

# Lernen mit...wie war das noch...Mnemotechnik?

Von Yvonne Tenhonsel

Verflixt noch mal! Wo stand doch gleich das Auto? War es Parkhaus E oder F, dritte oder vierte Etage? Und welche Nummer hatte der Parkplatz? Typisch. Schon wieder vergessen. Und wieder einmal war kein Stift zur Hand gewesen, um die Zahlen und Buchstaben aufzuschreiben. Werde ich mir schon merken. Von wegen! Anderthalb Stunden Suchen sind vorprogrammiert, Stress und der übliche Frust über die eigene Schusseligkeit eingeschlossen. Doch damit ist jetzt Schluss. Die Zeit des Vergessens ist vorbei. Bald sind sämtliche Telefonnummern, Geburtstage und Wegbeschreibungen im Kopf abgespeichert. Dafür braucht es nur wenige Stunden konzentrierten Trainings – ganz im Sinne der altgriechischen Mnemotechnik.

Der Schweizer Betriebsökonom Gregor Staub (50) hat's vorgemacht. Bei einer Vorlesung in der Uni Kiel vor weit über 200 Studenten und anderen Interessierten hat er gerade noch zugegeben, lange kein Freund von Zahlenkombinationen gewesen zu sein. Im Gegenteil. Wegen „unüberbrückbarer Lernschwierigkeiten“, so erzählt er der belustigten Menge im überfüllten Hörsaal nebenbei, sei er mit 16 Jahren von der Schule gegangen. Doch erst 1986 – vier Jahre bevor er auf die hilfreiche Lernstrategie stieß – habe er als gerade mal 32-Jähriger den Ernst seiner Lage erkannt: als er Stunden vergeblich durch ein Parkhaus in seiner Heimat Zürich irrte.



„Lernen soll Spaß machen“: Gedächtnistrainer Gregor Staub. Foto JKK

Dass er mit dem Zug gefahren war, hatte er vergessen.

Heute ist Staub Meister im Zahlen-, Namen- und Gesichtermerken – dank „Mega Memory“, wie er jene Methoden nennt, die zum Teil schon vor 2000 Jahren bei den alten Griechen bekannt waren. Das Wissen um diese Kunst, die grauen Zellen mit Hilfe von Bildern und Körper- bzw. Raumlisten bereits in wenigen Minuten wieder in Schwung zu bringen, gibt er in seinen Vorträgen und Seminaren gerne weiter. Rasant, humorvoll und verständlich. Der zweifache Familienvater, der vor seiner Karriere als Gedächtnistrainer in verschiedenen EDV-Firmen Management-Aufgaben übernommen hatte, versteht es, seine lernfreudigen Schüler jeden Alters mit-

zureißen: Sie ballen bereitwillig die Hände zu Fäusten, um sich so das Gehirn mit seinen 100 Milliarden Zellen – zehn Milliarden davon sind die so genannten „grauen Zellen“ – besser vor Augen zu führen, beweisen sich gegenseitig das soeben Gelernte und springen von den Sitzen, um sich bei Erfolg anerkennend auf die Schulter zu klopfen.

„Lernen soll Spaß machen!“ – diese Devise verfolgt der Trainer bei seinen Vorträgen mit all seiner Energie. Denn wem die Motivation zum Lernen fehlt, wer an Zeitmangel leidet oder unter Stress steht, der wird es schwer haben, sich Termine oder Namen so zu merken, dass sie langfristig im Gehirn abgespeichert werden und auch Jahre später wieder abrufbar sind. Gedächtnistraining mit der Mnemotechnik – das bedeutet Lernen mit klaren, bildhaften Beispielen, die Lust auf Lernen machen. Die Frage soll später nicht lauten „Kann ich mir das merken?“, sondern „Will ich mir das merken?“

Dass und vor allem wie es geht, beweist Gregor Staub in knapp drei Stunden. In dieser Zeit prägen sich seine Anhänger nicht nur die Vornamen von 20 Gleichgesinnten ein und wissen später, dass es Cornelia ist und nicht Adelheid, die vorzeitig den Raum verlässt. Sie können danach nicht nur alle zehn US-Präsidenten problemlos herunterspulen, sondern lernen anhand einer abstrusen Geschichte vom Eisbären, der mit einem Big Mac Eishockey spielt, unbewusst auch gleich noch die Staaten von Mittel- und Südameri-

ka mit: Der Eisbär steht für Alaska, das Eishockeyspiel für Kanada, der Big Mac für die USA ... Was der Mann aus Zürich lehrt, kann sofort umgesetzt werden, und es braucht nicht mehr als 30 Stunden persönlichen Trainings in den folgenden Wochen, um das Gelernte zu vertiefen. Dabei gilt: Je bildhafter die Information, umso leichter ist sie zu merken.

Wenn sich also in den Köpfen der Staub-Schüler ein Kater an die Wanduhr im Hörsaal krallt, hinter der Glasscheibe der Regen prasselt oder vor der Tür Monica Lewinsky steht – dann fällt die Erinnerung an Jimmy Carter, Ronald Reagan oder Bill Clinton leicht. „Diese Techniken sind keine Wundermittel“, bestätigt Diplom-Pädagoge Marcus Gümmelt, der für seine Examensarbeit über Staubs Gedächtnistraining einen Förderpreis bekommen hat. Aber wenn es darum gehe, bereits Verstandenes parat zu haben, dann seien sie allen Techniken überlegen.

■ Weitere Informationen im Internet unter [www.gregorstaub.com](http://www.gregorstaub.com)

AM TELEFON **Journal**



Ab Montag  
Yvonne Tenhonsel  
(0431) 903 2963

E-Mail: [journal@kieler-nachrichten.de](mailto:journal@kieler-nachrichten.de)