



Dank Emotionen erinnern wir uns besser

Emotionale Ereignisse brennen sich in unser Gedächtnis ein. Dies

könnte man nutzen, um sich auch andere Dinge besser zu merken.

von Anna Herbst

Womit waren Sie beschäftigt, als Sie von den Terroranschlägen auf das World Trade Center vom 11. September 2001 hörten? Auf diese Frage haben die meisten Leute eine klare Antwort. Selbst an banale Details können sie sich erinnern, etwa an das Wetter an diesem Tag. Das liegt daran, dass nicht nur emotionale Ereignisse im Gedächtnis gut haften bleiben, sondern auch vieles darum herum – ob es mit dem eigentlichen Ereignis zu tun hat oder nicht. Das ergab eine Studie von Ulrike Rimmele, Neurowissenschaftlerin an der Universität Genf, die sie mit Wissenschaftlern aus den USA durchgeführt hat.

Die Forscher zeigten einer Gruppe von 22 Probanden 99 Fotos, die negative Emotionen auslösten: zum Beispiel

ein Bild von einem Unfall oder einer Pistole. Danach schauten sich die Testpersonen erneut 99 Fotos an, dieses Mal mit neutralen Sujets wie Landschaften oder Menschen in einem Café. Eine zweite Gruppe sah sich die gleichen Bilder an, allerdings in umgekehrter Reihenfolge: zuerst die neutralen, dann die emotionalen. Sechs Stunden später absolvierten alle einen Gedächtnistest, bei dem sie aus rund 400 Fotos jene erkennen mussten, die sie vorher bereits gesehen hatten. Die Probanden, die zuerst die emotionalen Bilder gesehen hatten, konnten sich an fast zwei Drittel der neutralen Bilder erinnern. Bei der umgekehrten Reihenfolge war es nur die Hälfte.

Mehr Aktivität im Gehirn

«Die Gedächtnisleistung der Probanden steigerte sich also, nachdem sie die

emotionalen Bilder gesehen hatten», sagt Rimmele. Warum, zeigte eine Messung von deren Hirnaktivität während des Experiments. Schauten sich die Probanden die emotionalen Bilder an, steigerte sich die Aktivität in den Hirnregionen, die Emotionen und Erinnerungen verarbeiten. Das Gehirn befand sich in einem Zustand, in dem es Dinge besser speichern kann. Das hielt 30 Minuten an.

In einem weiteren Schritt möchte Rimmele nun einen Weg finden, um die Ergebnisse der Studie auch praktisch anzuwenden. Beispielsweise, um sich gezielt Sachen besser zu merken. Allerdings: «Bis jetzt haben wir erst negative Eindrücke getestet», sagt die Hirnforscherin. «Aber gerade in der Schule wäre es natürlich besser, positive Emotionen auszulösen.»

Saviez-vous que vous pouvez capturer un PDF directement dans votre compte Evernote grâce au Web Clipper ?

[À essayer d'urgence](#)