

Rheinfelden

04.02.2011

## Training für die grauen Zellen

**Gregor Staub aus der Schweiz bringt im Bürgersaal das Gedächtnis der Gäste auf Trab**



Rheinfelden (gcp) Es war nicht irgendein Comedy- oder Showstar, der am Mittwoch im Bürgersaal ein großes Publikum begeisterte. Es war der wohl erfolgreichste Gedächtnistrainer Europas, Gregor Staub aus der Schweiz. Sympathisch wortgewandt und in rasantem Tempo brachte er mit seiner „Mega-Memory-Technik“ das Gedächtnis der gut 200 Gäste auf Trab.

Noch vor offiziellem Beginn stimmte Staub die Leute mit amüsanten „Vorübungen“ auf die kommenden anderthalb Stunden ein: „Suchen sie sechs Menschen, die sie nicht kennen und stellen sie sich gegenseitig vor. Los aufstehen, hallo sagen“ – sein erster „Auftrag“ sorgte für viel Heiterkeit und Bewegung. Manch einer war jedoch verblüfft, als er dann nur noch drei, maximal vier Namen im Gedächtnis hatte. Auch Hans-Rudolf Henche, Vorsitzender der Bürgerstiftung, machte gerne mit. Die Bürgerstiftung hatte in Zusammenarbeit mit dem städtischen Kulturamt zu dieser Veranstaltung eingeladen, nachdem Staub bei über 2500 Vorträgen und Seminaren sowie Auftritten im Fernsehen und Radio bereits zig Tausende für seine Methoden zur Verbesserung der Gedächtnisleistung begeistern konnte.

Auch in Rheinfelden bescherte er dem Publikum ganz und gar keine trockene Materie. Auf ebenso vergnügte wie spannende Weise zeigte er anhand zahlreicher, faszinierender Beispiele auf, über welche Reserven wir verfügen und wie spielerisch leicht es sein kann, sich Begriffe, Namen oder Sachverhalte zu merken, eine freie Rede zu halten oder sich endlich mal mehr als einen Witze zu merken. „Hauptsache man ist willig und macht mit“, denn so Staub, „das hat nichts mit dem Alter zu tun, sondern nur mit Motivation und Freude an der Sache.“

Es funktionierte. Staub erbrachte einmal mehr den Beweis, dass sich das Gedächtnis trainieren lässt und es Methoden gibt, die eigene Speicherkapazität zu erhöhen. Ein Lösungswort heißt Eselsbrücken. In dem Fall waren es kreative Bilder, Zahlen und verrückte Geschichten „Ich kann mir nämlich nur etwas merken, wenn ich es mir vorstellen kann.“ Schon nach kurzer Zeit konnte das Publikum im Handumdrehen eine zehnstellige Zahl wiederholen, auf Fingerzeig die amerikanischen Präsidenten von 1953 bis 2009 rückwärts- und vorwärts aufsagen – sie waren im Saal „versteckt“. Zum Beispiel: Beim Klopfen auf den Bühnenboden „klingt der Ton“ hohl = Clinton. Sogar ein verworrenes Märchen, in dem sich auch noch die EU-Länder verbargen, konnte man nacherzählen und ruckzuck waren nach einer bildhaften Übung auch die 14 deutschen Ministerien mitsamt der Minister präsent: die nach außen gekrempelte Hosentasche war das Außenministerium, die Treppe im Bürgersaal eine Straße = Verkehrsministerium, der Säugling an der Brust = Familienministerium, der Blick durch den Bauchnabel ins Innere des Körper = Innenministerium. Ein andermal wurden Begriffe Zahlen zugeordnet. Es fing unten an: Schuhe 91, Knie 92, Oberschenkel 93 bis zum Hals 98 oder Gesicht 99. Das half Sachverhalte wiederzugeben und zum Schluss gelang auch noch die „Musterübung“: Alle konnten thailändisch auf zehn zählen: nung, son, sam, sie, hä usw. Alles in allem ein kurzweiliger Abend, bei dem sich in Bezug auf das Gedächtnis auch noch das Motto der Bürgerstiftung bestätigte: fördern, gestalten und bewahren.

Quelle: Training für die grauen Zellen, Südkurier, 04.02.2011

<http://www.suedkurier.de/region/hochrhein/rheinfelden/Training-fuer-die-grauen-Zellen;art372615,4709042>