. Das verwöhnt nicht das Gedächtnis,
wie man zuweilen hört, sondern entlastet es in
höchst erwünschter Weise.

Eine solche Maßnahme hilft nur, wenn die Auf-
zeichnungen in Ordnung gehalten werden. Über-
haupt ist Ordnung für den Vergeßlichen die wich-
tigste kompensierende Tugend; selbst pedantische
Ordnung ist bei ihm kein Fehler.

Zum Teil ist Gedächtnis Übungssache. Wenn
man Gedächtnisstärke braucht um ein Examen zu
machen oder sein Brot zu verdienen, dann wird es
schärfer, als wenn man es nie anstrengt. Gewiß,
nur mit besonderer Veranlagung wird man Teile
der Bibel oder Abschnitte des Homer auswendig
lernen oder eine Menge Musikpartituren frei diri-
gieren können. Aber bis zu einem gewissen Grad
hilft Übung dem Gedächtnis.

Visuelles oder akustisches Gedächtnis?

Haben sie ein visuelles Gedächtnis, wobei Bilder
leichter behalten werden – oder bleibt Gehörtes bei
ihnen besser haften? Im ersten Fall lernen sie frem-
de Sprachen leichter, wenn sie Worte und Sätze
lesen, im zweiten Fall wenn sie sie hören. Eine
dritte Gruppe lernt am besten, wenn sie sich

die Worte unentwegt vorsagt, also Zungen- und
Lippenmuskeln bewegt.

Für den Violinisten Albert Spalding, der wie alle
Virtuosen auf sein Gedächtnis zu vertrauen hat,
gibt es drei Arten von Gedächtnis: das nahezu
photographische Gedächtnis für die gedruckte Seite;
das Gedächtnis des Gehörs für wechselnde Inter-
valle und Harmonien; und das zwingende Muskel-
gedächtnis, – es ist zwingend, aber nicht recht zu-
verlässig. Diese drei Arten Gedächtnis unterstützen
einander ständig; es ist schwer zu sagen, wo das
eine beginnt und das andere ausläßt.

Aber wenn alle drei versagen, dann tritt eine At-
tacke von Vergeßlichkeit ein, wie sie den Virtuosen
hilflos macht.

Rachmaninoff spielte im Konzert seine Paganini-
Rhapsodie. An einer Stelle konnte er nicht weiter,
er spielte falsch, er war in Verzweiflung. Er er-
zählte später, daß an der gleichen Stelle einen an-
deren Pianisten, dessen Konzert er besuchte, sein
Gedächtnis verlassen hatte. Erst nach Jahren kam
Rachmaninoff über diese nervöse Verklemmung
hinweg. Und noch seltsamer: der Pianist Artur Ru-
binstein, der Rachmaninoffs Mißgeschick miterlebt
hatte, erlebte an derselben Stelle der Rhapsodie die
selbe Attacke von Vergeßlichkeit, zweimal hinter-
einander in derselben Konzertsaison!

Vertrauen bessert das Gedächtnis. Ein englischer
Psychologe sagt: «Jedesmal, wenn ein Mensch sagt,
er habe ein Gedächtnis wie ein Sieb, macht er ein
neues Loch in den Boden dieses Siebes.»

Selbstvertrauen ist hier wie bei anderen geistigen
Leistungen nötig. Man muß das Gedächtnis üben,
wie man eine neue Sprache übt. Plötzlich wird man
dann finden, daß es besser geworden ist, wenn auch
oft erst nach geraumer Zeit.

*

Ein Student von Princeton hatte den Ruhm, das
beste Gedächtnis in seinem Geburtsstaat zu besit-
zen. Seine Leistungen verhalfen ihm zu einer Rho-
des-Scholarship, – die von dem englischen Staats-
mann Cecil Rhodes für hervorragende Studenten
geschaffen wurde.

Stolz schiffte er sich nach England ein. Aber als
er in Plymouth landete, hatte er seinen Paß ver-
gessen.

Damit war er zwar nur mehr Ex-Champion an
Gedächtnisleistung, – aber er war immer noch ein
guter Student mit blendendem Gedächtnis,

Dr. W. Sch.

Stadt Zürich

Auf Beginn des Schuljahres 1965/66 werden in der Stadt Zürich folgende

LEHRSTELLEN

zur definitiven Besetzung ausgeschrieben:

Primarschule

Schulkreis

Uto	10
Letzi	38, davon 3 an Spezialklassen
Limmattal	37
Waidberg	20
Zürichberg	14, davon 1 an einer Spezialklasse
Glattal	40
Schwamendingen	38, davon 1 an einer Beobachtungsklasse

Sekundarschule

Limmattal	je 4	} sprachlich-historischer und mathematisch-naturwissen- schafflicher Richtung
Glattal	je 1	

Ober- und Realschule

Letzi	1
Limmattal	8
Waidberg	4
Zürichberg	5, davon 1 Stelle an einer heilpädagogischen Sonderklasse
Glattal	2
Schwamendingen	12

Mädchenhandarbeit

Uto	3	Waidberg	6
Letzi	4	Glattal	6
Limmattal	6	Schwamendingen	8

Die Besoldungen richten sich nach den Bestimmungen der städtischen Lehrerbesoldungsverordnung und den neuen kantonalen Besoldungsansätzen. Lehrern an Sonderklassen wird die vom Kanton festgesetzte Zulage ausgerichtet.

Die vorgeschlagenen Kandidaten haben sich einer vertrauensärztlichen Untersuchung zu unterziehen.

Für die Anmeldung sind die beim Schulamt der Stadt Zürich, Amtshaus Parkring 4, 4. Stock, Büro 430, erhältlichen Formulare zu verwenden, die auch Hinweise über die erforderlichen weiteren Bewerbungsunterlagen enthalten.

Bewerbungen sind bis am 6. Januar 1965 den Präsidenten der Kreisschulpflegen einzureichen:

Schulkreis Uto: Herr Paul Nater, Ulmbergstrasse 1, 8002 Zürich

Schulkreis Letzi: Herr Edwin Frech, Segnesstrasse 12, 8048 Zürich

Schulkreis Limmattal: Herr Franz Hübscher, Badenerstrasse 108, 8004 Zürich

Schulkreis Waidberg: Herr Dr. Fritz Zellweger, Rötelstrasse 59, 8037 Zürich

Schulkreis Zürichberg: Herr Dr. Oskar Etter, Hirschengraben 42, 8001 Zürich

Schulkreis Glattal: Herr Robert Schmid, Gubelstrasse 9, 8050 Zürich

Schulkreis Schwamendingen: Herr Dr. Erwin Kunz, Erchenbühlstrasse 48, 8046 Zürich

Die Anmeldung darf nur in **einem** Schulkreis erfolgen.

Zürich, den 5. Dezember 1964

Der Schulvorstand

Gemeinde Bühler AR

Auf Beginn des Schuljahres 1965/66 (26. April 1965) suchen wir zufolge Pensionierung der bisherigen Lehrkraft nach über 30jähriger Tätigkeit an unserer Schule einen

Primarlehrer

für die 3./4. Klasse. (Spätere Übernahme einer anderen Stufe nicht ausgeschlossen.)

Wir bieten: Überdurchschnittliche Besoldung (sie wird zurzeit neu geregelt), angenehmes Arbeitsklima und eventuell Wohnung.

Wir bitten die Bewerber, ihre Anmeldung unter Beilage der üblichen Unterlagen an den Schulpräsidenten, Herrn Fritz Frischknecht, einzusenden, wo auch weitere Auskünfte erteilt werden.

Schulpflege Wallisellen

Auf Beginn des Schuljahres im Frühling 1965 sind an der Oberstufe die Stellen eines

Reallehrers

sowie eines

Oberschullehrers

zu besetzen.

Wir laden die Lehrkräfte, die in unserer Gemeinde zu vorteilhaften Bedingungen und unter günstigen Voraussetzungen unterrichten möchten, freundlich ein, sich beim Präsidenten der Schulgemeinde Wallisellen, Herrn Max Bosshard, Haldenstrasse 26, 8304 Wallisellen, anzumelden.
Schulpflege Wallisellen

Kaufmännische Berufsschule Solothurn

Auf Beginn des Sommersemesters 1965 (20. April 1965) suchen wir

1. **1 Handelslehrer**
2. **1 Hauptlehrer(in)
für die Abteilung Verkaufspersonal**

Anforderungen für:

1. Handelslehrerdiplom (oder gleichwertiger Ausweis) und nach Möglichkeit Unterrichts-Erfahrung.
2. Diplom als Haushaltungslehrerin, Primar- oder Sekundarlehrerpatent oder gleichwertige Ausbildung; Verkaufspraxis im Detailhandel oder Verpflichtung, eine solche zu absolvieren. – Die Schaffung dieser Stelle muss vom Regierungsrat noch genehmigt werden.

Bedingungen und Besoldung: 28 wöchentliche Pflichtstunden; Bereitschaft in den Angestelltenkursen mitzuwirken. Besoldung nach kantonalen Ansätzen. Bis 5 Überstunden zulässig, die besonders honoriert werden. Beitritt zur Pensionskasse obligatorisch.

Bewerbungen: sind in üblicher Form und unter Beilage von Photo, Ausweisen und Arztzeugnis im Sinne der Tbc-Vorschriften bis zum 31. Dezember 1964 an Rektor Werner Eschmann, Steinbruggstrasse 20, 4500 Solothurn, einzureichen. Bei ihm kann auch weitere Auskunft eingeholt werden: Telefon Schule 065 2 65 12, Privat 065 2 58 42.

Thurgauisches Lehrerseminar Kreuzlingen

Infolge Demission der bisherigen Stelleninhaberin ist auf Beginn des Schuljahres 1965/66 die Stelle eines

Hauptlehrers für Klavier-Unterricht

neu zu besetzen.

Die Bewerber (Bewerberinnen) haben sich über eine abgeschlossene konservatorische Ausbildung und über ein erfolgreiches musikpädagogisches Wirken auszuweisen.

Pflichten, Rechte und Besoldung sind kantonal geregelt. Die Bewerbung ist mit den üblichen Angaben und Ausweisen (Lebenslauf, Studien-gang, Zeugnisse und Diplome, lückenlose Angaben über die bisherige Tätigkeit) bis 31. Dezember 1964 an das Erziehungsdepartement des Kantons Thurgau in Frauenfeld zu richten.

Erziehungsdepartement des Kantons Thurgau

Sonderschulen der Stadt Zürich

An der **Heilpädagogischen Hilfsschule der Stadt Zürich** ist auf Frühjahr 1965 die Stelle einer

Lehrerin der Schulgruppe

provisorisch oder definitiv zu besetzen. Spezialausbildung auf dem Gebiete der Heilpädagogik und Erfahrung in der Erziehung und Schulung geistesschwacher Kinder sind erwünscht; ein Praktikum kann an der Schule absolviert werden.

Die Anstellungsbedingungen sind gleich wie bei den Lehrern an Sonderklassen der Volksschule. Die Besoldungen richten sich nach den neuen kantonalen Ansätzen. Auswärtige Dienstjahre werden angerechnet.

Nähere Auskünfte erteilt die Leiterin der Schule (Tel. 051 35 08 60) gerne in einer persönlichen Aussprache. Bewerbungen sind bis 5. Januar 1965 an den Schulvorstand der Stadt Zürich, Postfach, 8027 Zürich, zu richten.

Zürich, den 5. Dezember 1964

Der Schulvorstand