

M N E M O T E C H N I K E N

## Geistige Briefkästen

Ein gutes Erinnerungsvermögen ist lernbar. Die Methode wurde in der Antike entwickelt.

**UNI ZÜRICH. SAMSTAGMORGEN,** neun Uhr: Der Hörsaal 101 ist fast bis auf den letzten Platz besetzt. Kein Mucks in den Reihen, der Redner hat die gut hundert Studierenden im Griff. «Wer von euch möchte heute lernen, wie man sich eine Liste von Stichworten einprägt?» Die Hände schiessen in die Höhe. Gregor Staub ist Gedächtnistrainer. Über 2000 solche Kurse hat er schon gehalten. In zwei Stunden bringt er dem Publikum die Grundzüge der Mnemotechniken bei, den aus der Antike stammenden Verfahren zur Gedächtnisverbesserung.

Das Prinzip haben die Studierenden rasch begriffen. «Eisenhower, Kennedy, Johnson, Nixon, Ford, Carter, Reagan, Bush, Clinton, Bush», skandiert die Menge die zehn letzten US-Präsidenten in den Raum. Weiter gehts mit den Ländern



**GEDÄCHTNISTRAINER:** Gregor Staub.

Nord- und Südamerikas und am Schluss die Kür: thailändisch auf zehn zählen, gelernt in drei Minuten.

Das Ganze beruht auf einer Art geistiger Briefkästen, wie Staub es nennt. Zehn auffällige Punkte im Hörsaal werden zu «Briefkästen» ernannt. In sie werden die Begriffe in Gedanken deponiert, und zwar möglichst bildhaft. So wird Eisenhower zu jemandem, der auf die Wandtafel, eine «Eisenplatte», haut. Carter ist ein Kater, der an den Knöpfen der Stereoanlage drüben neben der Tür dreht, und Bush ein Busch, der um den Projektor an der Decke wuchert. Wer die Mnemotechniken von Grund auf lernen will, braucht Sitzfleisch: 30 Stunden dauert der Lehrgang, den Staub auf CD anbietet.

[www.megamemory.ch/](http://www.megamemory.ch/)