

Druckversion

Uri: [http://www.focus.de/wissen/wissenschaft/mensch/tid-8362/gehirn\\_aid\\_230140.html](http://www.focus.de/wissen/wissenschaft/mensch/tid-8362/gehirn_aid_230140.html)

19.12.07, 11:53

Drucken

## Gehirn

### Die Tricks der Gedächtnisprofis

**Egal ob Namen, Formeln oder lange Zahlen. Jeder kann sich alles merken. Das richtige System ist der einzige Trick, den es dazu braucht.**

Von FOCUS-Online-Autor Florian Flaig

Die Namen von 100 Menschen innerhalb von 20 Minuten kennen oder die Zahl Pi bis zur tausendsten Stelle im Kopf haben – Beispiele für Gedächtnisakrobatik gibt es im Fernsehen oft genug. Der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub behauptet, dass jeder zu solchen geistigen Höchstleistungen fähig ist. Denn im Grunde seien die Gedächtnisakrobaten genauso schlau wie der Rest der Menschheit – sie haben lediglich ein besseres System, sich Dinge zu merken.

„Könnten nur wenige Menschen schreiben, würden diese wohl auch als Genies angesehen“, konstatiert Staub. Sich lange Zahlen zu merken sei aber mindestens genauso leicht wie das Schreiben.



So wird unser Gehirn fit

In seinem „Megamemory“-Programm enthüllt Staub die geheimen Tricks der Gedächtnisprofis. Die sogenannte Memotechnik beruht darauf, abstrakte Dinge wie Zahlen mit möglichst konkreten Bildern zu verknüpfen. Jeder kann sich mithilfe einer Geschichte über Fußball spielende Zwerge Geburtstage merken. Schüler brauchen mit der richtigen Technik keinen Spickzettel mehr und sogar komplizierte mathematische Formeln sind schnell erlernt.

#### Fußball spielende Zwerge – Telefonnummern im Kopf behalten

Sich auf lange Zahlen zu konzentrieren fällt meist schwer. Vor allem bei Telefonnummern. Da hilft selbst ewiges Wiederholen und Murmeln nichts. Die Nummer ist im Normalfall nach einigen Minuten aus dem Gedächtnis verschwunden. Gedächtnisprofis merken sich jedoch ohne Probleme zehnen-, ja sogar hundertstellige Zahlencodes. Die Lerntechnik macht den Unterschied.

Der Gedächtnistrainer Gregor Staub hat eine spezielle Liste entwickelt, um sich Dinge zu merken – vom Geburtstag bis zur Telefonnummer. Bei der Hunderterliste, die von 0 bis 99 geht, ordnet er jeder Zahl ein Bild zu. So stehen die fünf Finger der Hand für die Fünf, ein Auto symbolisiert die Vier, weil es vier Räder hat, und die sieben Zwerge stehen für die Sieben. Dann werden die Zahlen einfach zu einer Geschichte verknüpft.

#### Karteikartensystem für Gedächtnisakrobaten

Dieses System ordnet die abstrakten Zahlen im Hirn einer alltäglichen Sache zu. Eine Art Karteikartensystem für Gedächtnisakrobaten. Voraussetzung ist natürlich, dass man diese Liste erst einmal im Kopf hat. „Das ist wie beim Autofahren, da muss man auch ein wenig üben, bis man flüssig schalten kann“, erklärt Gregor Staub. Laut dem Gedächtnistrainer dauert diese Fahrschule fürs Gehirn bei konzentriertem Lernen rund vier Stunden.

Danach ist auch das Geburtsdatum des Großvaters kein Problem mehr. Der 07.11.1920 lässt sich mit dem System folgendermaßen merken: Für 07 stehen die sieben Zwerge, für 11 steht Fußball, weil jede Mannschaft elf Spieler hat, für 19 steht das Abendessen, weil das meistens um 19 Uhr stattfindet, und für 20 steht der Fernseher, weil um 20 Uhr die Tagesschau läuft. Das ergibt folgende

Geschichte: Die sieben Zwerge haben Fußball gespielt, sind dann zum Abendessen und haben danach Fernsehen geschaut.

Das gleiche Prinzip gilt bei einer Telefonnummer, nur dass die Geschichte etwas länger ist. Das System der Hunderterliste ist das wichtigste Geheimnis der Gedächtnisprofis, mit dem fast alle weiteren Techniken kombiniert werden können.

## Eier in die Schuhe und Salat auf die Knie

Die weitere zentrale Technik der Gedächtnisprofis ist das Briefkastensystem. Dieses soll ebenso wie die Hunderterreihe Dinge im Hirn so ordnen, dass man sie auch nach Tagen wiederfinden kann. Das wichtigste Element des Briefkastensystems ist die so genannte Körperliste. Dabei verwenden Gedächtnisprofis Körperteile quasi als Ablage für das, was sie sich merken möchten. Diese zehn Punkte sind Schuhe, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Taille, Brust, Schulter, Hals, Gesicht und Haare.



Unser Gehirn ist zu Höchstleistungen fähig

Diese Liste ist ungleich schneller im Kopf als die Hunderterzahlenliste für Telefonnummern. Damit kann jeder problemlos auch ohne Zettel einkaufen gehen. Es reicht schlicht, die einzelnen Dinge gedanklich im Körper abzulegen. Also beispielsweise die Eier in die Schuhe, Salatblätter auf die Knie, Kartoffeln in die Hosentasche am Oberschenkel und so weiter. Wer sich das dabei noch bildlich vorstellt, vergisst laut Staub nichts mehr, wenn er in den Supermarkt geht.

### Ein Elefant vor dem Fenster prägt sich eben ein

Für Schüler ist diese Technik auch eine Möglichkeit, einen Spickzettel zu entwerfen, den kein Lehrer finden kann. Das System bleibt das Gleiche: Ab mit Konrad Adenauer in die Schuhe und Ludwig Erhard schnell ums Knie geschnallt und nach einigen Minuten sind die bisherigen Bundeskanzler im Gedächtnis verankert.

Dass diese Technik funktioniert, hängt im Wesentlichen mit Assoziation zusammen – also dem Verknüpfen von Gedanken. Ein Beispiel: Jemand schaut aus dem Küchenfenster und sieht draußen einen Elefanten. „An dieses Tier wird er sich noch wochenlang erinnern, wenn er wieder aus dem Fenster schaut“, erklärt Gregor Staub. Den gleichen Effekt erzielt man, wenn man gedanklich die Eier in die Schuhe legt. „Das Gehirn kann nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden“, sagt der Gedächtnistrainer. Man merkt sich also die gedachten Eier in den Schuhen genauso effektiv wie den realen Elefanten vor dem Küchenfenster.

### Wenn Thomas zur Tomate wird – Namen von Personen merken

Egal ob auf der Party oder im Meeting. Neue Menschen lernt man überall kennen. Doch kaum nennt ein neuer Bekannter seinen Namen, verschwindet dieser in den eigenen Gehirnwindungen – spätestens beim nächsten Treffen wird es peinlich. Auch für dieses Problem hat Gedächtnistrainer Gregor Staub eine Technik entwickelt. Sein Tipp: Den Fokus einfach auf ein spezielles Merkmal des Gegenübers legen und den Menschen mit diesem Bild verbinden. Susanne trägt beispielsweise eine weiße Perlenkette, dort sucht man gedanklich nach Sahne. Also Su-Sahne, was das Gehirn zu Susanne verknüpft, da die Wörter ähnlich klingen. In der Fachsprache heißt das Phonetik.

Ähnlich effektiv ist es, Namen mit berühmten Vorbildern zu verknüpfen. Bei Johannes sieht das zum Beispiel so aus. Johannes trägt eine Brille, in Gedanken sind auf dieser Wasserspritzer, weil er gerade getauft wurde – kurz: Johannes der Täufer.

### Die Golf spielende Tomate – Thomas Mann und Co. in zwei Minuten kennen

Mit dieser Technik lassen sich zuverlässig ganze Familien auswendig lernen, wie folgendes Beispiel zeigt:

„Ich bin ein Mann und in meiner Hand habe ich eine Tomate. Aus dieser Tomate wächst ein Erikablümchen. Jetzt kommt der Nikolaus und schnappt sich dieses Blümchen und geht damit Golf spielen. Wenn er dort einlocht, zieht er eine Ziehharmonika. Wegen der Musik kommt Königin Elisabeth mit dem Ferrari von Michael Schuhmacher angefahren.“

Schon kann jeder die Kinder von Nobelpreisträger Thomas „Tomate“ Mann aufzählen. Erikablümchen steht für Erika, Nikolaus für Klaus, Golf für Golo, die Ziehharmonika für Monika, die Königin für Elisabeth und der Rennwagen schließlich für Michael Mann.

Das Prinzip der phonetischen Ähnlichkeit lässt sich auch auf Ländernamen übertragen. Aus dem recht komplizierten afrikanischen Staat Burkina Faso wird „eine Burg in China, da fahren die Leute sonntags hin“. Den ähnlichen Klang des Satzes kombiniert das Gehirn zu Burkina Faso. Wenn es nach Gregor Staub geht, eine sehr effektive Technik, denn sie macht eher abstrakte Dinge alltagstauglich. „Wenn Lernen nur auf theoretischer Ebene abläuft, ist das, wie sich das Mittagessen vorlesen zu lassen“, stellt er fest. „Da passiert einfach nichts dabei.“

## Mathematische Formeln lernen

Fast jeder Schüler muss sie auch noch kennen, wenn er nachts aus dem Schlaf gerissen wird – die Mitternachtsformel, mit der man gemischt-quadratische Gleichungen lösen kann. Alle, die die Formel noch nicht kennen, können das jetzt nachholen:



Unser Gehirn kann mehr, als wir ihm oftmals zutrauen

Doch bis das komplizierte Gebilde erst mal im Kopf ist, dauert es. Laut Gregor Staub kann jeder die Formel mit der richtigen Technik innerhalb von 10 Minuten lernen. Die größte Schwierigkeit dabei ist, sich auf das eher eigenwillige System einzulassen. Es kombiniert mehrere Tricks der Gedächtnisprofis – die Hunderterliste und die bildliche Assoziation. Um sich die Formel zu merken, spinnt sich Staub die folgende Geschichte.

### Ein Auto, in dem ein Affe und Cäsar fahren

„Da ist eine Straßenkreuzung mit einem Baum und einer Lampe (X1,2 – wobei der Baum für 1 steht und die Lampe für die 2, da man sie entweder an- oder ausschalten kann). Hinter der Kreuzung läuft eine Eisenbahnschiene (=), darauf fährt ein langer Zug (Bruchstrich). Oben drauf liegt eine Banane, die nach links einen langen Stiel hat (-b). Auf dem nächsten Wagen ein Kreuz mit einem Minuszeichen (+-). Das Kreuz fällt auf eine Wurzel. In der Wurzel liegt jemand und hat seine beiden Beine hochgelegt (b<sup>2</sup>). An einem Fuß hängt ein Schuhbändel herunter (-). Dieser fällt auf ein Auto, in dem ein Affe und Cäsar sitzen (4ac – 4 für die vier Räder des Autos und jeweils die Anfangsbuchstaben von Affe und Cäsar). Unter dem langen Zug liegen zwei Äpfel (2a).“

Dieses System lässt sich auf jede Formel anwenden. Wichtig ist dabei laut Staub, dass man bei der Wahl der Bilder kreativ bleibt. Kommt ein Buchstabe in einer Formel zweimal vor, sollte er nicht nochmals mit dem gleichen Bild belegt werden.

[Drucken](#)

Fotos: Blend Images, dpa, Reuters

Copyright © 2008 by [FOCUS Online GmbH](#)