

Von Lernschwäche zum Superhirn

Allmendinger Gesundheitstage mit Gedächtnistrainer-Koryphäe Gregor Staub aus der Schweiz

Eine Koryphäe im Gedächtnistraining kommt am 25. Oktober zu den Allmendinger Gesundheitstagen: Gregor Staub verrät im Interview, dass er sich selbst früher nichts merken konnte – und was ihm half.

KARIN MITSCHANG

Herr Staub, Sie sind eine Koryphäe auf dem Gebiet des Gedächtnistrainings. Wie kamen Sie zum Thema? GREGOR STAUB: Ich konnte mir früher selbst nichts merken. Ich musste mit 16 Jahren die Schule verlassen, weil ich nicht lernen konnte. Später habe ich einmal eineinhalb Stunden lang mein Auto im Parkhaus des Zürcher Flughafens gesucht, bis mir einfiel, dass ich mit dem Zug da war. Danach suchte ich nach einer Methode, mir endlich Dinge zu merken.

Was hat Ihnen geholfen?

STAUB: Ich habe 1990 einen TV-Spot gesehen, in dem von der altgriechischen Mnemo-Technik die Rede war, und habe dann nachgeforscht. Die Idee war sensationell, aber es fehlte die praktische Umsetzung in Übungen. Ich habe zu diesem Zweck Studenten in der

Mensa in Zürich gefragt: Wie lernt ihr? Und ich war überrascht, dass keiner die altgriechische Technik anwandte. Mit Hilfe der Studenten habe ich Übungen entwickelt. Weiter kam ich, indem ich Leute in ersten Seminaren Sachen habe mitbringen lassen, die sie sich schlecht merken konnten. So habe ich auch Übungen für Anatomiebegriffe oder griechische Vokabeln entwickelt und erste Tonaufnahmen gemacht.

Ihre Methode verspricht, dem Normalbürger ein besseres Gedächtnis für Namen, aber auch für Vokabeln,

Zahlen, Termine und Argumente zu verschaffen. Der Spickzettel für Prüfungen soll überflüssig werden. Wie funktioniert das?

STAUB: Das menschliche Gehirn merkt sich irre Datenmengen. Das Problem ist nur das Abrufen. Ein Beispiel: Wenn Sie nach den letzten 15 Kinofilmen, die Sie gesehen haben, gefragt werden, dann wird es nach drei, vier Titeln wahrscheinlich schwer. Wenn Ihnen aber 100 Filmplakate gezeigt werden, erkennen Sie viele der Ihnen bekannten Filme wieder. Nicht nur das: Sie werden Charaktere und ganze Handlungsstränge ziemlich genau beschreiben können. Das Filmplakat ist der visuelle Auslöser. Dies nutze ich in meinen Übungen. Sie bestehen immer aus einer visuellen Komponente und einem logischen Zusammenhang, einer Handlung. Einzelne Wörter werden mit Bildern verbunden, und die Bilder ergeben zusammen eine kleine Geschichte.

Zum Beispiel?

STAUB: Nehmen wir an, ich will mir Ihre Handynummer merken. Als erstes merke ich mir zur Nummer den Namen: Wenn ich mir Karins Handynummer merken will, fängt die Geschichte mit einem Auto an: „Car“, englisch für Auto, steht für „Karin“. Als Handwerkszeug für das Zahlengedächtnis lerne ich mit meinen CDs und Videos für jede zweistellige Zahl – also von „00“ bis „99“ – jeweils ein Bild. Die Zahlen von 20 bis 30 stellen zum Beispiel ein Schlafzimmer dar. „20“ ist das Bett, „21“ das Kopfkissen und so weiter. Diese Bilder müssen so intuitiv sicher sitzen wie das A-B-C. Wenn das klappt, kann ich mir jede Zahl merken. Ich zerlege sie in zweistellige Zahlen und erstelle eine möglichst abstruse Geschichte daraus.

Wieso muss die Geschichte verrückt oder lustig sein? Und warum ist eine positive Einstellung wichtig fürs Gedächtnis?

STAUB: Den alltäglichen Autolärm überhört man bekanntlich irgend-



Gregor Staub kommt mit seinem „Mega Memory“ am 25. Oktober um 18 Uhr zu den Allmendinger Gesundheitstagen in die Aula des Schulzentrums. Privatfoto

wann. Weil das Gehirn sich viel leichter Außergewöhnliches merkt. Wichtig ist bei meiner Methode, dass man sich die Geschichten bildlich vorstellt. Das Lustige, Positive bestärkt einen. Schauen Sie sich einmal Kinder an, die Computer spielen: Sie werden ständig bestätigt und belohnt, erhalten beim Lernen höhere Level und Punkte. Fehler anzukreiden blockiert dagegen eher, und das Lernen fällt schwerer.

Wo ist die Grenze, was können Sie sich auch nicht merken?

STAUB: Da fällt mir nichts ein, im Prinzip kann ich mir nun alles mer-

ken. Die Frage ist natürlich auch, was will ich mir merken?

Vergisst man nicht auch wieder diese Geschichten? Wie kann ich mir Dinge langfristig merken?

STAUB: Sicher können Sie auch die Geschichten vergessen. Doch Sie können bewusst Fakten ins Langzeitgedächtnis speichern, indem sie die Stütze sechsmal wiederholen, nachdem Sie diese sicher auswendig können – und zwar drei aufeinander folgenden Tagen.

Was unterscheidet Ihre Methode von anderen?

STAUB: Ich hatte die Chance, meine Methodik mit mehr als 100 000 Menschen zu entwickeln und in 18 Jahren immer mehr zu verfeinern. Heute gibt es Mega Memory als Selbstlernkurs für zuhause – Sie können das bei mir im Internet kostenlos ausprobieren.

Sie sind derzeit viel an Schulen unterwegs. Wie kommt das?

STAUB: Meine Mega-Memory-Methode gehört eigentlich auf jeden Lehrplan. Schüler können damit viel leichter Lernstoff bewältigen. Deshalb komme ich honorarfrei an Schulen und mache jeweils drei Vorführungen: Eine für die Lehrer, eine für die Schüler und eine für die Eltern. Über den CD-Verkauf und die Mundpropaganda komme ich dann auf meine Kosten.

Was erwartet Ihre Besucher am 25. Oktober um 18 Uhr bei den Gesundheitstagen in Allmendingen?

STAUB: Ein Workshop: Sie werden sich Geschichten merken und feststellen, dass sie spielend zum Beispiel die Präsidenten der USA auswendig gelernt haben. Oder eine 20-stellige Zahl. Die Teilnehmer werden von sich begeistert sein.

Gregor Staub

Der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub ist Betriebsökonom. Er hat mit der von ihm entwickelten Methode „Mega Memory“ nach eigenen Angaben 1,5 Millionen Teilnehmer mit Vorträgen und in Seminaren an Schulen und in Firmen begeistert. Staub hat mehrere Bücher zum Thema Gedächtnistraining veröffentlicht, zum Beispiel „Legasthenie und Rechtsschreibschwäche – Machen wir das Beste draus“. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage www.megamemory.de. Schulen können sich bewerben bei schulen@gregorstaub.com