

Glocke

Interview



Gedächtnis in jedem Alter trainieren

Oelde (eh). Gedächtnistrainer Gregor Staub ist am heutigen Mittwoch zu Gast im Oelder Thomas-Morus-Gymnasium.

Am „Mega-Memory-Tag“ wird er zunächst den Klassen 5 bis 10 und dann den Lehrern seine Tricks verraten. Um 19 Uhr beginnt dann in der Aula der Schule eine Veranstaltung für Eltern, Oberstufenschüler und weitere Interessierte. „Die Glocke“ hat mit Staub ein Kurzinterview über seine Arbeit geführt.

Die Glocke: Wann haben Sie zuletzt etwas vergessen?

Gregor Staub: Ich habe kürzlich meinen Kulturbeutel im Hotel liegen lassen.

Die Glocke: Wie kommt man dazu, als Betriebsökonom eine Firma zu gründen, die auf Gedächtnistraining spezialisiert ist?

Gregor Staub: Ich hatte immer ein schlechtes Gedächtnis – ich bin übrigens aus der Schule geflogen – und habe dann für mich eine Lösung gefunden, die ich auch anderen nahebringen konnte und kann.

Die Glocke: Was können wir von den alten Griechen lernen?

Gregor Staub: Die Kombination aus Logik und Gefühlen beim Lernen.

Die Glocke: Lohnt es sich auch im Alter noch, sein Gehirn zu trainieren? Wenn ja, warum?

Gregor Staub: Ja, es lohnt sich. Das Gehirn passt sich jeden Tag den Bedürfnissen der Menschen an. Es im Alter zu trainieren, ist sogar sehr wichtig, denn sonst verliert man die Fähigkeit zu lernen.

Die Glocke: Muss ich als junger Mensch anders trainieren als als älterer?

Gregor Staub: Das Training, das ich gebe, ist altersunabhängig. Die Themen variieren allerdings.

Die Glocke: Kann man sein Gedächtnis nur mit Training stärken? Oder gibt es noch weitere Möglichkeiten?

Gregor Staub: Wer ein gutes Gedächtnis haben möchte, dem rate ich, für eine optimale Gesundheit zu sorgen.

Die Glocke: Wie macht man Kindern und Jugendlichen Lust, sich mit Gedächtnistraining zu beschäftigen? Können junge Leute zum Beispiel auch mit Computerspielen ihr Gedächtnis fördern, wie es einem die Werbung weismacht?

Gregor Staub: Erfolgserlebnisse sind der Schlüssel zum lustvollen Üben. Was das angeht, sind doch die Videospiele Weltmeister. Mit Blick auf den Schwierigkeitsgrad rate ich allerdings zu Spaß auf hohem Niveau.