

# „Präsident Reagan sitzt im Technikraum der Aula“

Gedächtnis-Training funktioniert am besten mit absurden Bildern, Kreativität und viel Fantasie

Wer sich keine Namen merken kann, kommt auf der Karriereleiter nicht besonders hoch, sagt der Gedächtnistrainer Gregor Staub.

**KÖLNER STADT-ANZEIGER:** *In Ihren Seminaren bringen Sie Studierenden bei, innerhalb von ein paar Minuten eine große Menge Wissen auswendig zu lernen. Wie lange kann man das so schnell Gelernte denn abspeichern?*

**GREGOR STAUB:** Wenn die Studenten nach dem Seminar nie wieder über das Gelernte oder die Merktechnik nachdenken, vergessen sie es natürlich schnell. Wiederholung ist auch bei meiner Memo-Technik wichtig. Aber da wir bestimmte Geschichten durchspielen, die ja auch sehr lustig sein können, fällt das

Erinnern nicht schwer. Die Verknüpfung von Zahlen oder Namen mit bestimmten Bildern ist das Geheimnis. Man weiß dann zum Beispiel: Aha, Präsident Reagan sitzt im verregneten Technikraum der Aula, sein Vorgänger Carter hockt wie ein Kater in der Ecke daneben. Ich zeige den Teilnehmern solche Musterbeispiele, die auf alles anwendbar sind.

*Hat die Merkfähigkeit etwas mit Intelligenz zu tun?*

**STAUB:** Nein, nur geringfügig. Ich würde sagen, zehn Prozent sind Intelligenz, 25 Prozent Motivation und 65 Prozent Vorwissen. Habe ich mehr Vorwissen, brauche ich weniger Motivation – und umgekehrt. Aber je mehr Vorwissen man hat, desto mehr Anknüpfungspunkte gibt es. Das ist für die Merkfähigkeit ungemein hilfreich. Es kommt auf

die Verknüpfung von Logik und Gefühl im Gehirn an. Und auf die Fähigkeit, die Dinge, die ich im Kopf habe, bei Bedarf auch wiederzufinden.

*Sie ermutigen Schüler und Studenten, sich Spickzettel zu schreiben?*

**STAUB:** Ja, aber nur, um den Spickzettel zu Hause zu lassen, wenn die Prüfung ansteht. Es geht darum, eine durchdachte Zusammenfassung eines Themas anzufertigen – den Lernstoff auf genießbare Häppchen runter zu dividieren. Das setzt voraus, dass man sich intensiv mit dem Stoff beschäftigt. Man sollte in der Grundschule das Fach „Wie mache ich mir einen gescheiterten Spickzettel?“ einführen. Auch sollten Eltern und Lehrer den Kindern beibringen, dass es in Ordnung ist, wenn sie Fehler machen. Erst dadurch wissen sie doch, was sie noch mal üben müssen – wo ihre Schwachpunkte sind.

*In Ihren Seminaren wird viel gelacht. Kann Lernen Spaß machen?*

**STAUB:** Klar, wir spielen ein riesiges Memory! Das „Mega-Memory“ basiert auf der altgriechischen „MNE-MO“-Technik, der Verknüpfung beider Gehirnhälften beim Lernen. Meine Technik beruht auf Kreativität. Und der Weg dahin ist sehr spielerisch. Ich sage den Leuten immer, dass sie sich in den Zustand eines kleinen Kindes versetzen sollen, das vor Fantasie nur so sprüht. Wenn die Fantasie grenzenlos ist, kann man sich die schönsten Eselsbrücken bauen. Je absurder, desto besser zu merken.

*Was halten Sie von Computerspielen, die das Gedächtnis trainieren sollen?*

**STAUB:** Das Gehirn kann man wie einen Muskel trainieren, deshalb ma-

chen solche Spiele auf jeden Fall Sinn. In der Schweiz, meiner Heimat, werbe ich sogar auf Plakaten für das Nintendo-„Gehirnjogging“. Man kann mit all diesen Spielen das Erinnerungsvermögen trainieren – eine Lerntechnik, wie man das am besten macht, können sie allerdings nicht vermitteln.

Das Gespräch führte  
Claudia Hauser

 [www.gregorstaub.com](http://www.gregorstaub.com)



**Gregor Staub,** 53, ist studierter Betriebsökonom und vermittelt seine „Mega-Memo-

ry“-Technik als Gedächtnistrainer seit 1990 in Seminaren und Vorträgen.