

Gedächtnistrainer Gregor Staub: „Frauen haben das bessere Gedächtnis“

10.05.2016 | Aachener Nachrichten

Düren. Haben Sie Schwierigkeiten, sich Dinge zu merken? Oder möchten Sie in neun Minuten 30 thailändische Vokabeln lernen? Dann kann Gregor Staub helfen. Der Betriebswirt aus der Schweiz (61) ist seit Jahren als Gedächtnistrainer unterwegs. Am Donnerstag, 19. Mai, arbeitet er mit Schülern des Stiftischen Gymnasiums zusammen.



Gregor Staub ist am kommenden Donnerstag zu Gast in Düren. Foto: Veranstalter

„DN“-Mitarbeiterin Sandra Kinkel hat sich mit Gregor Staub unterhalten.

Ich kann mir keine Zahlen merken. Können Sie mir das beibringen?

Gregor Staub: Ja, kann ich. Wenn wir vier Stunden Zeit hätten, könnte ich Ihnen das sogar so beibringen, dass Sie es nie mehr vergessen würden.

Wie geht das?

Staub: Wir stellen uns bei jeder Zahl ein Bild vor. Die Eins ist ein Baum, die Zwei eine Lampe, die Drei ein Hocker, die Vier ein Auto mit vier Rädern, die Fünf eine Hand, die Zehn die Bibel mit den zehn Geboten und die Elf eine Fußballmannschaft. Die Zahl 5 10 4 1 11 merken Sie sich dann als Geschichte. Ich nehme mit einer Hand eine Bibel, fahre mit dem Auto gegen einen Baum und spiele Fußball.

Und das funktioniert?

Staub: Ja. Ich frage Sie am Ende des Gesprächs noch mal nach der siebenstelligen Zahl.

Sie sind Wirtschaftswissenschaftler. Wie sind Sie Gedächtnistrainer geworden?

Staub: Ich konnte mir nie gut Dinge merken, habe das aber einfach hingenommen. Als ich einmal am Flughafen anderthalb Stunden mein Auto gesucht habe, obwohl ich mit dem Zug angereist war, habe ich für mich entschieden, etwas zu ändern.

Und dann haben Sie sich ein Buch über Gedächtnistraining gekauft?

Staub: Nein, habe ich nicht. Ich bin kein Freund von Ratgebern. Ich habe meine Frau gebeten, mir die Einkaufsliste vorzulesen und versucht, die Sachen zu besorgen. Das ist mir in drei Jahren einmal gelungen.

Das heißt, diese Methode hat auch nicht wirklich funktioniert.

Staub: Genau. Erst, als ich in Amerika einen Jungen im Fernsehen gesehen habe, der Tipps gegeben hat, wie man sich Dinge merken kann, bin ich wieder auf das Thema aufmerksam geworden. Ich habe mir die Unterlagen der Sendung bestellt und war begeistert. In Zürich habe ich die Übungen mit Tausenden Studenten der Uni gemacht, geguckt, was am besten funktioniert und dadurch meine eigene Methode entwickelt.

Jetzt können Sie von Ihrer Tätigkeit als Gedächtnistrainer leben. Heißt das, dass sehr viele Menschen ein schlechtes Gedächtnis haben?

Staub: Auch Menschen mit einem guten Gedächtnis können von meiner Methode profitieren. Es ist für jeden hilfreich, sich Dinge besser merken zu können.

Kann jeder sein Gedächtnis schulen oder anders gefragt: Wie wichtig ist Talent?

Staub: Talent ist die Leidenschaft, ein Thema, das einen wirklich interessiert, intensiv zu üben. Das brauche ich beim Gedächtnistraining nicht. Es reicht die Motivation, meine Gedächtnisleistung wirklich verbessern zu wollen.

Bei ihrem Besuch in Düren machen Sie eine Veranstaltung speziell für Schüler. Was lernen die?

Staub: Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Ich frage die Schüler, wie viele Vokabeln Sie an einem Nachmittag lernen können. Die meisten sagen, weniger als 20. Dann übe ich mit den Schülern thailändische Worte. Und sie lernen in neun Minuten 30 Vokabeln.

Wie geht das? So wie mit den Bildern bei den Zahlen? Ich kann übrigens die Geschichte von Hand, Bibel, Auto und Baum noch...

Staub: Na also! Thailändisch lernen geht so ähnlich. Wieder ein Beispiel: Sie merken sich eine Geschichte: Man zieht an einem Tau, auf dem Tau sitzt ein Reiher und am Ende steht die Schlange Ka aus dem „Dschungelbuch“. Daraus bilden wir den Satz „Tau Rei Ka“. Das ist thailändisch und heißt „Was kostet das?“

Haben Kinder ein besseres Gedächtnis oder warum gewinnen die immer beim „Memory“?

Staub: Kinder sind bei dem Spiel viel entspannter. Und sie gucken genauer hin. Kinder ärgern sich auch nicht so sehr wie wir Erwachsenen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, versuchen Sie, daraus zu lernen. Übrigens haben aber Frauen das bessere Gedächtnis als Männer.

Ach, das interessiert mich jetzt sehr. Ist das wissenschaftlich bewiesen?

Staub: Ja, es gibt schwedische Forschungen, die genau das belegen.

Das ist gut zu wissen. Und warum haben Frauen das bessere Gedächtnis?

Staub: Das ist in der Evolution begründet. Frauen mussten schon immer mehrere Dinge gleichzeitig tun: Früher in der Höhle mussten die Kinder versorgt sein, das Feuer musste beobachtet werden, zwischendurch wurde gekocht. Das hat das Gehirn geschult.

Was erwartet die Menschen bei Ihrem Vortrag in Düren?

Staub: Sie lernen, sich eine 30-stellige Zahl zu merken und eine freie Rede zu halten. Unter anderem. Und ich kann versprechen, dass jede Menge gelacht wird.

Datum: 10.05.2016

Titel: Gedächtnistrainer Gregor Staub: „Frauen haben das bessere Gedächtnis“

Quelle: Aachener Nachrichten

<http://www.aachener-nachrichten.de/lokales/dueren/gedaechtnistrainer-gregor-staub-frauen-haben-das-bessere-gedaechtnis-1.1356614>