

Es liegt mir auf der Zunge

Kennen Sie dieses Phänomen aus Ihrer Praxis? Sie treffen jemanden, aber Ihnen fällt der Name nicht ein. Oder mitten im Satz fehlt Ihnen genau das Wort, das eine Situation treffend beschreiben würde. Und je mehr Sie darüber nachdenken, desto weniger fällt es einem ein. Ursula Maria Schneider gibt Tipps, wie man doch drauf kommt.

Im Rahmen meiner Messearbeit treffe ich des Öfteren auf Menschen, die schon Schulungen bei mir besucht haben. Diese begrüßen mich dann oft sehr persönlich und herzlich und nennen mich beim Namen. Das ist natürlich immer ein besonderer Moment, wenn Menschen sich an einen so genau erinnern. Das kann aber nicht nur der Name sein, sondern auch Begebenheit, die für sie wichtig war und die sie sich gemerkt haben.

Selbst wenn einem dieser Moment nicht mehr so ganz präsent ist, kann man hier mogeln, in dem man bestätigt, sich vage daran zu erinnern.

Wo man allerdings nicht mehr improvisieren kann, ist der Name und genau das ist mir auf einer der letzten Messen passiert. Eine Dame begrüßte mich namentlich, was ich zunächst nur mit der Begrüßungsformel zurückgeben konnte. Es ergab sich ein längeres Gespräch, in dem Sie mich immer wieder mit Namen anredete und mir wurde es zunehmend unangenehm, denn ihrer wollte mir einfach nicht einfallen – dabei lag er mir auf der Zunge. Ich versuchte die Thematik genauer zu erfragen, den Seminarort und den Zeitpunkt auszumachen. Dann hatte ich den Ort, das Hotel und die Gruppe genau vor Augen, viele Namen der Teilnehmer fielen mir ein, nur der meiner Gesprächspartnerin nicht. Ich überlegte die ganze Zeit, wie ich diesen im Laufe unseres Gesprächs in Erfahrung bringen konnte.

Dann kam die Kundin mir zu Hilfe, indem sie eine Bestellung aufgab. Ich

füllte den Auftrag aus und bat sie, mir ein Visitenkärtchen für die kompletten Kontaktdaten zu geben, was sie auch tat. Ich machte den Auftrag fertig, bat sie einen Moment zu warten, da ich ihr noch ein kleines Give away mitgeben wollte und verschwand mit dem Auftrag kurz in der Kabine. Ich las den Namen und ja, da war er wieder, Gesicht und Name ergaben eine Geschichte. Ich packte ein kleines Täschchen und war sehr froh, mich von der Kundin namentlich verabschieden zu können. Das hatte ich gerade noch mal geschafft. Was aber, wenn ich nicht an ihre Visitenkarte gekommen wäre? Das wäre richtig peinlich geworden.

Das TOT-Phänomen

Wenn Jemandem ein Wort oder ein Name nicht einfällt, obwohl man sie eigentlich weiß, tritt das TOT-Phänomen und somit die Wortfindungssuche ein. Häufig wird der Zustand von dem frustrierenden Gefühl begleitet, dass sich der Ausdruck in mental „greifbarer“ Nähe befindet, sozusagen „auf der Zungenspitze liegt“. Die umgangssprachliche Metapher wird nicht nur in Deutschland verwendet. Eine Umfrage ergab, dass in mindestens 44 weiteren Sprachen ein fast identischer Ausdruck benutzt wird.

Es handelt sich also um ein universales, auch in anderen Sprachgebieten auftretendes Phänomen. Was einem dabei auf der Zunge liegt und wirklich nicht in Worte gefasst werden kann, kann dabei unterschiedlich sein – Worte, Sachverhalte, Namen, Geburtstage usw.

Häufigkeit des TOT-Phänomens

Das Zungenspitzenphänomen wird, ähnlich wie Versprecher nicht auf organische oder gesundheitliche Ursachen zurückgeführt. Die meisten Menschen erleben mindestens ein TOT pro Woche, es handelt sich daher nicht um eine außergewöhnliche, sondern vielmehr um eine alltägliche Erscheinung. Im Normalfall tritt die Erinnerung an das gesuchte Wort nach kürzeren oder längeren Zeiträumen wieder ein oder das Auffinden wird durch Stichwörter und Kontext begünstigt. TOTs lassen sich auch leicht experimentell hervorrufen und eignen sich daher gut für wissenschaftliche Studien.

Der Wortfindungsprozess im TOT-Zustand

Das Zungenspitzenphänomen wurde 1966 zum ersten Mal von Brown/McNeill untersucht. Sie konfrontierten Probanden mit Definitionen schwieriger beziehungsweise selten gebrauchter Wörter (z. B. Nepotismus = Vetternwirtschaft). Wenn die Testpersonen das gesuchte Zielwort nicht sofort benennen konnten, befanden sie sich im TOT-Zustand und wurden gebeten, einen Fragebogen auszufüllen. Die Probanden konnten Angaben machen über:

- Wörter mit ähnlicher Bedeutung oder ähnlichem Klang;
- die Anzahl der jeweiligen Silben;
- die Anfangsbuchstaben.

Brown/McNeill kamen zu dem Ergebnis, dass in zirka der Hälfte der Fälle die Anfangsbuchstaben und Silbenanzahl kor-



Praxiswissen!

Sprichwörter

- Sich die Zunge verbrennen: Wenn man einfach drauflos redet, ohne nachzudenken, kann man sich oft ganz schön die Zunge verbrennen.
- Seine Zunge im Zaum halten: Menschen, die böse Dinge sagen, können ihre Zunge nicht im Zaum halten. Die Devise ist: erst überlegen, dann reden.
- Sich die Zunge abbeißen: Manche Menschen würden sich eher die Zunge abbeißen, als zuzugeben, dass sie einen Fehler gemacht haben.
- Sich etwas auf der Zunge zergehen lassen: Wenn einem etwas besonders gut schmeckt, lässt man es sich gerne auf der Zunge zergehen, in dem man es mit Genuss und langsam isst.
- Das Herz auf der Zunge tragen: Offenherzig sein, sagen, was man denkt.
- Du hast wohl deine Zunge verschluckt. Wenn jemand nicht mit einem sprechen möchte.

rekt benannt werden konnten. Sowohl Wörter mit ähnlichen phonologischen als auch mit ähnlichen semantischen Eigenschaften wurden produziert.

Eine Zerteilung des mentalen Lexikons in eine semantische und eine phonologische Ebene ist daher nicht auszuschließen. Studien in anderen Sprachen konnten zeigen, dass Probanden außerdem in der Lage waren, das grammatische Geschlecht, die Wortart und den Artikel des Zielwortes anzugeben.

Abhängigkeit von Alter und Frequenz

Aufbauend auf den Ergebnissen von Brown/McNeill, untersuchten Burke, Mac Kay, Worthley und Wade 1991 das Auftreten des TOT-Phänomens in Abhängigkeit von den Faktoren Alter, Frequenz und zeitlichem Abstand zur letzten Nutzung von Eigennamen, Dingen und abstrakten Wörtern. Sie berufen sich in ihrer Studie auf die „Node Structure Theory“, die zu den interaktiven Aktivierungsmodellen zählt. Sie besagt, dass Informationen im mentalen Lexikon in einem Netzwerk aus interagierenden Knoten gespeichert sind, die wiederum aktiviert werden müssen, bevor auf die Information zugegriffen werden kann. Im TOT-Zustand sind die Verbindungen zwischen den Knoten geschwächt, und ein Zugriff ist nicht möglich. So kann das Wort zum Beispiel auf semantischer Ebene aktiviert worden sein, die Verbindung zur phonologischen Ebene ist aber unterbrochen, und es kann keine Benennung des gesuchten Wortes erfolgen. Findet jedoch ein phonologisches Priming mit Hilfe von ähnlich klingenden Wörtern statt, lässt sich die Anzahl der TOTs reduzieren.

Ältere Menschen erleben öfter TOTs
Außerdem konnte bestätigt werden, dass ältere Personen häufiger TOTs erleben. Sie können sich besonders schlecht an Eigennamen erinnern und insgesamt weniger Teilinformationen zu den Zielwörtern angeben. Die Verbindungen zwischen den Knoten wird auch geschwächt, wenn das Wort seit längerer Zeit nicht mehr abgerufen wurde oder generell nur sehr selten gebraucht wird (Quelle: www.wikipedia.de).

Medizinische Aspekte

In wissenschaftlichem Kontext wird bei Wortfindungsstörungen zwischen der Dysphasie und der Aphasie unterschieden. Während es sich bei der Dysphasie

um eine Entwicklungsstörung handelt, bezeichnet die Aphasie eine Beschädigung der Fähigkeit, sich sprachlich auszudrücken, zum Beispiel infolge neurologischer Verletzungen und Tumoren. Bei der Aphasie gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade. In stärkeren Verlaufsformen geht es nicht nur um das Sprechen, sondern auch das Verstehen sowie die Fähigkeit zu lesen. Diese können beeinträchtigt sein. Weitere Beeinträchtigungen der Wortfindung äußern sich im Gespräch durch häufige Pausen, wenn zum Beispiel nach dem richtigen Wort gesucht wird. Letztendlich können auch Fehler hinsichtlich der Wortwahl und Wortform bei Wortfindungsstörungen auftreten.

Ursachen

Ursächlich für Wortfindungsstörungen sind Schädigungen der in der Großhirnrinde liegenden sprachrelevanten Areale der sprachdominanten Hirnhälfte. Schlaganfälle, bei welchen es zur Unterbrechung des Blutflusses oder auch zu Einblutungen kommen kann, wodurch die Funktionsfähigkeit der sprachrelevanten Areale in Mitleidenschaft gezogen wird, zählen zu den häufigsten Ursachen. Auch Hirnhautentzündungen, Hirntumore, Unfälle (Schädel-Hirn-Trauma) sowie Demenz (z. B. Alzheimer'sche Demenz) können den Wortfindungsstörungen zugrunde liegen und Ursache dieser Sprachstörung sein.

Behandlung und Therapieansätze

Bei der Behandlung von Wortfindungsstörungen wird zwischen direkter und kompensatorischer Methode unterschieden. Die Behandlung orientiert sich am festgestellten neurolinguistischen Leistungsmuster. Der Einsatz direkter Methoden zielt direkt auf die Funktionsstörung ab. Zum Beispiel werden Übungen zur Kategorisierung von Oberbegriffen (z. B. Gurke > Gemüse) oder zum Abruf von Bedeutungsmerkmalen (z. B. Gurke > Pflanze, essbar, grün) durchgeführt.

Sprachtherapie

Für Wortfindungsstörungen gibt es natürlich auch Therapieansätze. Grundsätzlich wird die Sprachtherapie in drei Phasen eingeteilt. Die erste, etwa vier bis sechs Wochen dauernde Phase, wird als Aktivierungsphase bezeichnet und dient der sprachlichen Stimulation. Dabei ist

der Umfang der Behandlung vom allgemeinen Zustand des Betroffenen abhängig.

Die zweite Phase, die störungsspezifische Übungsphase, befasst sich in erster Linie mit sprachsystematischen Störungen. Sie beginnt generell als Einzeltherapie. Es ist aber möglich, sie im weiteren Verlauf als Gruppentherapie weiterzuführen.

In der letzten Phase, die auch als Konsolidierungsphase bezeichnet wird, geht es darum, den Patienten dazu auszubilden, sich seiner Sprachfähigkeit so gut wie möglich zu bedienen. Diese Phase erfolgt im Allgemeinen als Gruppentherapie.

Vorbeugung

Eine direkte Vorbeugung vor Wortfindungsstörungen gibt es nicht, da sie auch Folge anderer Erkrankungen sein können. Jedoch ist es möglich, einigen dieser ursächlichen Erkrankungen vorzubeugen. So gibt es einige Möglichkeiten, das Risiko eines Schlaganfalls, der als eine der Hauptursachen für Wortfindungsstörungen gilt, erheblich zu sen-



Praxiswissen!

So kann man sich Namen merken

Warum kann man sich Namen eigentlich manchmal so schwer merken?

Der Grund ist ganz einfach. Manche Menschen verstehen den Namen bei ersten Treffen einfach nicht richtig. So fällt es einfacher:

1. Seien Sie aufmerksam:

Achten Sie darauf, dass Sie den Namen deutlich hören. Falls nicht, bitten Sie Ihr Gegenüber, den Namen zu wiederholen – keine falsche Scham.

2. Geben Sie dem Namen eine bestimmte Bedeutung:

Verknüpfen Sie diesen mit einem Aspekt der körperlichen Erscheinung oder der Persönlichkeit, indem Sie:

a) Übertreiben:

Stellen Sie sich eine Karikatur der Person vor, die bestimmte körperliche Eigenschaften herausstellt und übertreibt (z. B. eine große Nase).

b) Assoziieren:

Verbinden Sie eine körperliche Eigenschaft mit einem Aspekt der Persönlichkeit, etwa, wie sich die Person bewegt, ausdrückt oder kleidet.

c) Wiederholen:

Benutzen Sie den Namen im Gespräch – aber übertreiben Sie dabei nicht. Wiederholen Sie den Namen still für sich.

d) Nachdenken:

Überdenken Sie danach noch einmal alles. Passen Ihre Assoziationen zu dem Namen oder den Persönlichkeitsmerkmalen?

Ähnlich funktioniert es mit Geburtstagen. Versuchen Sie es hier mit der bekannten **Locitechnik**. Die Locitechnik, auch „Methode der Orte“ genannt, gilt als die älteste Merktechnik. Sie wurde bereits von griechischen und römischen Rednern benutzt, die sich damit die wichtigsten Begriffe für lange Reden eingepägt haben (mehr dazu unter www.lernen-heute.de/technik_locitechnik.html).

Hier ein Beispiel:

Jemand, den Sie gut kennen, hat am 4. November Geburtstag. Mit der Locitechnik können Sie ihn markant einprägen:

– November: In den meisten Klimazonen der nördlichen Halbkugel verlieren die Laubbäume bis Ende November ihre Blätter. Ihr Loci-Hinweis: kahle Bäume, an denen Sie auf dem Weg zur Arbeit vorbeifahren.

– Vier: Auf Ihrem Arbeitsweg kommen Sie jeden Morgen an vier Scheunen vorbei. Nach den kahlen Bäumen weisen die vier Scheunen mit ihrer Anzahl darauf hin, dass der Geburtstag, an den Sie sich erinnern wollen, am 4. November ist.

Geburtstagsgeschenk: Die Plakatwände auf dem Weg zur Arbeit erinnern Sie daran, dass Sie noch ein Geschenk besorgen müssen.

(Mehr dazu im Buch: John B. Arden, Gedächtnistraining für Dummies, ISBN 978-3-527-71158-1)

ken. Einer der größten Risikofaktoren ist dabei das Rauchen. Daher sollten Raucher am besten aufhören oder zumindest den Zigarettenkonsum einschränken. Eine weitere Ursache sind verstopfte Adern, für die wiederum ein zu hoher Blutdruck verantwortlich sein kann.

Eine salzarme Ernährung sowie die Gewichtsreduzierung bei Übergewichtigen wird hier empfohlen. Auch Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken bieten hier gute Möglichkeiten. Auch Menschen, die nicht unter Bluthochdruck oder Übergewicht leiden, können durch regelmäßige Bewegung das Schlaganfallrisiko senken.

Sprachübungen zur Wortfindung

NeuroNation ist eine wissenschaftliche Plattform für das Training des Arbeitsgedächtnisses. Zusammen mit Professoren der Neuropsychologie entwickelt das Unternehmen Gehirnübungen in den Kategorien Sprache, Rechnen, Logik, Gedächtnis und Sensorik sowie Intensivkurse. Ein großer Teil aller Übungen kann über einen unbegrenzten Zeitraum getestet werden. Mehr unter <https://www.neuronation.de>.

Sprachspiele für ein besseres Sprachverständnis

Sprachspiele eignen sich ganz allgemein dazu, das Sprachverständnis zu verbes-

sern. Das geschieht über ein Training des Arbeitsgedächtnisses, welches für die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung aller aktueller Informationen zuständig ist. Wenn das Gedächtnis verbessert wird, so kann es mit mehr Reizen umgehen und diese auch schneller verarbeiten. Die gesteigerte Verarbeitungsgeschwindigkeit führt dazu, dass auch die Sprache im Gehirn schneller erkannt werden kann. Positive Auswirkungen sind zum Beispiel:

– *Eine gesteigerte Fähigkeit der spontanen Wortfindung:* Das Gehirn erhöht die sprachliche Flexibilität, so ist es möglich schnell die richtigen Worte zu finden. Weiterhin fällt es beispielsweise einfacher, auf Synonyme auszuweichen. Ebenso können komplexe Formulierungen einfacher gefunden werden.

– *Ein größerer Wortschatz und Textverständnis:* Mit den Sprachspielen wird das Vokabular und der Wortschatz gezielt erhöht.

– *Ein verbessertes Lesevermögen:* Durch die Förderung des Erkennens sprachlicher Strukturen und Zusammenhänge, wird das Lesevermögen und die Identifizierung von Wörtern gefördert.

Das Gehirn benötigt Entspannung

Wenn Sie das Potenzial Ihres Gedächtnisses voll ausschöpfen wollen, gibt es zwei ganz wichtige Voraussetzungen zur Gedächtnisförderung und zwar Schlaf und Entspannung. Wenn beides nicht gegeben ist, wird es kaum möglich sein, wichtige Informationen im Gehirn abzuspeichern, denn Aufmerksamkeit ist das Tor zum Gedächtnis. Damit Ihr gesamter Körper rund läuft, braucht er regelmäßige Bewegung. Integrieren Sie Bewegung, und eventuell auch Sport regelmäßig in Ihren Alltag.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten sich an verloren geglaubte Dinge zu erinnern. Fangen Sie einfach an, mit Übungen, die Ihnen leicht auf die Sprünge helfen und ärgern Sie sich nicht, wenn es nicht gleich funktioniert. Gut Ding braucht Weile. <

Anschrift der Autorin:

Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de