

Mit Bildergeschichten das Gedächtnis trainieren

Gregor Staub erklärt Schülern und Studenten, wie sie sich spielerisch Zahlen, Namen und Sprachen merken können

Von Lisa Salwiczek

Passau. Zehnstellige Telefonnummern im Gedächtnis behalten? Sich 20 oder mehr Namen aller Besucher einer Party merken? Mit einer Liste von 40 Stichworten eine freie Rede halten? Europas führender Gedächtnistrainer Gregor Staub (54) hat die altgriechi-

ANZEIGE

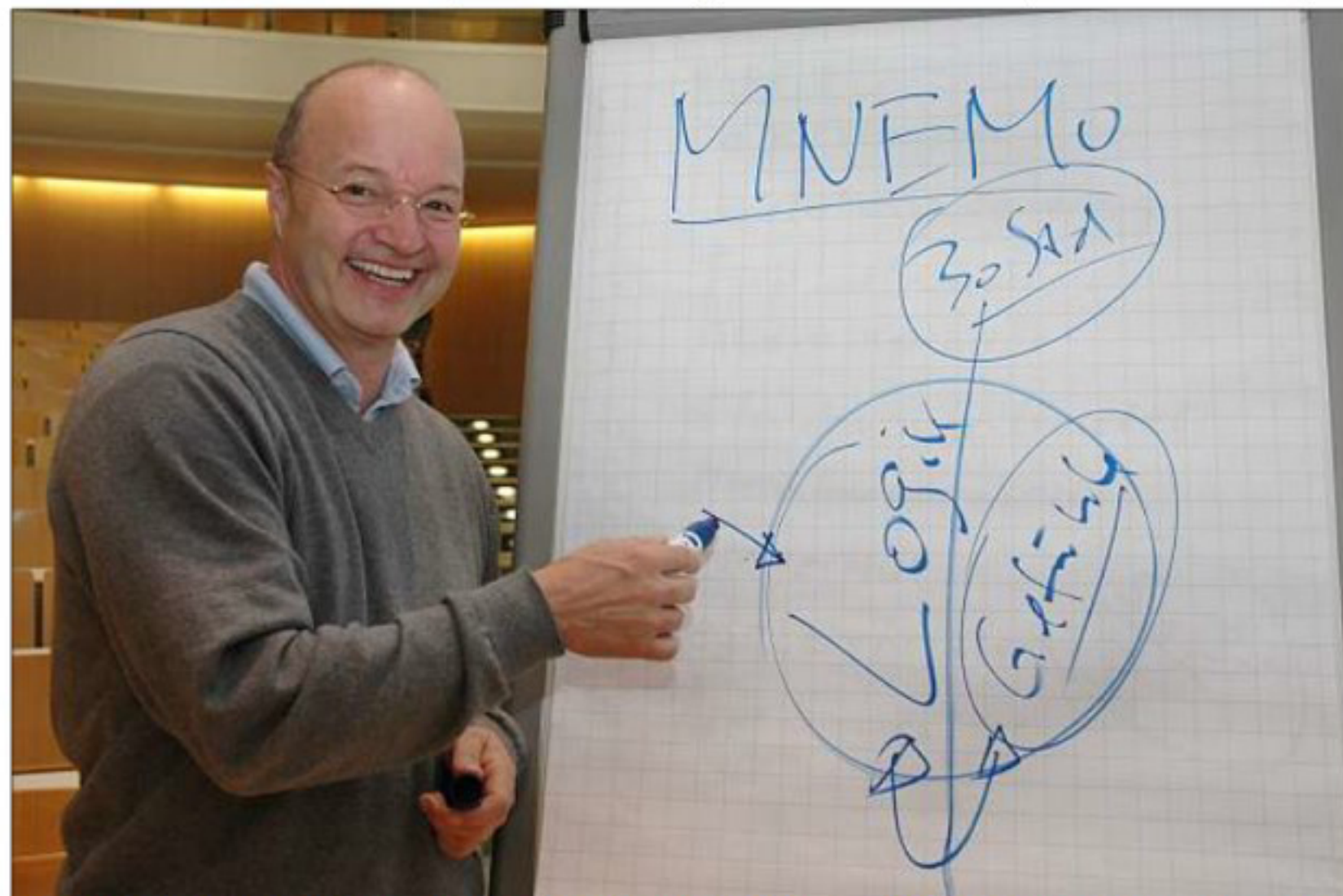
Europa Therme

Jeden Freitag

Thermalbad und Saunaparadies
bis 22.00 Uhr geöffnet!

sche Mnemo-Technik weiterentwickelt und ein Verfahren erstellt, mit dem auf spielerische Art das Gedächtnis trainiert werden kann. Bei einem Vortrag an der Universität Passau hat der Züricher mit dem Publikum verschiedene Übungen ausprobiert und ihnen gezeigt, wie mit dieser Methode, bei der die beiden Ebenen Logik und Gefühl miteinander verknüpft werden, Lernstress an Schule oder Uni bewältigt werden kann.

„Zu jeder Zahl zwischen eins und 100 gibt es ein passendes Bild“, erklärt Staub die Vorgehensweise. Zu einer Telefonnummer könne eine Geschichte aus den einzelnen Bildern gestrickt wer-



Die Logik mit Gefühlen verbinden: Das ist das Geheimnis der Mnemo-Methode, die der Züricher Gedächtnistrainer Gregor Staub entwickelt hat. Damit lassen sich beispielsweise das Namens- und das Zahlengedächtnis trainieren, „Spickzettel“ für Reden schreiben und Sprachen lernen. – Foto: Salwiczek

den, „diese Geschichte wiederholen Sie mehrmals und schreiben Sie dann auf. Sie werden sehen, dass Sie diese Geschichte nicht mehr vergessen und jederzeit abrufen können.“ Als Beispiel wählte Staub die Nummer 7677174. „Die

Sieben steht für die sieben Zwerge, die Sechs für einen Würfel, die Eins für einen Baum und die Vier für ein Auto“, so seine Anweisung an das Publikum. „Stellen Sie sich nun folgendes Bild vor: Ein Zwerg würfelt mit einem anderen Zwerg, dar-

über sitzt ein weiterer Zwerg auf einem Baum, darunter ist nochmal ein Zwerg, diesmal in einem Auto. Mit dieser Geschichte im Kopf werden Sie diese Nummer nie wieder vergessen.“ Denn manche Verknüpfungen seien „so bescheuert,

dass Sie sie gar nicht mehr vergessen können.“

Alles in allem könne man in 30 Stunden sein Gedächtnis so trainieren, dass das Einprägen von Namen oder Nummern kein Problem mehr ist. „Die 30 Stunden werden in kleine Häppchen aufgeteilt, die über einen Zeitraum von fünf oder sechs Monaten ‚verzehrt‘ werden“, erklärte Staub. Durch das Wiederholen der Zahl-Bild-Verknüpfungen oder anderer Eselsbrücken prägen sich diese erst ein. „Wieso verbinden Sie mit der Stadt Paris automatisch den Eiffelturm? – Weil irgendwo in ihrem Gedächtnis die Verknüpfung von ‚Paris‘ und ‚Eiffelturm‘ abgespeichert ist und Sie nur wissen müssen, wo Sie nach dieser Verknüpfung suchen müssen.“ Deshalb sei Dreh- und Angelpunkt seiner Methode, dass im Gedächtnis ein Netzwerk an Verknüpfungen aufgebaut werde.

Die Zuhörer haben in dem zwei-stündigen Vortrag nicht nur die zehn letzten amerikanischen Präsidenten gelernt, sondern auch, wie man auf thailändisch von eins bis zehn zählt. Ob sie denn ein klein wenig von sich selbst begeistert seien, fragte Staub seine Zuhörer mehrmals. Und spätestens als sich die rund 300 Gäste alle Länder von Nord-, Mittel- und Südamerika in weniger als zehn Minuten gemerkt hatten, waren alle ein klein wenig von sich selber begeistert.