

Warum fällt uns der Name nicht ein, obwohl wir das Gesicht kennen?

Datum 12.10.2026
Subjekt Universitätsklinikum Bonn
Region Deutschland
Kategorie Gesundheitswesen, Bildung, Wissenschaft und Forschung

Neurowissenschaftler erklärt, wie das Gehirn Erinnerungen speichert, verändert und manchmal verfälscht.

Bonn, 12. Oktober 2026 - Ein Lied, ein Geruch, ein vertrautes Gesicht: Manchmal genügt ein einziger Hinweis, und längst vergessene Erinnerungen sind plötzlich wieder da. Doch warum vergessen wir überhaupt? Wie zuverlässig sind unsere Erinnerungen - und was können wir tun, um unser Gedächtnis zu stärken? Zum Tag des Gedächtnistrainings am 13. Oktober erklärt Prof. Lukas Kunz, Neurowissenschaftler und Gedächtnisforscher am Universitätsklinikum Bonn (UKB) und an der Uni Bonn, wie das Gehirn Erlebnisse speichert, warum es Erinnerungen verändert und wann Vergesslichkeit Anlass zur Sorge gibt. Außerdem räumt er mit verbreiteten Mythen rund um Gehirntaining, Schlaf und Demenz auf.

Wie entstehen überhaupt Erinnerungen im menschlichen Gehirn?

Prof. Kunz: Wenn wir etwas erleben, werden viele Nervenzellen gemeinsam aktiv. Beim Lernen verändern sich ihre Verbindungen, die sogenannten Synapsen. So hinterlässt ein Erlebnis Spuren in einem Netzwerk von Nervenzellen. Der Hippocampus, eine Struktur tief im Gehirn, hilft dabei, die verschiedenen Bestandteile eines Erlebnisses zu verknüpfen: Was ist passiert, wo war es und wer war dabei? Beim Erinnern werden Teile dieses Netzwerks erneut aktiv. Durch Wiederholung und Schlaf können sich Erinnerungen festigen oder verändern.

Warum vergessen wir eigentlich: Sie kennen das Gesicht. Sie kennen die Person. Aber der Name ist einfach weg. Warum eigentlich?

Prof. Kunz: Vergessen hat verschiedene Ursachen: Manches nehmen wir gar nicht aufmerksam genug auf. Andere Erinnerungen werden schwerer zugänglich, weil ähnliche Informationen dazwischenkommen oder ein passender Hinweis fehlt. Vergessen kann auch nützlich sein: Es verringert die Konkurrenz durch unwichtige oder überholte Informationen. Wenn wir unser Auto suchen, hilft uns vor allem der heutige Parkplatz - die vielen früheren sollten uns dabei möglichst wenig stören. Zu viel Vergessen tritt bei Hirnerkrankungen auf, beispielsweise im Rahmen einer Demenz.

Beim vergessenen Namen zeigt sich, dass das Wiedererkennen und das freie Erinnern spezifischer Informationen unterschiedliche Anforderungen an das Gehirn stellen. Das Gesicht kann vertraut sein, und wir wissen noch, woher wir die Person kennen. Den Namen müssen wir aber zusätzlich abrufen. Er ist oft weniger gut mit anderen Informationen verknüpft als etwa der Beruf oder gemeinsame Erlebnisse. Dann bleibt der Zugriff vorübergehend hängen. Ein Anfangsbuchstabe oder die Erinnerung an die letzte Begegnung kann helfen. Der Name muss also nicht gelöscht sein.

Die Hirnregionen, die für diese verschiedenen Prozesse wichtig sind, wurden in vielen

neurowissenschaftlichen Studien untersucht – beispielsweise mit der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT). In diesen Studien zeigte sich beispielsweise, dass der Hippocampus wichtig für das Quellengedächtnis ist – also das Erinnern an spezifische Informationen wie beispielsweise den Namen, der zu einem bestimmten Gesicht passt.

Warum erinnert man sich plötzlich an etwas, was vor 30 Jahren passiert ist - der erste Kuss ist noch präsent, aber das gestrige Mittagessen nicht?

Prof. Kunz: Manchmal genügt ein Lied, ein Geruch oder ein vertrauter Ort, um eine jahrzehntealte Erinnerung wieder zugänglich zu machen. Solche Hinweise passen zu Teilen des früheren Erlebnisses und können weitere Bestandteile wachrufen. Eine Erinnerung kann lange bestehen, auch wenn wir selten an sie denken. Lange nicht daran gedacht zu haben, bedeutet nicht, dass die Erinnerung verschwunden ist.

Der erste Kuss zum Beispiel ist für viele Menschen ein emotionales und persönlich bedeutsames Erlebnis. Das erhöht die Chance, dass wir aufmerksam sind und später immer wieder daran denken oder davon erzählen. Ein alltägliches Mittagessen ähnelt dagegen vielen anderen und wird womöglich nur beiläufig aufgenommen. Entscheidend ist deshalb nicht allein, wie lange etwas zurückliegt.

Wann wird Vergessen krankhaft?

Prof. Kunz: Ein verlegter Schlüssel oder ein Name, der gerade nicht einfällt, ist für sich genommen noch kein Krankheitszeichen. Ärztlich abklären lassen sollte man Gedächtnisprobleme, wenn sie neu auftreten, zunehmen oder den Alltag beeinträchtigen – etwa, wenn jemand häufig dieselben Fragen stellt, wichtige Absprachen wiederholt vergisst oder sich auf vertrauten Wegen verirrt. Auch Veränderungen, die Angehörigen auffallen, sollte man ernst nehmen.

Gedächtnisprobleme bedeuten nicht automatisch Demenz. Auch Schlafmangel, Depressionen, Medikamente oder andere behandelbare Erkrankungen können eine Rolle spielen. Bei plötzlich auftretender ausgeprägter Verwirrtheit oder Gedächtnisstörung ist aber eine medizinische Abklärung nötig – beispielsweise in der Gedächtnisambulanz der Bonner Uniklinik.

Kann man Gedächtnis trainieren? Was hilft wirklich - Schlaf, Bewegung, Lernen, soziale Kontakte?

Prof. Kunz: Ja, Gedächtnisleistungen lassen sich verbessern. Besonders hilfreich ist es, Informationen aktiv aus dem Gedächtnis abzurufen und das Lernen über mehrere Tage zu verteilen. Also nach dem Lesen das Buch schließen und sich fragen: Was waren die wichtigsten Punkte? Bilder, Geschichten oder die Verknüpfung mit vertrauten Orten können zusätzliche Abrufhilfen schaffen.

Ausreichender Schlaf unterstützt das Lernen und die Festigung von Erinnerungen. Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit des Gehirns; Neues zu lernen und soziale Kontakte zu pflegen kann geistig anregen. Diese Bausteine ergänzen sich, sind aber keine Garantie gegen Demenz. Bei kommerziellen Gehirntrainings verbessert sich häufig vor allem die geübte Aufgabe. Ein breiter Nutzen im Alltag ist dementsprechend nicht für jedes kommerzielle Gehirntraining belegt.

Was ist an diesen Aussagen dran?

„Wer sein Gehirn trainiert, bekommt keine Demenz.“

Hierbei handelt es sich um einen Mythos. Ein Training kann bestimmte geistige Fähigkeiten

verbessern, verhindert eine Demenz aber nicht sicher. Ein aktiver, gesunder Lebensstil kann das Risiko beeinflussen; Alter, Veranlagung und weitere Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle.

„Wer ständig Dinge vergisst, hat ein schlechtes Gedächtnis.“

So pauschal falsch. Wer gestresst, müde oder abgelenkt ist, speichert manches schon von Anfang an weniger gut ab. Außerdem kann jemand Namen schlecht behalten und trotzdem ein sehr gutes Gedächtnis für Wege oder Geschichten haben. Wenn die Vergesslichkeit deutlich zunimmt oder den Alltag erschwert, sollte man sie jedoch ärztlich abklären lassen.

„Schlaf hilft dem Gedächtnis.“

Generell richtig. Schlaf unterstützt die Festigung und Neuordnung von Erinnerungen. Ausgeschlafen können wir außerdem neue Informationen besser aufnehmen. Eine Nacht durchzulernen ist deshalb oft weniger hilfreich, als rechtzeitig aufzuhören und ausreichend zu schlafen. Schlaf ersetzt das Lernen aber nicht.

„Multitasking macht unser Gedächtnis schlechter.“

Im Sinne des Lernens meist richtig. Wenn zwei Aufgaben Aufmerksamkeit verlangen, wechseln wir häufig zwischen ihnen hin und her. Dabei werden neue Informationen oft weniger gründlich verarbeitet und später schlechter erinnert. Wer sich etwas merken möchte, sollte deshalb möglichst eine Sache nach der anderen tun. Daraus folgt aber nicht, dass gelegentliches Multitasking das Gedächtnis dauerhaft schädigt.

Kann man Erinnerungen im Gehirn sichtbar machen?

Prof. Kunz: Wir können messbare Spuren des Erinnerns sichtbar machen, aber keine persönliche Erinnerung wie einen Film aus dem Gehirn abspielen. Die funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT) ermöglicht beispielsweise die Untersuchung, welche Gehirnbereiche beim Lernen und Erinnern beteiligt sind.

Bei bestimmten Menschen mit Epilepsie können im Rahmen einer medizinisch notwendigen Untersuchung über bereits eingesetzte Elektroden sogar Signale einzelner Nervenzellen gemessen werden. Solche Untersuchungen führen wir beispielsweise an der Klinik und Poliklinik für Epileptologie am UKB durch.

Kann eine Erinnerung falsch sein und warum können sich mehrere Menschen an dasselbe Ereignis unterschiedlich erinnern?

Prof. Kunz: Ja, Erinnerungen können falsch sein. Erinnern ist ein Wiederaussetzen: Das Gehirn verbindet gespeicherte Einzelheiten mit Wissen und Erwartungen. Dabei können Details verändert, ergänzt oder verwechselt werden. Auch spätere Gespräche, Fotos oder irreführende Fragen können beeinflussen, was wir zu erinnern glauben.

Zwei Menschen achten bei demselben Ereignis auf unterschiedliche Dinge, erleben es aus verschiedenen Blickwinkeln und bringen andere Erfahrungen mit. Deshalb können ihre Erinnerungen voneinander abweichen, ohne dass jemand absichtlich lügt. Auch große Sicherheit oder starke Gefühle garantieren nicht, dass eine Erinnerung korrekt ist.

Bildmaterial

Bildunterschrift: Prof. Lukas Kunz ist Prof für Kognitive und Translationale Neurowissenschaften an der Klinik für Epileptologie am UKB und erforscht unter anderem, wie das menschliche Gedächtnis funktioniert.

Nachweis: Universitätsklinikum Bonn (UKB) / R. Müller

Pressekontakt:

Daria Siverina
Stellv. Pressesprecherin
Stabsstelle Public Relations and Corporate Communication am Universitätsklinikum Bonn
Telefon: (+49) 228 287-14416
E-Mail: daria.siverina@ukbonn.de

Zum Universitätsklinikum Bonn: Als eines der leistungsstärksten Universitätsklinika Deutschlands verbindet das UKB Höchstleistungen in Medizin und Forschung mit exzellenter Lehre. Jährlich werden am UKB über eine halbe Million Patienten ambulant und stationär versorgt. Hier studieren rund 3.500 Menschen Medizin und Zahnmedizin, zudem werden jährlich über 600 Personen in Gesundheitsberufen ausgebildet. Mit rund 10.600 Beschäftigten ist das UKB der drittgrößte Arbeitgeber in der Region Bonn/Rhein-Sieg. In der Focus-Klinikliste belegt das UKB Platz 1 unter den Universitätsklinika in NRW und weist im ersten Halbjahr 2026 unter den Universitätsklinika bundesweit den höchsten Case-Mix-Index (Fallschweregrad) auf. 2025 konnte das UKB knapp 100 Mio. € an Drittmitteln für Forschung, Transfer und Lehre einwerben. Das F.A.Z.-Institut zeichnete das UKB das fünfte Jahr in Folge als „Deutschlands Ausbildungs-Champion“ und „Deutschlands begehrtesten Arbeitgeber“ aus. Aktuelle Zahlen finden Sie im Geschäftsbericht unter: [geschaeftsbericht.ukbonn.de](https://www.ukbnewsroom.de/warum-faellt-uns-der-name-nicht-ein-obwohl-wir-das-gesicht-kennen)

<https://www.ukbnewsroom.de/warum-faellt-uns-der-name-nicht-ein-obwohl-wir-das-gesicht-kennen>