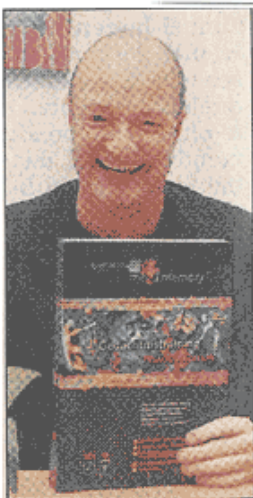


Für die freie Rede ist ein „Spickzettel“ sinnvoll

Aber diesen sollte man nicht auf Papier, sondern im Gehirn als Geschichte haben – Gedächtnistrainer Gregor Staub referierte

Walldorf. (Wie) Ein gutes Gedächtnis ist Voraussetzung für jegliches Lernen, ganz gleich in welcher Phase menschlichen Lebens. Der Gedächtnistrainer Gregor Staub (Foto: Pfeifer) hat eine Methode des Trainings entwickelt, mit der eine außerordentlich hohe Steigerung der Lernfähigkeit durch schnellere Übernahme des Lernprogramms in das Gedächtnis möglich ist. Im Rahmen der Veranstaltungsreihen „Bildung“ und „Generationenwoche“ präsentierte er im gutbesuchten Vortragssaal der Stadtbücherei sein im März erschienenen Buch „Gedächtnistraining“ und führte in seine Methoden zum Gedächtnistraining ein.

Staub absolvierte eine Ausbildung als Betriebsökonom. Bis heute leitete er über 2500 Seminare mit etwa 250 000 Absolventen als



Fernkurs oder live. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in der Schweiz. Sein erster Grundsatz ist, dass die Dinge, die gelernt werden sollen und in gewissem Maße abstrakt, also nicht verständlich sind, zu erst verstanden werden müssen, bevor sie in das Gedächtnis aufgenommen werden können. Gefühlsbegriffe seien also an logische Elemente zu koppeln. Zwar sei das männliche Gehirn schwerer als das weibliche und beim Mann in demselben 22 Milliarden Speicherplätze gegenüber 19 Milliarden bei der Frau vorhanden, aber Frauen hätten unbestritten das bessere Gedächtnis. Davon könne sich jeder Mann überzeugen, wenn ihm einmal nach vielen Jahren eine längst vergessen geglaubte Szene vorgespielt werde. Damit war der Geschlechtervergleich aber auch schon zu Ende. Die Witze, mit denen Staub seinen Vortrag würzte, waren recht gut und kamen niemand zu nahe.

Sein Buch ist ein reines Übungsbuch und in die vier Hauptthemen Namen, Zahlen, Spickzettel sowie Gemälde und Maler gegliedert. Ganz klar steht das „Üben, Üben, Üben“ im Vordergrund. Aber dieses Üben wird erleichtert durch die von ihm eingesetzten Erfassungshilfen. Nach einem bestimm-

ten System werden die zu lernenden Begriffe mit Zahlen besetzt, so dass sich schlussendlich eine „Hunderter-Liste“ ergibt, die im Gedächtnis wie in einem Karteikasten gesammelt ist und so nach dem System abgerufen werden kann. Beim Erlernen von Vor- und Familiennamen, die mit Begriffen verbunden werden, entnimmt man am besten diese Begriffe dem äußerlichen Erscheinungsbild, wie dem Haar, den Händen, dem Gesicht, der Gestalt oder anderen Eigenschaften. Dabei ist zu beachten, dass, wenn man negative Erscheinungsformen wählt, diese nicht dem Namensträger zu Ohren kommen sollten. Schwieriger ist es, wenn man als Erinnerungsbrücke zum Namen ein Kleidungsstück oder die Frisur wählt – beides kann sich sehr schnell ändern.

Schwieriger sei das Merken von abstrakten Zahlen, betont Staub. Als Anhaltspunkt nannte er für zehn die zehn Gebote, für elf das Fußballteam. Da die frei vorgetragene Rede einen viel besseren Eindruck macht als das Ablesen von einem Manuskript, sollte man für diese Notwendigkeit – die ja beispielsweise auch bei einer Prüfung gefragt sein kann – die Möglichkeit des „Spickzettels“ parat haben. Freilich nicht den Spickzet-

tel aus Papier, sondern den im Gehirn als gespeicherte kleine Geschichte, die in der richtigen Reihenfolge alle Punkte enthält, die in der tatsächlichen Rede nacheinander erläutert werden sollen.

In seinem Buch – bei seinem Vortrag kam er nicht mehr dazu – zeigt er auch, wie er zu Gemälden aus gewissen Punkten der Darstellung auch den Maler herausfindet. Dabei ist jedoch die Rede nur von bestimmten Bildern bestimmter Maler. Beispielsweise wird Geld innerhalb des Bildinhaltes mit dem Maler Monet (Moneten) in Bezug gebracht. Nun hat jedoch dieser große Impressionist aber auch viele Bilder gemalt, auf denen die Bezugsgröße Geld nicht vorhanden ist.

Beim Einfügen neuer Begriffe kann es natürlich vorkommen, dass diese nicht alle auf einmal im Gedächtnis ankommen. Dies bedeutet Nachlernen. Nachlernen heißt Probleme lösen, also sollte man gelassen bleiben. Dass man das Lernprogramm mit ganzer Konzentration wahrnimmt, versteht sich von selbst. Das vorgestellte Buch ist nur der Anfang des kompletten Lernprogramms: An das Buch schließt sich als weiterer Teil eine Erweiterung des Fernstudiums durch eine CD an, erläuterte Staub..