

# Neue Westfälische

## „Je skurriler, desto besser“

INTERVIEW: Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart über Bilder und Emotionen

VON CARMEN PFÖRTNER

■ Paderborn. Jeder kennt es: Man steht vor dem EC-Automaten und verflucht nochmal – wie lautet denn die verdammte PIN-Nummer? Plötzlich schreitet ein Schwan durch die Tür, holt unter seinem Flügel einen Dreizack hervor, speißt eine Kerze auf und verbrennt damit ein Kleeblatt – die PIN-Nummer lautet: 2314. Verstand verloren? Nein. Nur an die Geisselhart-Technik erinnert. Oliver Geisselhart ist einer der bekanntesten Gedächtnistrainer in Deutschland. NW-Volontärin Carmen Pfortner sprach mit ihm über Bilder, Angst und seine Abi-Noten.

Herr Geisselhart, was ist der Schlüssel zum Gedächtnis eines Menschen?

**OLIVER GEISSELHART:** Es sind Bilder. Ich muss versuchen, Bilder oder Symbole mit der Sache zu verknüpfen, an die ich mich erinnern will. Ich geissel mich zum Beispiel hart. Sie haben mein Gesicht vor Augen und das Bild, das ich gerade geschildert habe – und schon können Sie sich an meinen Namen erinnern.

Klappt das in jeder Situation und mit allen Sachen?

**GEISSELHART:** Ja. Ich kann mir Namen oder Vokabeln merken, Handynummern oder Geburtstage, die Einkaufsliste abspeichern, aber auch die Reihenfolge von Präsentationen oder Reden besser einprägen. Ich brauche nur immer ein oder mehrere Bilder, die ich mir der Sache verknüpfe.

Warum sind es gerade Bilder, mit denen Sie arbeiten?

**GEISSELHART:** Bilder benötigen eine größere Speicherfläche im Gehirn. Und besonders wichtig: Bilder lösen Emotionen aus. Gefühle sind die Sprache unseres Unterbewusstseins, daher bleiben sie länger, besser und intensiver in unserem Gedächtnis gespeichert. Zum Beispiel haben viele Menschen, die ein Mal von einem Hund gebissen wurden, ihr Leben lang Angst vor Hunden – weil sie die Verknüpfung zwischen Hund und Schmerz nicht aus ihrem Kopf heraus bekommen.

Wie lange muss ich mein Gedächtnis trainieren, bis das im Alltag klappt?

**GEISSELHART:** Das klappt sofort, schon nach zehn Minuten haben Vortrags- und Seminar Teilnehmer die ersten großen Erfolgserlebnisse. Je skurriler die Bilder sind, die Sie assoziieren, desto besser können Sie sich erinnern. Sie brauchen dafür nur Kreativität, kein besonderes Training. Natürlich bekommen Sie mit der Zeit mehr Routine. Ich kann Ihnen meine Methode ja nur beispielhaft vormachen. Die Bilder und Verknüpfungen müssen Sie selbst im Alltag entwickeln.

Wie sind sie auf die Idee gekommen, mit Bildern das Gedächtnis auf Vordermann zu bringen?



Hat viele Bilder im Kopf: Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart erinnert sich seit seinem 12. Lebensjahr durch Symbole an wichtige Dinge.

FOTO: CARMEN PFÖRTNER

### Die Zahlensymbolik

■ Das Team um Gedächtnistrainer Oliver Geisselhart hat eine feste Zahlensymbolik für die ersten Ziffern bis 10 entwickelt, die Seminarteilnehmern als Hilfestellung und festes Muster dienen soll, die auf alle Situationen angewendet werden kann. Diese Symbolik verinnerlicht, werden die Bilder und Geschichten dazu immer kreativer. Die Faustregel: Je



skurriler die Geschichte, desto einprägsamer ist sie.

**GEISSELHART:** Mein Onkel war vor über 40 Jahren der erste Gedächtnistrainer im deutschsprachigen Raum. Ich hab die Methode von ihm übernommen. Mit 16 Jahren habe ich das erste Training gegeben, weil mein Onkel erkrankte und ich ihn vertreten musste. Ich hab meine ganze Schulzeit, seit mei-

nem zwölften Lebensjahr schon mit seiner Methode gelernt.

Dann waren Ihre Noten sicher sehr gut. Welchen Abi-Durchschnitt haben Sie erreicht?

**GEISSELHART:** Nur eine 3,4. Ich hab nach dem Minimalprinzip gelernt. Dafür hatte ich ziemlich viel Freizeit.

Viele Menschen trainieren seit Kurzem ihr Gehirn medial, zum Beispiel mit dem bekannten Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging oder anderen Computer-Spielen. Hilft das nicht?

**GEISSELHART:** Wer Spaß daran hat, kann das natürlich gern machen. Das erinnern über Bilder ist allerdings die beste Methode.

Lässt die Gedächtnisleistung tatsächlich bei älteren Menschen irgendwann nach?

**GEISSELHART:** Ja, aber unmerklich. Das Problem ist eher, dass Ältere ihr Gedächtnis nicht mehr so fordern – im Ruhestand zum Beispiel müssen sie sich nicht mehr Tag für Tag auf den Job konzentrieren. Normalerweise können ältere Menschen dieses Defizit aber leicht durch ihre Erfahrungen wettmachen. Sie gehen zwar langsamer, kennen dafür aber die Abkürzung.