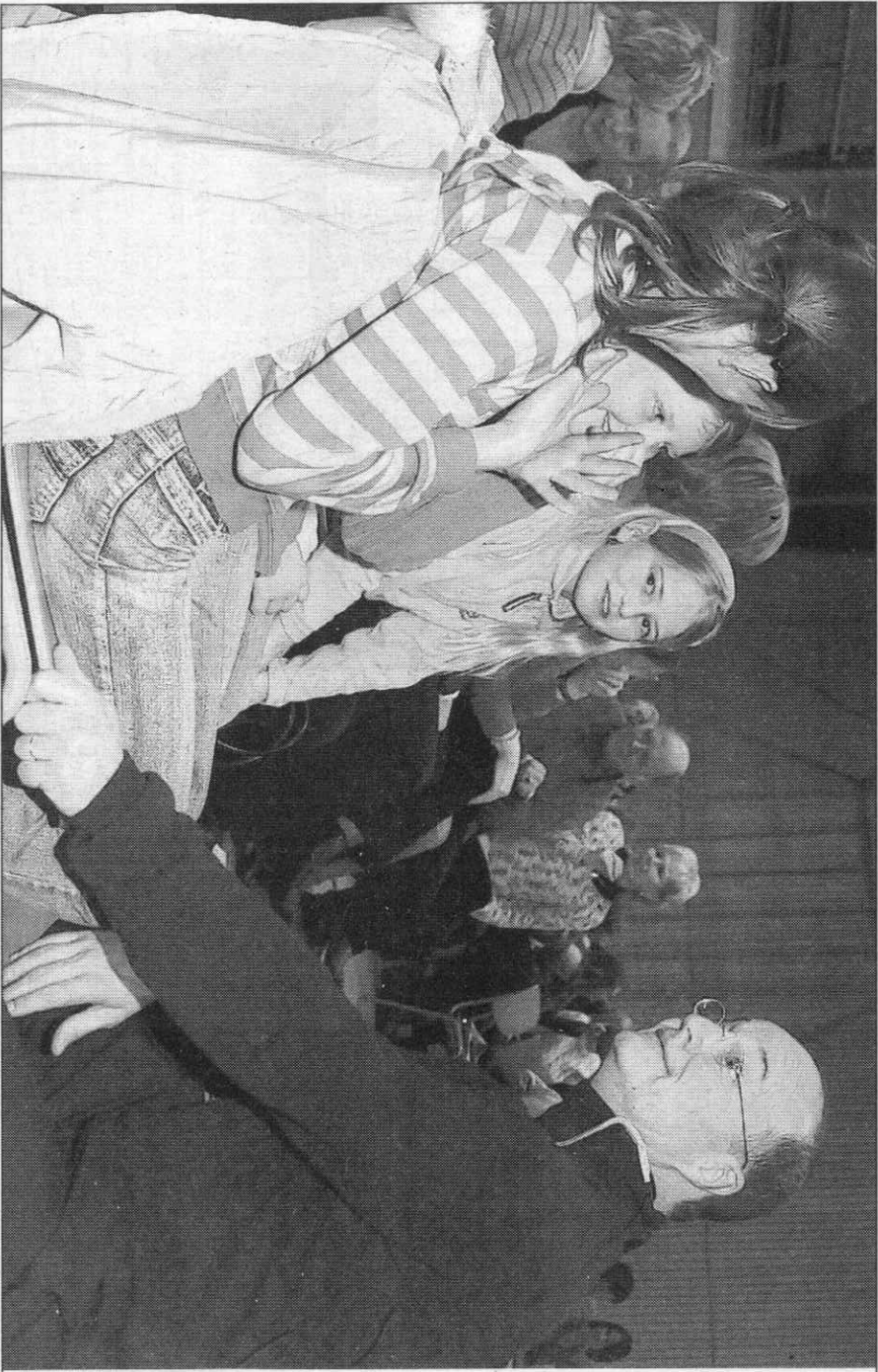


Dorner Antzifer

31.01.2007

Nummer 25 | ERD 19 | DOR 13



„Ja! Gut! Weiter!“ Gregor Staub ermutigt seine Gäste, an schwierige Merkaufgaben selbstbewusst heranzugehen.

Fotos: Huber

# Horst Köhler in der Hosentasche

## Gedächtnistrainer Gregor Staub verrät, wie das Einprägen leichtfällt

VON ANNE HUBER

Lengdorf – „Nöng, song, sam, si, hä . . .“ Nein, auch wenn es so klingt, es ist kein Mantra, das hier von rund 300 Menschen gut gelaunt in der Turnhalle der Lengdorfer Schule skandiert wird. Die Besucher wollen von Gregor Staub, der auf Einladung von Schulleiterin Gertrud Brunnhuber in der Grundschule referiert, schließlich auch keine buddhistischen Kontemplationstechniken lernen. Sie sind hier, weil sie erfahren wollen, wie man schnell und effektiv seinem Gedächtnis (oder dem seiner Kinder) auf die Sprünge helfen kann.

Das Zählen auf thailändisch ist der krönende Abschluss des Vortrags, den der sympathische Schweizer so schon über tausendmal (über 2500 Vorträge und Seminare) gehalten hat. Und wie überall sind auch in Lengdorf die Teilnehmer restlos begeistert. Denn das fehlerfrei Herunterrasseln der fremden Ziffern ist schließlich nur ein Lernerfolg des Abends. Außerdem hat das Publikum in nur zehn Minuten die Vornamen von 16 Besuchern auswendig gelernt, kann zehn amerikanische Präsidenten in der festgelegten Reihenfolge nennen, hat sich zwanzig Begriffe gemerkt und weiß, wie man Witze dauerhaft im Gedächtnis behalten kann.

### Eigene Eselsbrücken und Briefkästen errichten

Grundlage von „Mega Memory“, wie der bekannte Gedächtnistrainer seine Methode nennt, sind so genannte Mnemotechniken. Gedächtnishilfen, wie Reime oder Eselsbrücken, sollen durch die Verknüpfung von Logik und Gefühl, linker und rechter Gehirnhälfte, dauerhaftes Merken garantieren. Staub

verwendet in Lengdorf vor allem die Loci-Methode, die schon in der Antike benutzt wurde, um sich Begriffe in der richtigen Reihenfolge merken zu können.

### „Häpanhälenhäsihä“ vergisst keiner so schnell

Bei ihm heißen die imaginären oder realen Plätze, an denen die Bilder deponiert werden, Briefkästen, weil auch das Gedächtnis wissen muss, wo es suchen soll. Schließlich finden wir unsere Post nur deswegen, weil wir wissen, dass der Postbote sie zuverlässig in den Briefkasten steckt. Deswegen krallt sich in der Vorstellung des Publikums der Kater am Basketballkorb fest (der real in der Turn-

halle existierende Briefkasten Basketballkorb wurde mit Jimmy Carter belegt), spaziert Staatsoberhaupt Horst Köhler durch die Seitentür der Lengdorfer Turnhalle und wird Pferdemist in die eigene Hosentasche gesteckt.

„Ich zeige Ihnen, wie Sie Begriffe schneller ins Kurzzeitgedächtnis bringen, und Sie weniger lang brauchen, um sie im Langzeitgedächtnis zu haben“, verspricht der

Trainer, der kein Hehl daraus macht, dass seine Methode sinnstiftendes Lernen nicht ersetzen kann. Diese Offenheit, seine gut platzierten Witze und eine mitreißende Begeisterung machen auch dem Publikum gute Laune. Mit dickem Grinsen und einem fröhlichen „häpanhälenhäsihä“, thailändisch für 5555, verabschiedet er nach kurzweiligen und lehrreichen 120 Minuten die Besucher.



Beim Ausprobieren der Mnemotechniken waren die Besucher in der Lengdorfer Volksschule oft selbst überrascht, wie gut sie sich alles einprägen konnten.

### Der Bernhardiner im blauen Pulli: Bebilderte Namen sind gut zu merken

Namen merken, sich zuverlässig an den eigenen Pin-Code oder an fremde Telefonnummern erinnern: Viele Menschen haben damit ihre liebe Not. Dabei ist es mit Staubs Mega Memory ganz einfach.

Beispiel Namen merken: Vom fremden Gegenüber ein Aussehensmerkmal herauspicken. Das kann ein Detail der Frisur sein (Ponyfransen), ein Kleidungs- oder Schmuckstück (Schal oder Halskette). Als nächster Schritt wird der Name mit Bildern belegt. Christine ist das Kreuz im Nebel, Bernd der kupierte Bern-

hardiner, Elisabeth wird mit der englischen Königin assoziiert und Michael selbstverständlich mit dem bekannten deutschen Formel-1-Piloten. Jetzt nur noch Merkmale und Bilder verknüpfen. Die Queen trägt Schmuck, der kupierte Bernhardiner einen blauen Pulli und am Kreuz im Nebel hängt ein Schal.

Noch einfacher geht es mit Zahlen. Für die einzelnen Ziffern wird ein Zahl-Symbol-System eingepreßt. Eins ist beispielsweise der Baum, zwei die Lampe (Ein- und Ausschalten), vier das Auto (Räder), fünf die Hand

(Finger) und sieben der Zwerg. Die Zahl 717 425 kann man sich also folgendermaßen merken. Ein Zwerg sitzt im Baum, während ein anderer Zwerg im Auto mit brennendem Scheinwerfern vorbeifährt und winkt.

Ganz wichtig: Erst Wiederholen (sechsmal innerhalb der ersten Tage, danach reichen größere Abstände) sichert das Verankern im Langzeitgedächtnis. Auch wichtig: Vor allem beim Lernen mit Kindern darauf achten, dass deren eigene Assoziationen verwendet werden. ■ ahu