Rezensionen von Buchtips.net

Elkhonon Goldberg: Die Weisheits-Formel. Wie Sie neue Geisteskraft gewinnen, wenn Sie älter werden

Buchinfos

Verlag:	Rowohlt Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-498-02508-3 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	2,97 Euro (Stand: 23. August 2025)

Der Neuropsychologe Elkhonon Goldberg preist weder Gymnastikprogramme noch Nahrungsergänzungsmittel für Senioren an. Seine "Weisheitsformel" verknüpft die persönliche Betroffenheit eines alternden Wissenschaftlers (so definiert er sich selbst) mit langjähriger Erfahrung in Lehre und Forschung. Goldberg setzt sich zunächst mit dem eigenen Altern auseinander, indem er sein Gehirn im Kernspin-Tomographen untersuchen lässt. Freunde und Kollegen finden diese Neugier morbid. Sie sehen nicht ein, weshalb Goldberg einen Befund erfahren will, der möglicherweise nicht zu ändern sei.

Goldberg stellt fest, dass in vielen Kulturen Weisheit nur alten Menschen zugeschrieben wird. Gleichzeitig erwarten wir, dass im Alter die geistige Leistungsfähigkeit nachlassen wird. Mit zunehmendem Alter seien beruflich und privat jedoch weniger anstrengende kognitive Aufgaben zu erfüllen und weniger Kämpfe auszufechten. Viele Tätigkeiten würden durch Routine und Erfahrung erleichtert. Goldberg vermutet, dass die menschliche Spezies noch lange nach Ende der Fortpflanzungsfähigkeit weiter lebt, um der folgenden Generation ihr Wissen zu vermitteln und so einen Beitrag zum Überleben der Art zu leisten.
Goldberg beschreibt, wie Menschen Weisheit erlangen und ob diese Weisheit degenerative Prozesse im Gehirn verhindern kann. Er definiert Weisheit als die Fähigkeit, alte und neue Themen miteinander zu verknüpfen und Probleme zu lösen, indem man gemeinsame Muster erkennt. Wer Ähnlichkeiten wahrnimmt, kann auch scheinbar neue Probleme lösen. Ein Repertoire an Mustern führt zur Entwicklung eines generischen Gedächtnisses, das uns zum Beispiel Gemeinsamkeiten zwischen allen Schneestürmen, allen politischen Krisen oder allen mathematischen Gleichungen erkennen lässt. Die neurologische Untersuchung von Patienten mit Hirnverletzungen kam zu dem Ergebnis, dass das generische Gedächtnis sehr stabil und wenig anfällig für Hirnschädigungen ist.

Der Autor stellt dar, wie sich ein Gehirn entwickelt, wie es altert und wo die Grenze zwischen normalem Alterungsprozess und krankhaften Vorgängen zu ziehen ist. Aus ärztlicher Perspektive beschreibt er prominente Persönlichkeiten, die trotz alters- oder krankheitsbedingter Ausfälle noch Außergewöhnliches leisten konnten. Bekannte Politiker der Zeitgeschichte verfügten im Alter über große Machtfülle, obwohl ihr kognitiver Niedergang schon begonnen hatte. Goldberg zählt dazu Ronald Reagan, Hitler, Stalin, Lenin, Mao, Woodrow Wilson, Roosevelt, Churchill, Breschnew, Jelzin und Margaret Thatcher.

Goldberg beschreibt die Vorgänge im Gehirn wie Wasserläufe: dort wo regelmäßig oder viel Wasser fließt, sind Bäche oder Priele tiefer eingeschnitten. Die rechte Hirnhälfte sei zunächst für jede Auseinandersetzung mit neuen Inhalten zuständig. Die linke Hälfte sei das Instrument zur Erkennung gemeinsamer Muster. Jede Musterbildung müsse zunächst rechts verarbeitet werden und später an die linke Hirnhälfte weiter gegeben werden. Beide Hirnhälften seien sehr unterschiedlich von Abbauprozessen im Alter betroffen: die Funktion der rechten Hälfte könne schon vor dem 30. Lebensjahr beeinträchtigt sein, die der linken erst sehr viel später. Eine links abgelegte Mustersammlung unterstütze beim weisen Menschen das Einschlagen von Abkürzungen bei Problemlösungen. Die stärkere Nutzung des links abgelegte Erfahrungswissen im Alter würde dem Abbauprozess vorbeugen. Im Gegensatz zu bisher gelehrten Erkenntnissen versichert Goldberg, dass das menschliche Hirn zur Regeneration fähig sei. Als Beispiel führt er Taxifahrer-Gehirne an, in denen je nach Anzahl der Berufsjahre der Hippocampus besonders ausgeprägt sei - der zuständige Bereich für die Routenspeicherung. Ähnliche Diagnosen wurden an Musiker- und Jongleur-Gehirnen gestellt, die nachweislich von regelmäßiger Aktivität profitieren. Auch Zweisprachler hätten deutlich mehr Neuronen in der linken Hirnhälfte entwickelt. Dass wir alte Menschen als weise erleben, führt der Autor auch darauf zurück, dass man im Alter weniger auf negative Reize reagiere. Goldberg nutzt sein neuropsychologisches Wissen, um geistig

rege Patienten zu beraten, die einem befürchteten kognitiven Verfall im Alter rechtzeitig vorbeugen wollen. Dazu hat er ein "cognitive enhancement program" entwickelt, eine Art Fitness-Studio für den Geist, das aber nicht Thema seines Buches ist.

Elkhonon Goldberg beschreibt seinen eigenen mentalen Zustand mit Witz und Selbstkritik, lässt mit Beispielen alternder Politiker ein visuelles Bild des Alterns vor dem Auge seiner Leser entstehen und stellt die Ergebnisse seiner Untersuchungen verständlich dar. Dass Goldberg ein wissenschaftliches Thema von der ersten bis zur letzten Seite fesselnd vermitteln kann, mag auch daran liegen, dass er als Emigrant zwei Sprachen nutzt und so beide Hirnhälften ständig in Bewegung hält.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Helga Buss
[16. März 2007]