

herem, etwa der Frage, warum der Mensch auf Gipfel steigt, wo er doch dort oben weder nützt noch ziert. Er denkt vielmehr darüber nach, ob er vom Weg abgekommen sei – als ihm aus dem grünen Gezelt der Bäume eine dunkle Gestalt von falstaffschen Maßen entgegentritt: der Yeti, wer sonst.

Gut und gern zwei Meter sei er groß gewesen, weder Mensch noch Affe, und über und über mit schwarzen Zotteln bedeckt, erinnert sich Messner. „Reglos vor Überraschung stand ich da und starrte dieses Wesen an, von dem ich schon so viel gehört hatte.“ Einzig diese heftige Bewegung des Gemüts habe ihn daran gehindert, beteuerte Messner, den Yeti fotografisch festzuhalten – und als er sich wieder gefaßt hatte, sei der Yeti davontrottiert, einfach so und sans adieu.

Alles was der Yeti hinterließ, war eine drei Kilometer lange Spur großer Fußtapfen, von denen Messner einige unscharfe Fotos machte. Als er diese zum Beweis seiner Behauptung präsentierte, wurde weithin gelacht – worauf Messner gekränkt ankündigte, er werde im folgenden Frühjahr nach Tibet reisen und der Yeti-Frage nachgehen. Und da Messner in Fragen der Publicity einen gewissen Zug zur Ungeuerlichkeit nun mal nicht unterdrücken kann, kündigte er vollmundig an: „Das Rätsel steht vor der endgültigen Lösung.“

Dort stand es immer noch, als Messner letzte Woche wissen ließ, er werde den Yeti nunmehr im Frühjahr 1991 aufspüren – allerdings nicht den in Tibet, sondern einen im benachbarten Königreich Bhutan. Denn auch dort, so hat der Südtiroler erfahren, „gibt es eine Yeti-Vermutung“.

Was Wunder – überall im Himalaja erzählen die Bergvölker vom Schneemenschen, der in der Sprache der Sherpas Yeti heißt und ein ziemlich gewürfelter, aber kein allzu schlechter Geselle zu sein scheint – ein frecher Übermütler, der sein Gespött mit den Menschen treibt und Mutwill und Schalkereien gegen sie übt.

Gesichtet jedoch wird das mythische Wesen stets von den weißhäutigen Fremden, deren Beschreibungen vom Yeti verdächtig genau der Vorlage aus der Sage ähneln: Hochgewachsen und haarig ist er, mit riesigen Füßen und Zähnen, die weiß und groß wie Klaviertasten im überriechenden Maul schimmern. Die Eingeborenen hingegen er-



Yeti-Fußabdruck*: In die Breite geschmolzen

blicken den Yeti nie, und aufstöbern wollen sie ihn schon gar nicht – sie glauben an ihn, was ihnen vollauf genügt.

Seinen Anfang nahm der Yeti-Wahn um den Nikolaustag des Jahres 1951. An jenem 6. Dezember veröffentlichte die Londoner *Times* Fotos von riesigen Fußspuren, die der englische Alpinist Eric Shipton am Mount Everest aufgenommen hatte. Diese Bilder, so der britische Experte Peter Gilman, „hatten offenbar einen ziemlich befreienden Effekt auf das bis dahin scheue Verhalten des Yeti“ – jedenfalls häuften sich die Sichtungen im Laufe der Jahre derart, daß wissenschaftliche Gesellschaften oder Zeitungen wie etwa die *Daily Mail* Expeditionen mit bis zu 300 Teilnehmern und entsprechend starker fotografischer Feuerkraft in den Himalaja entsandten, um dem Phänomen auf die Spur zu kommen.

Sie fanden nichts, was sich nicht auf natürliche Ursachen hätte zurückführen lassen – meist bemooste Felsfigurationen oder Schneeverwehungen –, aber auch, und das soll mehr als einmal vorgekommen sein, auf Trugbilder aus der Whiskeyflasche. So schwört etwa der aus Irland gebürtige Bergsteiger und Yeti-Forscher Donald Whillans, er habe beobachtet, wie sich ein Schneemensch in der Nähe seines Zeltes am Anapurna an einem Mars-Riegel göttlich tat.

* Foto von Eric Shipton, veröffentlicht in der *Times* vom 6. Dezember 1951.

Beim Yeti handle es sich, so behaupten die meist selbsternannten Experten aus der Riege der Kryptozoologen, um primitive hominide Wesen, die im Schutz des ewigen Schnees überlebt hätten – vielleicht sogar um die letzten Exemplare des „Gigantopithecus“, einer Primatenart von monsterhafter Größe, die offiziell allerdings schon vor rund einer Million Jahren ausgestorben ist. „Woher kommen denn die Spuren im Schnee oder im Schlamm? Sind das alles etwa Fälschungen?“ schnaubt Anthropologie-Professor Grover Krantz von der Washington State University, der aufgrund fortwährender kollegialer Anfeindung an chronischer Entrüstung leidet.

Vom Yeti-Glauben nicht infizierte Wissenschaftler geben eine ebenso schlichte wie einleuchtende Erklärung: Die scheinbar so rätselhaften Spuren stammen von Tieren wie den im Hochland des Himalaja lebenden Bären, vereinzelt auch von Orang-

Utans, die sich in die Nebelwälder der Hochtäler zurückgezogen haben. Ihre extreme Größe erhalten die Spuren infolge der Sonneneinstrahlung – Schnee schmilzt immer in die Breite.

Die Fußtapfen von Messners Yeti beispielsweise identifizierte der Mainzer Zoologieprofessor Helmut Hemmer als die eines Kragenbären. Auch Messner glaubt, daß der Yeti ein tierisches Wesen ist – aber ein der Zoologie bislang unbekanntes soll es schon sein, bitte schön, sonst lohnt sich der ganze Aufwand nicht: „Vielleicht die Mutation einer Gorilla-Art, vielleicht sogar menschenähnlicher als die Schimpanse.“

— Gedächtnis —

Lücke im Speicher

Mit Gehirnjogging läßt sich die Gedächtnisleistung älterer Menschen mobilisieren.

Eine Tasse Tee mit Gebäck, an einem trüben Pariser Wintertag um 1900 genossen, machte Literaturgeschichte: Dem Geschmack des aufgeweichten Kuchens nachspürend, gelangte der Schriftsteller Marcel Proust in die Welt seiner Kindheit zurück. Die be-

rühmte Episode eröffnet die „Suche nach der verlorenen Zeit“, die als Romanwerk Versunkenes und Vergessenes heraufbeschwört.

„Das ungeheure Gebäude der Erinnerungen“, das sich der junge Proust mit einer Tasse Tee erschloß, droht bei vielen älteren Menschen zu zerbröckeln. Gelebtes und Erfahrenes oder auch nur Namen und Nummern geraten in Vergessenheit: Gedächtnisverlust, über den 80 Prozent der über 50jährigen klagen, ist, so erklären Gerontologen und Psychologen, eine der großen Plagen des Alterns.

Gegen das oftmals peinliche Versagen des Sinnesspeichers helfen keine Pillen. Eher, das erwies etwa ein Jahrzehnt Erfahrung, lassen sich mit „Gedächtnistraining“ manche Lücken und Defizite auffüllen. Wie sich die Gedächtnisleistung älterer Menschen durch systematische Übung beeinflussen oder gar verbessern läßt, zeigten Fachleute letzte Woche auf einem Symposium des Gottlieb-Duttweiler-Instituts im schweizerischen Rüschlikon.

Als eine Art „Gehirnjogging“ wurden Kurse für Gedächtnistraining für die wachsende Zahl von Alten entwickelt, die einen immer größeren Anteil an der Bevölkerung ausmachen: Erreichten 1891, bei der Einführung der ersten europäischen Rentenversicherung durch Bismarck, noch weniger als 5 Prozent der Bevölkerung das Pensionsalter von 65 Jahren, sind nun in westlichen Ländern schon 20 Prozent im Ruhestand: Die meisten der heute 50- bis 60jährigen werden ihr 80. Lebensjahr erreichen.

Die „Suche nach Möglichkeiten intellektueller Entwicklung im Alter“ sei deshalb „besonders akut“, meinte Ulmann Lindenberger vom Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung auf der Tagung: Geistiger Abbau, besonders Gedächtnisverlust, hat Vereinamung und Abhängigkeit zur Folge.

Daß viele Ältere Leistungsreserven besitzen, die durch Training aktiviert werden können, zeigte sich in Langzeitstudien. Die meisten Rentner, so ermittelte der Pariser Psychologe Yves Ledançais, „unterfordern jedoch nach dem Rückzug ins Privatleben permanent ihr Gedächtnis“. Wer aber „diesen Speicher nicht oder falsch benutzt“, warnte auch der Gerontologe Ad Nouws von der Katholischen Universität Nijmegen, „wird vergeßlich“.

Seit Beginn der achtziger Jahre begann mit Kursen, in denen Alten- und Selbsthilfeorganisationen Gedächtnistraining anboten, ein Boom vor allem in der Schweiz und in den Niederlanden. Die Methoden basierten auf dem Modell der Wiener Alten-Ärztin Franziska Stengel, die, von der Teilnahmslosigkeit ihrer untätigen Heiminsassen be-

drückt, Übungen und Spiele zur Förderung der Merkfähigkeit entwickelte.

Neue Einsichten in die Funktion des Gedächtnisses als gleichzeitigem Sinnes-, Kurz- und Langzeitspeicher, der im Alter unterschiedliche Einbußen erleidet, wurden genutzt, um dieses erste Trainingsmodell zu verbessern.

Zwar zeigte sich, daß, wer viel weiß, im Alter durchaus noch einen Zugewinn an Intelligenz und Gedächtnisleistung erlangen kann. „Immer wieder“, so fanden die Berliner Bildungsforscher, „gibt es 70jährige, die in psychologischen Leistungstests wie 30jährige erscheinen, und umgekehrt.“ Doch ein Rückgang in der Schnelligkeit der Verarbeitung von Informationen sei kaum vermeidbar. Ältere Menschen, so wurde deutlich,

Funktionen Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung trainieren, einbezogen sind aber auch Sinneswahrnehmungen wie Tastsinn, Geruch oder Geschmack, über die Gedächtnisinformationen geleitet werden.

„Mit gezielter Konzentration“, so Migros-Pädagoge Professor Ernst Müller, „stellen sich (wie bei Proust) erwünschte Assoziationen in Form von Bildern, Empfindungen oder Begriffen, die früher gespeichert wurden, wieder ein.“ Auf ein Reizwort lassen die Gedächtnistrainer etwa im Brainstorm-Verfahren Assoziationen aufbauen und weitere Erinnerungen dazu abrufen.

Gleich in der ersten Lektion wird die Merkfähigkeit geübt: Jeder Teilnehmer hilft, für seinen Namen ein Merkmal in



Alte beim Computerkurs: „Die meisten unterfordern ihr Gedächtnis“

sind auch beim Kodieren von Eindrücken im Langzeitgedächtnis unterlegen; sie benötigen mehr Zeit zum Lernen, aber auch zum Abrufen von Informationen.

In vergleichenden Studien fanden Wissenschaftler andererseits, daß das Gedächtnis älterer Menschen besser funktioniert, wenn bei Übungen durch Handeln und nicht nur verbal gelernt wurde: Tätigkeiten, und sei es das Putzen der Brille, werden weit besser behalten als nur durch Reden Erlerntes, berichtete Monika Knopf vom Münchner Max-Planck-Institut für psychologische Forschung auf dem Symposium.

Den neuen Erkenntnissen angepaßt sind die Gedächtnistrainingskurse des von Duttweiler gegründeten Migros-Genossenschafts-Bundes, der bislang rund 10 000 Teilnehmer meist zwischen 65 und 75 Jahren verzeichnet. Die größte schweizerische Institution der Erwachsenenbildung läßt, durch sogenannte Animatorinnen, vor allem die drei

Form einer Eselsbrücke zu finden – nach etwa einer halben Stunde können sich die Teilnehmer mit den Namen ansprechen.

Schwerpunkt ist besonders auch das Trainieren der Wortfindung, denn, so Müller, „nicht benutzte Wörter sinken ab und geraten aus dem Wortschatz“.

Eine exakt meßbare Verbesserung der Gedächtnisleistung konnten die unterschiedlichen Kursmodelle kaum vorweisen. Auch sei „mit Lerntechniken nicht aufzuholen, was man 50 Jahre lang versäumt hat“, räumten die Gedächtnistrainer ein.

Der Erfolg spiegle sich vielmehr im gestärkten Selbstvertrauen und in größerer geistiger Selbständigkeit der alten Menschen: So nahm fast die Hälfte aller niederländischen Kursteilnehmer nach Abschluß des Kurses neue Aktivitäten auf, ein Drittel schätzte sich positiver ein als zuvor, und fast alle, so Gerontologe Nouws, „konnten bewußter lesen, zuhören und beobachten“.