

# alverde

+ a tempo

## Krafttraining für den Kopf

Während die Menschen früher wichtige Informationen mündlich überliefert haben, nehmen heutzutage Computer, Notizbuch und Merkzettel unserem Kopf die Arbeit ab. Um geistig trotzdem fit zu bleiben, kann man sein Gedächtnis durch einfache Übungen spielerisch trainieren. Das bestätigt auch der Gedächtnismeister und Weltmeister 2006 Clemens Mayer, der sich binnen einer halben Stunde 1.040 Ziffern in der richtigen Reihenfolge merken kann: „Fünf bis zehn Minuten tägliches Training reichen, um seine geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.“ Das Gute an dem mentalen Workout: Man kann es immer und überall ausüben – während man auf die nächste U-Bahn oder in der Schlange beim Bäcker wartet.

### Im Geist spazieren gehen

Für das geistige Training eignen sich insbesondere Mnemotechniken, die Gedächtnis- und Merkhilfen jeder Art zusammenfassen. Eine davon ist die so genannte Loci-Methode, die auch Routen-Methode genannt wird. Der Name lässt sich vom lateinischen Wort locus ableiten, das übersetzt „Ort“ bedeutet. Bei dieser Methode wird für jeden Begriff, den man sich merken möchte, ein Platz auf einer bestimmten Route reserviert. Zum Beispiel bei einem Spaziergang durch den Park oder in der eigenen Wohnung. An Bäumen, einer Parkbank oder dem Sofa und Küchenradio werden die Gegenstände oder Worte, an die man sich zurückerinnern möchte, gedanklich abgelegt. Handelt es sich dabei um die Einkaufsliste, könnte man die Salami in eine Vase stecken, mit dem Toilettenpapier das Sofa umwickeln und dem Teddybären im Kinderzimmer die Windeln anziehen. Durch mehrmaliges Ablaufen dieser Route ist man in der Lage, diese auch im Supermarkt gedanklich abzugehen. Dabei gilt der Grundsatz: Je verrückter und ausgefallener die Fantasiegebilde sind, desto einfacher fällt es dem Gedächtnis, sich diese zu verinnerlichen. Man muss versuchen, wieder wie ein Kind zu denken. Die Merk-Methode lässt sich auch für Witze, Termine, Urlaubs- oder Kindheitserinnerungen und frei gehaltene Vorträge einsetzen. Selbst Cicero verwendete diese für seine Reden. Dafür legt man zehn wichtige Schlüsselwörter in seiner Rede fest, erstellt für jedes ein fantasievolles, mentales Bild, das mit einem Routenpunkt verbunden wird. Zum Beispiel kann man das Schlüsselwort „Kooperation“ mit dem Schreibtisch verbinden, indem man sich vorstellt, dass sich darüber zwei Menschen die Hände schütteln. Bei der Suche nach einer passenden Assoziation sollte man immer bedenken: Die Erste ist meist die Richtige, weil sie intuitiv entsteht.



46

Special alverde

### Die Dinge beim Namen nennen

Wer kennt das nicht: Der erste Arbeitstag oder ein großes Fest, bei dem sich alle mit Namen vorstellen, aber keiner bleibt hängen? Genauso ergeht es vielen beim Lernen von Fremdwörtern oder Vokabeln. Der 20-jährige Clemens Mayer kann sich hingegen in nur 15 Minuten 90 Namen merken – über Assoziationsketten. „Bei einem Herrn Müller muss ich sofort an einen Mehlsack denken, den ich ihm bildlich über die Schultern werfe.“ Den Namen Frau Sanders könnte man sich mit der Assoziation von samtweicher Haut verinnerlichen. Bei dieser Methode wird für einen Begriff ein ähnlich klingender gesucht, um anschließend beide miteinander zu einem Bild zu verknüpfen. Eine erfolgreiche Methode, um Vokabeln zu lernen. Das englische Wort für Bein „leg“, ist im deutschen Verb „legen“ enthalten. Als Assoziation könnte man sich eine Frau auf einem Sofa vorstellen, die ihre Beine hochlegt. Diese Methode funktioniert genauso bei Fremdwörtern. Angenommen, man möchte sich „Pediculose“ merken, welches der medizinische Fachbegriff für Lausbefall ist, dann sucht man zuerst nach ähnlichen Ausdrücken, wie „Petticoat“ und „Jose“. Im zweiten Schritt werden die Wörter zusammen mit der Bedeutung des Fremdwortes bildlich umgesetzt und bestenfalls mit einer Emotion, wie zum Beispiel Ekel, verknüpft. So könnte der Petticoat lose in der Luft hängen und Läuse würden aus ihm herauskrabbeln. Das klingt widerlich, doch es löst ein Gefühl aus, und genau dieses hilft unserem Gedächtnis, sich besser daran zu erinnern. Je nach Güste können die Läuse auf dem lose hängenden Petticoat natürlich auch Cha-Cha-Cha tanzen.



### Sich immer wieder neu inspirieren und herausfordern

Neuigkeiten spornen unser Gehirn zu Höchstleistungen an. Das fanden Hirnforscher aus Deutschland und den USA heraus. Die Wissenschaftler zeigten den Probanden Bilder von neuen und alten Dingen sowie Gesichtern und maßen dabei ihre Gehirnströme. Die Testreihen ergaben, dass die Merkfähigkeit für leicht vertraute Informationen um 19 Prozent steigt, wenn sie mit neuen Fakten gemischt werden. Neuigkeiten wirken erregend auf eine bestimmte Region im Mittelhirn. Die Nervenzellen schützen den Botenstoff und Neurotransmitter Dopamin aus, der die Leistungsbereitschaft des Menschen positiv beeinflusst und Glücksgefühle auslöst. Wer sich regelmäßig neuen Herausforderungen stellt, ist somit zufriedener, glücklicher und leistungsfähiger. Das können zum Beispiel spiegelbildliche Übungen sein, wie Zähneputzen mit links oder das Rückwärtssagen des Alphabets oder einzelner Fremdwörter. Anspruchsvoller ist das Auswendiglernen eines Gedichts, das Anliegen einer geistigen Zitatsammlung oder das Erlernen einer neuen Sprache.

### Mit Zahlen eine Geschichte erzählen

„Üben, üben, üben!“, rät Clemens Mayer, „wert täglich trainiert, lernt, sich gezielt auf eine Sache zu konzentrieren. Diese Fähigkeit wird dann automatisch auch auf andere Lebensbereiche übergreifen.“ Wichtig ist, sich bewusst mit Dingen auseinanderzusetzen, nicht nur oberflächlich. Zum Beispiel kann man mit Zahlen und Wörtern jonglieren lernen und darüber seine Kreativität fördern. Mit Hilfe des Master-Systems, das schon über 300 Jahre alt ist, werden bei einer Variante dieses Systems den Ziffern von 0 bis 9 Konsonanten zugeordnet. Für 4 das r, für 9 das p und b und für 0 die Konsonanten z und s. Damit lassen sich nun auf kreative und spielerische Weise von 0 bis 99 Wörter bilden, so genannte Master-Begriffe. Die Zahl 94 kann zum Beispiel den Master-Begriff Bier ergeben, die 90 könnte der Bus sein. Mittels dieser Methode kann man sich nicht nur Codes, Telefonnummer und Uhrzeiten wichtiger Termine merken, sondern auch seine Kreativität fördern und sein Talent für Improvisation schulen.

ZIFFER	KONSONANTEN
0	z, s
1	t, d
2	n
3	m
4	r
5	l
6	sch, ch, j, weiches c
7	k, ck, g, hartes c
8	f, v, w, ph
9	p, b

#### Gedächtnistraining

Wer mehr über dieses Thema erfahren möchte, findet zusätzliche Informationen auf der Homepage des amtierenden Gedächtnisweltmeisters [www.clemensmayer.com](http://www.clemensmayer.com) und in den Büchern „Kopf oder Zettel?“ von Oliver Geisselhart, 216 Seiten, mit CD-ROM, 29,90 Euro, Gabal Verlag und „Erfolgsgedächtnis“ von Dr. Gunther Karsten, 247 Seiten, 8,95 Euro, Goldmann Verlag.