

Das Gehirn ist ein Hochleistungsspeicher

Gregor Staub ist sich sicher: Ein gutes Gedächtnis ist keine Hexerei. Den Beweis trat einer der bekanntesten Gedächtnistrainer in der Carl-Platz-Schule an. Und begeisterte das Publikum.

von RICHARD SÄNGER



Nur ein Flipchart brachte Gregor Staub als Hilfsmittel mit. Foto: Richard Sängler

Einer der bekanntesten Gedächtnistrainer Europas, Gregor Staub, vermittelte an der Carl-Platz-Schule in mehreren Einheiten seine von ihm entwickelten Techniken und Lernstrategien des Memorierens.

Das eigene Gehirn zu einem Hochleistungsspeicher ausbauen: Wie das geht, haben Schüler, Lehrer und Eltern der Carl-Platz-Schule bei einem „Mega Memory Tag“ von einem der führenden Gedächtnistrainer Europas gelernt.

Schulleiterin Gabriele Lommer freute sich über die vielen Besucher und vor allem über Schülerinnen und Schüler, die vor lauter Begeisterung am Abend mit ihren Eltern nochmal kamen. Schon vor dem offiziellen Beginn zog der sympathische Schweizer die Leute in seinen Bann.

Ein Flip-Chart ist das einzige Hilfsmittel auf der Bühne, das der 60-jährige Schweizer benutzt. Schnell gelingt es dem wortgewandten Staub, das Publikum auf seine Seite zu ziehen: „Was sagen Sie, wenn ich behaupte, dass Sie sich zehn- oder gar 20-stellige Zahlen in kurzer Zeit merken können und dass es möglich ist, 150 Vokabeln zu merken - und diese auch dauerhaft im Kopf zu behalten?“ Schmunzeln und fast ungläubiges Gelächter im Publikum. Und schon hatte der Schweizer, der mit seinen Gedächtnis-Tricks auch schon bei „Wetten, dass...“ auftrat, die Neugierde der Zuhörer entfacht.

Was tun, wenn einen das Gedächtnis immer mal im Stich lässt?

Der Schweizer stimmte zunächst seine Zuhörer auf eine gleiche Ebene ein und meinte „ich hatte lange Zeit selbst Schwierigkeiten, mir Dinge zu merken und wollte dies schon als naturgegeben hinnehmen. Mit 16 Jahren flog ich sogar von der Schule und suchte dann nach Möglichkeiten meine Vergesslichkeit abzutrainieren.“ Dabei habe er entdeckt, „dass Lernen keine reine Begabung ist, sondern es regelrechte Techniken der Memorierens gibt, teilweise schon seit der Antike“.

Die dabei aufgezeigten Techniken sind nicht neu, denn sie beziehen sich auf griechische Gelehrte der Antike, die beim Lernen Verstand und Gefühl im Gehirn koppeln, was schnelleres und nachhaltigeres Merken ermöglicht. An Beispielen mit Vokabeln, Zahlenreihen, Formeln oder Namen, die mit Bildern verbunden werden, belegte er dies sehr eindrucksvoll.

„Wir können die Zeit, bis alle ihren Platz gefunden haben, nutzen“, rief er in die Aula. Er ließ die Besucher aufstehen und forderte sie auf, sich bei sechs fremden Leuten mit Vor- und Nachnamen vorzustellen und sich auch deren Namen sagen zu lassen.

Ein gutes Gedächtnis ist keine Hexerei

Gregor Staub ist sich sicher: Ein gutes Gedächtnis ist keine Hexerei. Es kommt auf die richtige Methode an, mit der wir uns Fakten und Daten einprägen. Mit „Mega-Memory“ sorgte er bei seinen kleinen und großen Zuhörern für viele verblüffende Aha-Effekte und erzeugte so bewundernden Szenenapplaus.

„Ihr müsst euch jetzt darauf einstellen fünf Jahre alt zu sein, weil sich Kinder durch bildliche Vorstellungen alles besser vorstellen können“, stieg Gregor Staub in das Gedächtnistraining ein. Zunächst ging es um Doppelwörter. Durch das Merken von Körperteilen, entstanden Beziehungen zu den nummerierten Wörtern, so konnte man sich die notierten Wörter auch besser merken. Nach dieser Vorgehensweise können auch bis zu 80 Namen in 20 Minuten erlernt werden. Bei allen Gedächtnistrainings wären vier bis fünf Wiederholungen gut. Der 60-jährige Staub ist vom Scheitel bis zur Sohle auf Eselsbrücken eingestellt. Diese Technik der „Körperleiste“ funktioniert sogar schon bei einem vierjährigen Kind, das sehr schnell die Wochentage dann auch in der richtigen Reihenfolge erlernt. Damit war das Stichwort für das „Zahlengedächtnis“ gegeben und Staub erinnerte an die vielen Mühen, auch der Eltern, mit dem „kleinen Einmaleins“ für ihre Kinder. Oft übe man in der Schule daran Monate und manches Kind könne es dann immer noch nicht. „Wir schaffen das in einer Klasse in vier Stunden.“

Zweigeteiltes Gehirn

Das Gehirn, hörten die Besucher, arbeitet zweigeteilt. Die eine Seite sei für das logische Denken zuständig, die andere für Erlebnisse und Emotionen. Staub: „Es geht darum, beides zu verknüpfen.“ Wie gut dieses Zusammenspiel funktioniert, erlebten die Besucher selbst. In nur wenigen Minuten konnten sie die 30 Doppelwörter, die vorher auf einem Flip-Chart notiert wurden, aus dem Gedächtnis aufsagen. „Das Gehirn kann wirklich viel mehr als wir glauben“ gab er den Eingangsimpuls und wollte natürlich zuvor noch wissen, wer gerne ein besseres Gedächtnis haben wolle. Das wollten natürlich alle.

Entscheidend sind Bilder im Kopf

Staub meinte: „Viele Touristen fliegen nach Thailand und kommen zurück, ohne nur ein einziges Wort sprechen zu können. Ich lerne euch in wenigen Minuten thailändisch bis zehn zu zählen und auch noch andere Zahlen sprechen zu können.“ Und zum Erstaunen aller funktionierte auch das ganz toll. „Entscheidend ist dabei, dass im Kopf Bilder zu jedem Wort erzeugt werden. Dann kann man sich nicht nur zehn bis 15 Wörter an einem Abend, sondern sogar bis zu 300 neue Wörter einprägen.“

Applaus für den Gast aus der Schweiz, der die Leute in der Aula immer wieder zum Lachen brachte. Staub zeigte ihnen, dass sich das Gedächtnistraining auf verschiedene Bereiche ausdehnen lässt und es zum Beispiel im Arbeitsalltag viel Eindruck macht, wenn man sich Namen schnell merken kann.

Was das Lernen zwingend notwendig macht, ist der Wille. Was auf keinem Fall funktioniert, ist wenn ihr lernen müsst. Ihr müsst lernen wollen“, wiederholte Staub immer wieder.

Motivation ist entscheidend, nicht der IQ

Menschen, die sich Dinge mit Leichtigkeit merken können, sind beneidenswert. Was ist aber mit jenen, die nach dem Einkaufen eine Ewigkeit nach ihrem Auto im Parkhaus suchen müssen? Der Schweizer hat sich jahrelang mit den Phänomenen des Gedächtnisses beschäftigt und eine Lösung gefunden. „Die Motivation entscheidet, ob jemand schnell und effektiv lernt, nicht der IQ“, ist sich der Fachmann sicher. Lange Zeit hatte auch er Schwierigkeiten, sich Dinge zu merken. Während seiner Arbeit entdeckte Staub, dass Lernen keine reine Begabung ist und es regelrechte Techniken des Memorierens gibt. Man kann es erlernen, sich eine vierzehnstellige Zahl einzuprägen. Aber wozu soll das gut sein? „Dadurch soll man den Umgang mit Zahlen lernen und Hemmungen verlieren. Und wer Hemmungen abbaut, wird gelassener und geht mit Freude ans Lernen.“ So in etwa lautet das Fazit des Gedächtnistrainers Gregor Staub.

Seit 1990 ist Staub unterwegs, hat unzählige Lehrer ausgebildet und zeigt in seinen Seminaren Schülern und Erwachsenen, dass man das Lernen erlernen kann und auch sollte. Denn Staub ist überzeugt: „Kinder, die früh beigebracht bekommen, automatisch mit verschiedenen Techniken zu lernen, werden ihr ganzes Leben lang davon profitieren.“

Quelle: in Franken.de

Datum: 27.02.2014

Titel: Das Gehirn ist ein Hochleistungsspeicher

<http://www.infranken.de/regional/erlangenhoechstadt/Gedaechtnistrainer-Gregor-Straub-Memory-Technik-Carl-Platz-Schule-Das-Gehirn-ist-ein-Hochleistungsspeicher;art215,643501>