

Leichter lernen lernen mit der richtigen Lerntechnik

Der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub vor voll besetzter Lauterturnhalle: Gedächtnistraining macht Spaß

WENDLINGEN. Jeder kennt diese Situation: Man trifft jemanden auf der Straße und plötzlich ist der Name weg. Oder: kaum jemand hat seine eigene Handynummer im Kopf. Alles halb so wild, sagt der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub. Es gibt einfache Methoden, sich Namen und Zahlen in kürzester Zeit zu merken oder Sprachen schneller zu lernen. Sogar freie Redebeiträge sind nach seiner Methode ohne den berühmten Spickzettel kein Problem mehr. Auf Einladung des Fördervereins und der Schulleitung des Robert-Bosch-Gymnasiums war der bekannte Gedächtnistrainer am Montagabend in der Lauterturnhalle zu Gast – dass er beim Publikum nachhaltig im Gedächtnis bleiben wird, das steht nach diesem Auftritt außer Frage.

GABY KIEDAISCH

Wer am Montagabend an der Lauterturnhalle vorbeikam, der wollte seinen Augen kaum trauen: Da ging es zu wie vor einem Bienenstock. Eiligst strömten Besucher in die Halle, überfüllte Parkplätze auch in den angrenzenden Straßen ließen ein Pokalspiel oder zumindest einen Superstar à la Madonna erwarten. Doch nichts dergleichen: Statt Zerstreung war Gedächtnistraining angesagt.

In der voll besetzten Halle lauschte das Publikum aufmerksam dem Mann auf der Bühne, der als einer der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Europas gilt. Gregor Staub hat in zahllosen Fernsehsendungen Millionen von Zuschauern verblüfft, ob bei „Wetten dass...?“ „Menschen der Woche“ mit Frank Elstner oder im Sat.1-Frühstücksfernsehen. Unternehmen wie Hewlett-Packard, der Schweizer Bankenverein oder IBM gehören zu seinem Kundenkreis. Staub ist 200 Tage im Jahr unterwegs und füllt große Hallen, gibt Seminare an Universitäten und Schulen. Wie am Montagmorgen, als er bereits in der Sporthalle am Berg die Schüler des Robert-Bosch-Gymnasiums und am Nachmittag die Lehrer eingeweiht hatte, wie man sich neue Lerninhalte rasch einprägt. Staub hat eine besondere Technik entwickelt, die er Mega Memory nennt.

Vermeintliche Katastrophen können eine Chance sein

Ganz nebenbei erzählt Staub noch einiges aus seinem Leben. Wie er zum Beispiel als 16-Jähriger von der Schule geworfen wurde. „Heute bin ich dafür dankbar“, sagt der Betriebsökonom keck, „sonst würde ich nicht hier oben stehen. Vermeintliche Kata-

strophen sind häufig Chancen für das weitere Leben.“

Der 53-jährige Schweizer berichtet von einem Schlüsselerelebnis, das er auf dem Zürcher Flughafen Kloten vor Jahren hatte: Eineinhalb Stunden lang habe er im Parkhaus sein Auto gesucht – vergebens, bis ihm einfiel, dass er mit dem Zug gekommen war. Von da an hatte er sich Gedanken gemacht, wie er das ändern kann. Dabei habe er entdeckt, dass das Lernen keine reine Begabungssache sei, sondern dass es „Techniken des Memorierens“ gibt wie die altgriechische Mnemo-Technik, die auf Logik und Gefühlen basiere. Darauf hat er ein eigenes Trainings-Programm entwickelt, das er zunächst mit Studenten an der Uni Zürich ausprobiert hat und nun bereits seit 20 Jahren einem größeren Publikum weitergibt.

„Macht nix, wenn Sie mal etwas nicht wissen“

Locker parliert Gregor Staub knapp drei Stunden ohne Pause über die Technik, über Erfolge, aber auch Misserfolge. Auf Zurufe des Publikums lässt Staub 20 zusammengesetzte Begriffe auf eine Tafel schreiben und nummeriert sie von eins bis 20 durch. Er wolle sich mindestens 15 Begriffe merken, kündigt Staub dem Publikum in der Lauterturnhalle an. Kaum sind die Begriffe aufgeschrieben, demonstriert der frühere Regionalmeister im Hochsprung seine Merkfähigkeit: Fasziniert schaut das Publikum zu. „Nein, hinter vier steht nicht das Kuchenblech. Macht nix, wenn Sie mal etwas nicht wissen, ärgern Sie sich nicht darüber, freuen Sie sich, dass Sie nachlernen dürfen“, rät Staub dem Publikum. „Denn wenn Sie sich darüber ärgern, kann sich Ihr Gehirn nichts merken.“ Gedächtnistrainer Staub verspricht nicht zu viel, als er zu Beginn der Veranstaltung sagt: „Heute lernen



Gregor Staub (Bild) in seinem Element: „Und jetzt kommt das Publikum aus der vierten Reihe bitte auf die Bühne.“gki

Sie wieder kreativ zu sein, sich etwas zuzutrauen und durchzuhalten.“

„In der Schule wird heutzutage nichts mehr auswendig gelernt, das war früher anders.“ Wer kann sich schon eine zehnstellige Zahl merken oder wer kommt bei einem Vortrag ohne Spickzettel aus? Dass das Auswendiglernen nach der richtigen Lernmethode auch Spaß machen kann, das demonstriert Staub an diesem Abend mehrfach. Das Publikum wird stets von ihm mit eingebunden. Von Übung zu Übung wird die Begeisterung größer. Anfängliche Skeptiker werden mitgerissen. Staub zeigt, wie man sich schnell und sicher etwas merken kann und auch im Langzeitgedächtnis abspeichert.

Der Schweizer verzichtet auf Gage, die Eintrittsgelder für den Abend gehören dem Förderkreis des Gymnasiums. Gregor Staub verdient trotzdem daran, indem er auf seine CDs mit den entsprechenden Memo-Techniken hinweist.

Indem ein zu erlernender Begriff mit einem Gegenstand oder einem Merksatz verknüpft wird, lernt das Gehirn effektiver und schneller. Staub verdeutlicht das mit einer einfachen Übung: Er lässt das Publikum von Kopf bis Fuß Zahlen von 91 bis

100 zuordnen. Gedankliche Verknüpfung mit Körperteilen oder indem Gegenstände im Saal wie Vorhang, Sprossenwand oder Fenster zum gedanklichen Spickzettel werden, helfen das zu Lernende besser zu behalten. „Wie wäre es mit den letzten zehn amerikanischen Präsidenten“, wirft Staub in den Saal. Nichts einfacher als das: Da wird die Eisenstellwand zu Eisenhower oder „Boden und hohl“ zu Bush junior. In vier Minuten hat das Publikum die Präsidenten drauf oder die 14 Bundesministerien. „Benutzen Sie Bilder, wenn Sie sich etwas merken wollen, oder denken Sie sich eine einfache Geschichte mit den Begriffen aus“, erklärt Staub. Wie merkt man sich die dazugehörigen Minister? Zum Beispiel die Familienministerin. Staub: „Die hat sieben Kinder. Das kann kein Profi sein, ist ein Laie – kurz: Ursula von der Leyen.“ Die Zuhörer brüllen.

„Statt RTL und Sat.1 klotzen, lernen Sie doch mit Ihrer Familie am Sonntagmittag alle afrikanischen Staaten auswendig, oder alle berühmten Opern, das macht Kindern Spaß, geben Sie Ihren Kindern ein Basiswissen, das werden sie nie vergessen“, sagt Staub – und hat damit irgendwie recht.