

psycho

Alles im Kopf

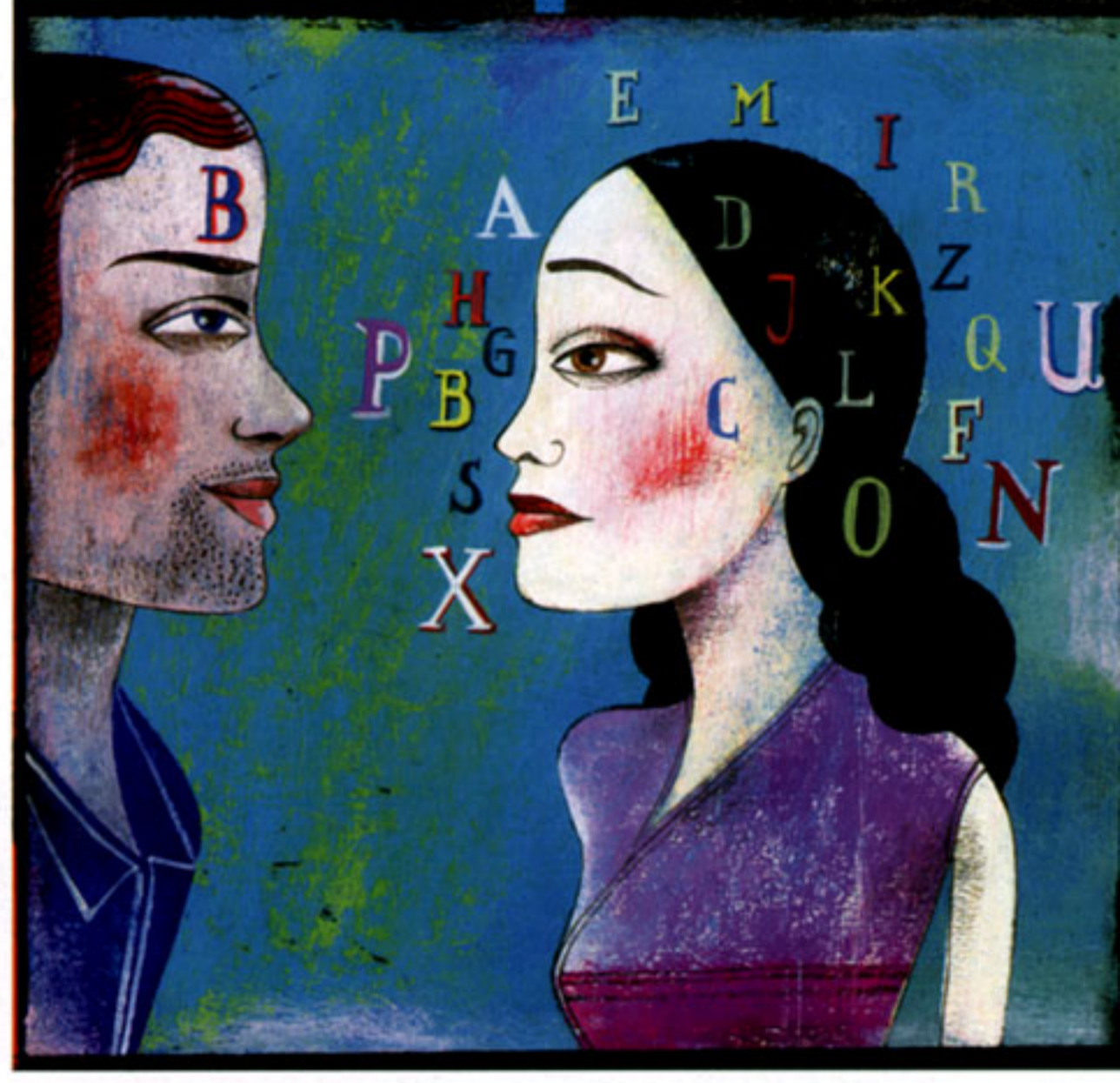
Vergessen können Sie in Zukunft nur noch Ihre Schusseligkeit. Den Rest merken Sie sich bestens – mit unseren schnellen Gedächtnistricks

Illustrationen: Olaf Hajek

Da war doch noch was auf der Liste, was Sie heute unbedingt erledigen wollten? Und schon wieder haben Sie keinen blassen Schimmer, wo Sie Ihr Auto geparkt haben... Mit solchen Gedächtnislücken ist es bald vorbei. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Strategien Sie Ihrem Erinnerungsvermögen auf die Sprünge helfen und sich so Wichtiges im Alltag besser merken können.

Wörter einprägen

Sie wollen eine Reihe von Wörtern behalten? Versuchen Sie's mit Eselsbrücken: Die Anfangsbuchstaben einer Wortfolge bilden einen Satz. So, wie man sich beim Gitarrelernen die Anordnung der Saiten E, A, D, G, H, E merkt: „Eine alte dünne Giraffe holt Eier“ klingt absurd, doch wer es mal gehört hat, vergisst es nie mehr. Wie heißen die Planeten von der Sonne weg (Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto)? Spinnen Sie herum, etwa: „Mit viel Energie machen junge Selbstständige unbestritten nennenswerten Profit.“ Für eine Einkaufsliste verbinden Sie z. B. gedanklich Körperteile mit den Begriffen: Sie tauchen Ihren Fuß in „Milch“, cremen Ihr Knie mit „Butter“ ein oder stecken sich auf jeden Finger eine „Tomate“. Auch der Klang eines Wortes hilft: Vokabeln können Sie in Silben zerlegen und daraus neue Worte basteln. Was Ihnen zuerst durch den Kopf schießt, hilft am besten: Für



„crepare“ (ital. aufplatzen) stellen Sie sich ein Paar vor, das von zwei Seiten in eine Crêpe beißt. Vielleicht platzt die Crêpe auf, und Marmelade läuft heraus – übertreiben macht anschaulich!

Zahlenkombis lernen

Online-Banking-ID, PINs, Telefonnummern: Unser Zahlengedächtnis ist oft überstrapaziert. Erleichtern Sie ihm die Arbeit: etwa indem Sie für jede Ziffer von eins bis zehn ein Symbol im Kopf haben. Die Form des jeweiligen Symbols

erinnert an eine Ziffer. Null (0) kann ein Ball sein, eins (1) ein Bleistift, zwei (2) ein Schwan, drei (3) ein Dreieck usw. Um Ihren PIN-Code 4708 nie mehr zu vergessen, stellen Sie sich also vor, wie Sie in einem Segelboot (4) auf eine Klippe (7) zuhalten, während ein Bankangestellter Ihnen einen Ball (0) zuwirft, der sich in einen Schneemann (8) verwandelt. Klingt verrückt? Gut so, denn je abstruser Ihre Ideen sind, desto besser bleiben sie Ihnen in Erinnerung. Wichtig ist, dass ein Mensch (z. B. der

Hallo, Herr ähh... Bei der Suche nach dem Namen hilft ein Gang durch das Alphabet

psycho

freundin 83

Bankangestellte) oder ein Ort in der Mini-Geschichte vorkommt, der für die Zahl eine Rolle spielt. Oder Sie merken sich Zahlenfolgen nach ihrer Anordnung auf dem Taschenrechner bzw. auf dem Handy-Display.

Erinnerungen bewahren

War der Ausflug in die französischen Tropfsteinhöhlen vor vier oder fünf Jahren? Und war es wirklich Frankreich oder Italien? Manche Erinnerungen verblasen mit der Zeit. Wenn Sie das stört, können Sie Ihr Langzeitgedächtnis gezielt verbessern. Reisen Sie in Ihre Vergangenheit und denken Sie an einen Ort Ihrer Kindheit: etwa eine Ecke im Garten, in der Sie viel Zeit verbracht haben. Rufen Sie möglichst

viele Details wach: Mit wem waren Sie dort? Welche Geräusche waren zu hören? Tauchen Sie so tief wie möglich in die Vergangenheit ein: Ganz von selbst fallen Ihnen dann bestimmte Situationen ein. Effekt: Wer lange zurückliegende Ereignisse regelmäßig Revue passieren lässt, vergisst auch die Erlebnisse aus dem letzten Frankreichurlaub nicht mehr so schnell.

Blockaden lösen

Jeder kennt's: Da war dieser spannende Film mit Keanu Reeves, der Titel liegt einem auf der Zunge... Oder: Man steht vor einem Bekannten, doch sein Name... Meist sind solche Blackouts nach wenigen Minuten vorbei. Denn je mehr Zeit Sie für die Suche nach dem Begriff aufwenden, umso wahrscheinlicher kommen Sie drauf. Versuchen Sie in Ruhe, sich zumindest auf den ersten Buchstaben zu besinnen. Vorsicht bei Wörtern, die dem gesuchten Ausdruck ähneln, aber bestimmt nicht richtig sind. Das falsche Wort zu wiederholen kann die Blockade verlängern. Denken Sie lieber an etwas ganz anderes. Oder gehen Sie im Stillen das Alphabet durch. Ist Ihnen der Anfangsbuchstabe des gesuchten Namens eingefallen? Suchen Sie dann

eine konkrete Situation, in der Sie die Person angesprochen haben. Beim Beispiel Filmtitel: Erinnern Sie sich, wie Sie an der Kasse standen und die Karten gekauft haben, an das Filmplakat etc.

Alltägliches merken

Sie wollen am Abend Ihren Rock aus der Reinigung holen – diesmal aber wirklich! Oder endlich die Einkäufe aus dem Bürokühlschrank mit nach Hause nehmen. Der Trick heißt auch hier: Visualisierung. Stellen Sie sich vor, wie Sie später in die Reinigung gehen. Sehen Sie sich wie in einem Film: In den Kleidern, die Sie heute anhaben, treten Sie über die Türschwelle. Vielleicht klingelt eine Glocke beim Türöffnen. Verbinden Sie in Gedanken ein Ereignis, das heute Abend sicher stattfinden wird – vielleicht Ihr Yoga-Kurs –, mit dem Besuch in der Reinigung. Um sich an erledigte Routinetätigkeiten (Wo habe ich gestern das Auto geparkt?) besser erinnern zu können, sollten Sie mit allen Sinnen den Moment wahrnehmen (Wie sieht die Fassade im Abendlicht aus? Wie riecht das feuchte Laub? usw.). Das schärft die Konzentration in Alltagssituationen und verankert sie besser in Ihrem Kopf. Vera von Wolfersdorf

„Das Gedächtnis braucht viel Abwechslung“



Kurzinterview mit Oliver Geisselhart, Autor des Gedächtnistrainingsbuchs „Kopf oder Zettel“, Gabal, 29,90 Euro

freundin: Wie viel Zeit braucht man für Gedächtnistraining?

Geisselhart: Wenn Sie z. B. nur Ihr Namensgedächtnis verbessern wollen, reichen ein paar Grundübungen und Wiederholungen. Nach etwa zwei Wochen funktioniert das dann in der Praxis. Allein ein Buch durcharbeiten dauert ca. drei Wochen. Gedächtnistraining ist wie laufen lernen. Wer die Strategien einmal beherrscht, muss nicht mehr üben.

Gibt es auch Übungen für unterwegs?

Sie können überall trainieren. In der Schlange vor der Supermarktkasse können Sie sich mit Eselsbrücken Ihre Einkaufsliste merken, an der roten Ampel PIN-Codes „verbildern“. Wenn Sie jemand anruft und Sie seinen Namen hören, können Sie z. B. schnell eine Namens-Gedächtnisstütze erfinden. Wichtig: Das Gedächtnis braucht Abwechslung.

Und welche Spiele sind nützlich?

Natürlich Memory – nur sollte man sich wirklich die Bilder auf den Karten einprägen und nicht nur die Stelle, an der die Karte liegt. Auch gut sind Kreuzworträtsel, weil man sich dabei an Begriffe erinnern muss.

