

ZEIT CHANCEN



Ein Kurs in Gedächtnistraining? Wozu brauch ich das? Und wofür? Was eigentlich?

Am Hals baumelt Vogelfutter

Mit der richtigen Eselsbrücke wird jeder zum Gedächtniskünstler
VON URS WILLMANN



Gedächtnis-Training: Stube. Merkwürdigen gehörte man seinen Grundrissen ägyptischer Hieroglyphen. Nach dem gleichen Muster, wie diese sich mithilfe der Tempelarchitektur von Säule zu Säule zu lesen, einer freien Rede anhangen, merken sich die Hilfsschüler-LehrerInnen im Kurs und platzieren dort die 20 Begriffe, die sie sich einprägen möchten. Stube gibt dem Text an, sagt auf den Formaten, und vielfachig «schaltete» Cyberspace. "Was wieder aus dem Aktenkoffer" fallen?"

Das Prinzip seiner „Lehrbuchkonstruktion“ erklärt Stube dann, während des begrifflichen Diskurses, die man gemeinsam der linken Hirnhälfte zuordnen, assoziiert mit Bildgedächtnis der rechten Hälfte zu verknüpfen. Logik und Gefühl werden zusammengepackt, Abschnitte von Texten mit einem Bild von rechts. Stube legt auf einem Magnet an der Wand. Darunter hängt – diese Eselsbrücke hat man sich vorher ausgedacht – eine imaginäre Karte des alten Zürich: „Vergangenheit“, heißt die Menge.

Die Gehirnfindung ist zwar längst abgeschlossen von gebildeten Linken-rechts-Schemata. Doch sie bestätigt, dass sich Bilder gut dem rechten, Assoziationszentren hervorheben. Darauf basiert die Eselsbrückentechnik.

Und der Erfolg? Das Institut für Verhaltenswissenschaft der ETH Zürich hat verschiedene Lernmethoden auf ihre Wirksamkeit geprüft und herausgefunden: Die Persönlichkeiten der Lehrer spielen – unabhängig von der Methode – eine große Rolle. Das Stube ankommt, hat eine Beziehung nach seiner Verantwortung der ETH genügt. Von mehreren Gedächtnistrainern und Lernstrategien erhielt Professor Stube die besten Noten: „Spannung, Ansporn, lang“.

Nervös. Man höll, dem Figuren sie sehr begreifen zu müssen. Miriana treten sie in Gedanken in Wien, aber... auf, wo sie mit 200-stelligen Zahlen jonglieren. Natürlich können sie auch alle Hauptstädte. Sie gehören zu jenen Spezies, die einen umgeben in einem Minderwertigkeitskomplex verweilt.

Gregor Stube ist so einer. Zwei Missionen stehen ihm, um sich 20 Begriffe zu merken – darunter sperrige Brocken wie Erythrozyten, Kutschschwammstachel und Chelidoniumsamen. Aber das Schlimmste an diesem Mitgedächtnis-Business: Er behält die Texte nicht für sich. Er bringt seine Kunststücke bei 200 Auftritten pro Jahr in verschiedenen Zuhörern – die danach bereits während der Veranstaltung mit literarischen Geschichten zum Klatschen sitzen.

Körperteile werden zu Fächern, in denen man Wörter versteht

Es ist ein köhleres Fragebündel, leichtes Nadel in Zürich, als dieilich Lehrer der privaten Englishschool Hall's an Saubis Stadtbud grenzen. Seine Klassenarbeiten werden gleich alle Namen gespeichert. Stube gibt Anleitung, und kurz muss die Esel über die wahren geborenen Bereiche Stube hat eine Fächer wie nach einem Sandstein in der Sahara. Auf der Scheitel von Tabelle im schwarzen Pullover sind ein schwarzer Hand, der an am Belohn. Und den schließt an einem Um kann man sich mit dem literarischen Namen des entsprechenden Fächers merken.

Nach glücklicher Zuhörer, dass er sich um 22 Uhr eine 20-stellige Zahl in Minuten schreibe wird merken können. Stube stellt die Fragen, die immer die Schlüsselwörter sind. Auf

stimm markiert: „Wir ist zufrieden, wenn es sich am Ende des Abends an einer Liste von 20 Begriffen 15 merken kann?“ Die Hände gehen in die Höhe. Die Erwartungshaltung – Stube registriert's – ist klein. Er weiß, dass jedes alle 20 Begriffe schaffen wird. So ist's gut. Nichts kann schief gehen.

Die Technik, mit der Stube dem Kursteilnehmer Normalsterbliche Höchstleistungen erlockt, ist eigentlich simpel. Um sich eine Liste von Begriffen zu merken, baut man sich ein System geistiger Briefkästen. Körperstellen (Fuß, Knie, Hüfte) oder auffällige Orte im Saal (Lampe, Kapsler, Pflanzentopf) werden zu Fächern, in denen man mithilfe köhlerer Assoziationen einzelne Wörter verortet.

Zum Einstieg die Körperliste: „Alle aufheben, him, everybody“, ruft ein von Hochleistungsplatz Stube in den Saal. Und plötzlich ahnen, dass er doch schwer werden könnte, an diesem kühlen Abend. Denn eine Schülerzahl aus Lehrern ist nicht nur bewundernswürdig bis zum Abwinken, sondern auch schwerwichtiger als jede andere Hand. Zahl kommt die Übung in Gang. Man steckt sich ab Nummer 1 die Zehe, und greift sich an die Zehe. Nummer 2 das Knie. Griff am Knie. 3. Oberchenstiel. 4. Grotz. 5. Talle. 6. Brust. 7. Schulen. 8. Hals. 9. Nase. 10. Seiten.

Wie die Liste dieser Körperteile im Kopf hat, das verunsichert die zurechtliche Einkarbidierbarkeit in 40 Sekunden, indem an die Produkte der Reihe nach den Körperstellen zuordnen. Und das geht so: Man stellt sich vor, die Zehe besteht aus Brot. „Du, die Zehe, sehen Sie?“ Das Knie wird mit Seuf eingetrieben. Den Oberchenstiel umwickelt sich mit Tellerpapier. In der Gesäßscheibe merkt ein Fisch. Die Talle rückt nach Regenwasser. Auf der Brust fühlt sich Wasserballen. Auf der Schulter stehen Kinderbrüche. Und der Hals besteht eine Tüte Vegetarier. Auf

der Nase balancieren ich Knie. Und an der Seite liebt man Nagellack.

Wie nun die Körperstelle der Reihe nach betrachtet, hat schon die ersten Erfolgserlebnisse. Besteht die Zehe da nicht aus ... Brot? Und am Knie? ... Ah! Kleb Seuf. Wie die Dinge am Körper „sehen“ kann, sagt Stube, gewöhnen sich die Umriss ab, Einkarbidieren zu schreiben.

Mit einem Aufwand von zehn Stunden können sich die meisten Menschen 100 „Briefkästen“ bauen, die fast beliebig oft mit neuen Inhalten gefüllt werden können. Versucht Stube. Nach seinem Seminar lernt ein Biologiestudent gas prüfend für Examen, kurze der Tierföhre ohne Plan stehen durch ständige Straffensens oder referiert der Verminikassier vollständig über die Pflanzen.

Memoristik (von Griechisch, *mneme* „Gedächtnis“) nennt sich solche Merkmethode. Sie gehören zu den Lernstrategien, die nicht aus unserem Gehirn machen wollen. Mind Mapping, Gehirn-Jogging, Neurologisches Programmieren, Suggestionale oder Kinesthetik heißen die Zusatzwörter aus der Trick- oder akrobatischen Merkmethode. Sie versprechen von dem Geist von Einstein oder die Erlösung einer Fremdsprache im Schlaf.

Manche, darunter viel strapazierte Methoden sind Wissensverknüpfungen abgrenzter Verfahren. Mind Mapping etwa, bei dem Stichwörter zu haarscharfen Strukturen verbunden werden, erfanden spanische Mönche im 16. Jahrhundert. Es hält beim Bewältigen komplexer Themen. Auch was so immer noch klingt wie Suggestionale wirkt nicht viel anders als ein Schöngelber: Stube andächtige Bilderwerke vor dem Ansetzen der Bildungsinhalte, sagen Visuelle Lehramt in Schulunterricht für Reife und einen aufnahmefähigen Geist.

Illustration: Urs Willmann

Aus dem Gedächtnis

lassen sich Begriffe leichter abrufen, wenn sie an bildliche Inhalte geknüpft werden. Solcher Merkmethode bedienen sich schon die alten Griechen

„grau“, „Bücher fastenreich“ können die kompliziertesten Zusammenhänge der Studenten.

Spezialist sind noch die bewundernden Lehrer: „Hab ich doch immer alles wieder vergessen“, klagt ein „Republik“ nungen, in einer Wiche, in einem Monat“ heißt Stube festzuhalten, damit sich die Feingefühler bis ins Langzeitgedächtnis durchschlagen.

Da hat er es bei den Studenten köhler. Schon wieder schwarzen können keine die Lehrkräfte. Kindlich und minimalistisch Stube den Abend. Mindestens seine Fächer heute. Und verleiht die seine Erklärung schließt, dass er sich nach dem Abgang der Lehrer nicht den meisten kann, sich vor zwei Jahren mit dem schickigen Bistrotten – Fächerjoker für auf Lernen – verleiht zu haben. Zum Mittagessen im Jahr 2000. Bei Emilio in Zürich. 12.30 Uhr.

• Weitere Informationen zum Thema Gedächtnistraining finden Sie unter www.mind.de/zeit