

# Nie wieder etwas vergessen – mit den Mnemotechniken Kapitulieren oder memorieren?

*Vergesslichkeit kann im Alltag und Beruf unangenehme Folgen haben*

Erinnern Sie sich, als Ihnen das letzte Mal unverhofft ein Kunde, Bekannter oder Geschäftspartner in der Stadt über den Weg lief? Spürten Sie die ankommende Panik? Denn alle Informationen, die Ihr Gehirn Ihnen gab, lauteten: „Den kenne ich. Aber ich habe keine Ahnung woher oder wie er heißt.“ Gegen diese Vergesslichkeit helfen die so genannten Mnemotechniken. Dies sind Merktechniken, welche schon die Griechen vor 2000 Jahren verwendeten.

Beim Merken ist das Grundlegende: Wissen, wo man im Gehirn eine Information abgelegt hat. Um diese wieder abrufen zu können, braucht man so genannte Gedächtnisanker. Dabei geht das Gehirn so vor, dass es sich verrückte Dinge einfach merken kann. So erinnert sich jeder daran, dass Gerhard Schröder vor einigen Monaten eine Ohrfeige bekam, was ja durchaus verrückt ist. Wann oder zu welchem Anlass das war, das hat das Gehirn jedoch nicht abgespeichert, denn das war gewöhnlich. Fazit: Man muss die Dinge mit viel Bewegung und möglichst verrückt mit seinem Anker verknüpfen.

## Die Baumliste

Der schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub hat eine so genannte Baumliste entworfen. Diese beinhaltet Bilder für die Zahlen 1 bis 20. Der Fachmann rät, für die Zahlen von 21 bis 100 sich in zehn unterschiedlichen Räumen jeweils zehn Dinge zu merken, möglichst im Uhrzeigersinn. Das sind die weiteren Gedächtnisanker. Wenn man sich nun eine Einkaufsliste oder Telefonnummern merken möchte, verknüpft man beispielsweise für eine Telefonnummer die un-

terschiedlichen Gegenstände und kreiert daraus eine verrückte Geschichte. Bei den Einkaufswaren bekommt man sofort ein Bild des zu merkenden in den Kopf, sobald man an den Gedächtnisanker denkt. Dies liegt an der Bewegung. Je unrealistischer die Vorstellung dabei ist, um so einfacher lässt sich das Ganze behalten.

Für die Zahlen Null bis 20 hat Staub folgende Bilder: 0 Null – ein Ei, 1 ist Baum – sein Stamm erinnert an den Balken der Eins, 2 ist Schwan – sein Hals ist gebogen wie eine 2, 3 ist Hocker – mit drei Beinen, 4 ist Auto – es hat vier Räder, 5 ist Hand – die fünf Finger, 6 ist Würfel – dieser hat sechs Seiten, 7 ist Zwerge – Märchen, „Schneewittchen und die 7 Zwerge“, 8 ist Achterbahn, 9 ist Katze – sie hat neun Leben, 10 ist Bibel – die 10 Gebote, 11 ist Fußball – es braucht 11 Spieler, 12 ist Geist – Geisterstunde um Mitternacht, 13 ist Fahrstuhl – es gibt niemals den 13. Stock, 14 ist Herz – am 14. Februar ist Valentinstag, 15 ist Ritter – der lebte im 15. Jahrhundert, 16 ist Teenager – der ist 16 Jahre alt, 17 ist Kartenspiel – „17 und 4“, 18 ist Feierabendverkehr – um 18 Uhr kommt es immer zu Staus, 19 ist

Abendessen – um diese Zeit isst man zu Abend, 20 ist Tagesschau – die Nachrichtensendung beginnt um 20 Uhr.

## Telefonnummern merken

Will man sich nun eine Telefonnummer merken, die beispielsweise 171364158 lautet, merkt man sich folgende Geschichte: Ein Kartenspiel und ein Aufzug machten ein Würfelspiel. Da kam ein Auto angebraust, darin saß ein Ritter und sagte er wolle Achterbahnfahren gehen. Damit geht man weg vom abstrakten und die Zahlen verwandeln sich in Bilder, die man sich leichter merken kann.

Mit etwas Übung brauchen Sie nur noch wenige Sekunden, um eine Nummer in so eine Geschichte zu verwandeln. Will man sich merken, dass man sich Milch, Käse und Salz kaufen muss, verknüpft man dies mit der Baumliste. So kann man sich vorstellen, an den Bäumen (1) wachsen Milchflaschen und man muss immer Angst haben, dass sie einem auf den Kopf fallen. Für den Käse kann man sich einen Schwan (2) vorstellen, der auf dem Markt einen Käsestand hat. Für das Salz stellt man sich den Hocker (3) als einen riesigen

Salzstreuer vor, wo aus jedem Bein etwas anderes heraus kommt. Klingt merkwürdig und ist daher Merk - Würdig.

Diese Methode lässt sich auch für Schlüsselwörter bei Vorträgen nutzen. Einfach das jeweilige Schlüsselwort mit dem Gedächtnisanker verknüpfen und beim Behalten in der richtigen Reihenfolge geht sicher nichts mehr schief.

## Namen behalten

Beim Merken von Namen gibt es wieder unterschiedliche Methoden. Sie lässt es sich mit der phonetischen Methode probieren. Zum Beispiel: Herr Müller ist wirklich ein Knüller oder Frau Kranz ist keine dumme Gans. Was ist mit fremdländischen Namen, zu denen man keine Assoziation hat, wie beispielsweise Unizyleck? Hier gibt es die Ersatzwort-Methode. Man sucht in den einzelnen Silben etwas Bekanntes, das phonetisch gleich oder ähnlich klingt. Bei dem Namen Unizyleck wäre das Uni Zyleck. Uni erinnert an die Universität, Zyle an das Gift Zyankali und leck an das Wort lecker. Hierbei stellt man sich also eine Universität vor und einen Professor, der in der Vorlesung den Studenten euphorisch erklärt, Zyankali wäre nicht giftig sie sollten es probieren und es sei wirklich lecker. Auf diese Weise behält man auch Fremdwörter leichter.

Trotz der effizienten Methode des Behaltens kommt man nicht umhin, das zu Merkende zu wiederholen, damit es wirklich ins Langzeitgedächtnis gelangt.

Mehr Informationen oder Bestellungen eines ganzen Lern-CD-Sets, in dem die Methoden ausführlich erklärt werden, erhält man unter unter [www.megamemory.ch](http://www.megamemory.ch) oder per Email an [info@gregorstaub.com](mailto:info@gregorstaub.com). bern



Der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub vermittelt Jung und Alt die Mnemotechniken, die helfen Dinge einfacher zu behalten.