

# LENGERICH

## Übung macht den Meister

25. September 2019 | Daniela Lepper | Lengerich

Gedächtnistrainer Gregor Staub gibt Tipps



Nahbar: Gregor Staub interagiert mit dem Publikum in der Studiobühne des Hannah-Arendt-Gymnasiums.

Foto: Daniela Lepper

Von Daniela Lepper

**LENGERICH.** Wissen Sie, was Hippopotomonstrosesquipedaliophobie bedeutet? Vermutlich nicht. Und vermutlich werden die meisten von uns Probleme haben, sich dieses komplizierte Wort, das übrigens die Angst vor sehr langen Wörtern bezeichnet, überhaupt zu merken. Gedächtniskünstler Gregor Staub zeigte jetzt in der Studiobühne des Hannah-Arendt-Gymnasiums (HAG), wie einfach das Merken sein kann, wenn man die richtige Methode kennt. Thailändische Zahlen bis 100 in sieben Minuten lernen, die zehn US-Präsidenten vor Barack Obama vorwärts und rückwärts aufzählen in fünf Minuten oder sich einen Einkaufszettel mit zehn Produkten merken in drei Minuten. „Unmöglich!“ Dachten die meisten der knapp 200 Gäste noch vor

dem Vortrag – doch sie wurden eines Besseren belehrt.

Gregor Staub, Jahrgang 1956, erinnert sich zu Beginn des Vortrags an seine Schulzeit zurück. „Ich konnte mir einfach nichts merken.“ Deshalb sei er mit 16 von der Schule geflogen. „Im Prinzip verdanke ich meinem Lateinlehrer meine Karriere. Sonst wäre ich heute womöglich Zahnarzt“, witzelte der geborene Schweizer, der nicht nur Gedächtnistrainer, sondern in gewisser Weise auch Entertainer ist.

Höhepunkt sei der 6. Juli 1986 gewesen: „Da habe ich mein Auto im Parkhaus am Flughafen nicht wieder gefunden. Nach stundenlangem Suchen, bei 30 Grad Hitze und zwei Koffern im Schlepptau, fiel mir plötzlich ein, dass ich ja mit dem Zug gekommen war.“ Da war ihm klar: So konnte es nicht weitergehen. Er begann sich

systematisch mit dem Thema Lernen auseinanderzusetzen und entwickelte ein eigenes Konzept, mit dem man sich komplizierte Dinge einfacher merken kann. „Einen kleinen Einblick gab

**»Ich konnte mir einfach nichts merken.«**

Gregor Staub über die Schulzeit

er an diesem Abend. Dabei wählte er Situationen aus dem täglichen Leben: sich einen Einkaufszettel mit zehn Produkten merken, die Namen von zehn fremden Personen lernen oder auch alle Länder der EU in geografischer Reihenfolge. Sein Trick: Er verknüpft die Begriffe mit Bildern oder Gegenständen und spinnt daraus eine kurze Geschichte.

Schnell animierte er das

Publikum, es auch zu probieren. Die US-Präsidenten verknüpfte er mit Dingen im Raum und die Lebensmittel vom Einkaufszettel mit Körperteilen vom Scheitel bis zum Zeh. Und siehe da: über 90 Prozent der Anwesenden schafften es mit seiner Methode, sich die Begriffe in der richtigen Reihenfolge zu merken. „Das ist ja der Hammer“, sprach ein Zuschauer begeistert aus, was viele dachten.

„Wenn es läuft, ist man motiviert“, weiß Gregor Staub. Darum ist es ihm so wichtig, dass insbesondere Schüler Lernen lernen. Druck helfe überhaupt nicht weiter, denn Gehirne funktionierten nur in einer entspannten Umgebung. Wer etwas dauerhaft abspeichern will, kommt natürlich ums Wiederholen nicht herum: „Alles, was man lernt, hält zunächst nur einen Tag.“ Man müsse nur durchhalten.

„Kleinkinder, die noch krabbeln, üben 5000 bis 7000 Mal aufzustehen, bevor es wirklich klappt.“ Wer also Gelerntes im Langzeit-Gedächtnis abspeichern will, sollte zuerst die Begriffe laut sprechen, dann am besten aufschreiben und anschließend es noch einmal jemand anderem erklären.