

Rezept aus der Antike

Gregor Staub: Besseres Gedächtnis kein Problem



Bitte Bild anklicken!

Niemand ist davor gefeit: Man trifft auf der Straße einen Bekannten und weiß nicht mehr, wie er heißt. Oder die PIN-Nummer der Kreditkarte hat man plötzlich nicht mehr im Kopf. Das ist noch lange kein Anzeichen von Gedächtnisschwund, beruhigt ein erfahrener Schweizer Betriebsökonom. Gregor Staub hält sich an die alten Griechen, die zur Stärkung des Kurzzeitgedächtnisses eine Mnemotechnik schufen, die auf Gefühl und Logik setzt.

FORCHHEIM - Man nennt ihn den «Meister der Eselsbrücken». Gregor Staub trat schon im SAT 1-Frühstücksfernsehen auf, war Gast bei Frank Elstner im TV-Format «Menschen der Woche» und öffnete seine Memo-Trickkiste auch bei Thomas Gottschalk in «Wetten, dass . . .». Nun gab der 54-Jährige beim Bildungsforum der Sparkasse ein Gastspiel in Forchheim. Er lockte 700 Besucher an, die «einen lustigen Abend» (Bankchef Ewald Maier) erlebten. Sogar noch 100 mehr hatten sich angemeldet, um bei Staub, der viel Humor versprüht, Gedächtnis-Praktiken zu erlernen. Sie mussten aus Platzgründen aber abgewiesen werden.

Abstraktes Denken nicht nötig

Bei Staubs Erfolgsmethode «Mega memory» ist Intelligenz nicht ausschlaggebend. Man muss nicht abstrakt denken können, um Namen und Zahlen ins Gedächtnis zu rufen. Da reichen schon Bilder und Emotionen, die spielerisch verknüpft werden. Für den Schweizer Trainer ist klar, dass man «unglaubliche Gedächtnisleistungen vollbringen» könne, «wenn man nur will» und «weiß, wie es geht». Dabei helfen sogar unsinnig erscheinende Brücken, die Zahlen, Fremdwörter und schwierige Vokabeln verbinden. Fürs Lernen verordnet Staub viel Bewegung («Alle mal bücken»), nachdem sich jeder im Saal beim Stuhlnachbarn vorgestellt hat.

Staub lässt von seiner Assistentin 18 Wörter – vom Kuchenblech bis hin zur Postkutsche – aufschreiben, die ihm aus dem Publikum zugerufen werden. Dann wird mit dem begeisterten Auditorium, mittels gymnastischer Gestik, diese Liste am ganzen Körper abgearbeitet. Füße, Augen, Haare, Schmuck oder Kleidungsstücke werden dabei mit dem jeweiligen Begriff verbunden. Für Skihütte steht beispielsweise der Bauch, der sich über dem Hosengürtel wölbt.

Diese Übung nennt Staub «Netzwerk» und verspricht, dass man, bei der Anwendung seiner Lernmethode, «nicht fünf Stunden», sondern im besten Falle nur 30 Minuten braucht, um sich die Begriffe zu merken. Wie behält man Zahlen im Gedächtnis? Staub teilt etwa 7671774 oder noch viel längere Ziffern in Blöcke ein. Die Eins ist ein Baum, die Vier wird zum Auto, die Fünf zur Hand und die Sechs zum Würfel. Aus Zahlenungetümen macht der Gedächtnistrainer so beherrschbare Größen.

Auch die Namen der letzten zehn US-Präsidenten oder die 27 Länder der Europäischen Union innerhalb von drei Minuten zu nennen, wird bei diesem Gedächtnistraining zum Kinderspiel. Bei Dwight D. Eisenhower und George W. Bush könne man sich die Namen leicht merken, indem man an «Eisen hauen» oder «auf den hohlen Busch klopfen» denken soll. Beim 35. Präsidenten hat der Bayer keine Probleme: «Kenn i di», fragt er.

Der Schweizer Schnellredner, der mit viel Witz den Saal immer wieder zum Lachen brachte, ist natürlich auch Geschäftsmann. Eine Million Menschen hat er bereits mit seinen Vorträgen und Seminaren erreicht, spricht auf Bildungskongressen, aber auch auf Veranstaltungen von Industriekonzernen. In Schulen nimmt Staub meist kein Geld oder stiftet das Honorar für einen örtlichen Zweck.

«Der kann seine Sache erstklassig verkaufen», bewunderte der Vorsitzende der Forchheimer Werbegemeinschaft, Stefan Schick, nach der Veranstaltung den Gedächtnistrainer mit Weltruf. Tatsächlich bildeten sich lange Schlangen vor den Listen, die man an die Wand hängte, damit all jene ihren Namen und ihre Adresse eintragen konnten, die die CD mit Staubs Trainingsprogramm bestellen möchten.

Das nächste Bildungsforum der Sparkasse, im Oktober 2009, hat schon einen festen Redner: Es ist der Bielefelder Pädagoge und Psychologe Otto Herz (64), 1968 Vizevorsitzender des Verbandes Deutscher Studentenschaften (vds) und in den 90er Jahren im geschäftsführenden Bundesvorstand der GEW.

Hugo Molter