



Gregor Staub, internationale Kapazität auf dem Gebiet des Gedächtnistrainings, zeigt Schülern, am Gymnasium Mengen, wie aus Pauken ein anregendes Gehirnjogging wird. Einen Tag lang verbrachte er auf Initiative des Fördervereins des Gymnasiums in der Schule, bot vier Vorträge und Klassencoaching. (Foto: Vera Romeu)

**(MENGEN/sz)** Sich jede Telefonnummer, ganze Vokabellisten oder Namen von Menschen merken zu können, bleibt für viele ein Leben lang ein Traum. Aber es funktioniert – und es ist eine Frage der richtigen Lerntechnik: Gregor Staub, internationale Kapazität auf dem Gebiet des Gedächtnistrainings, hat es den Schülern, den Lehrern und der Elternschaft gezeigt.

Von unserer Mitarbeiterin Vera Romeu

Äußerst gespannt und amüsiert folgten die Schüler die Ausführungen des Gedächtnistrainers. Gregor Staub behauptete, sie könnten in wenigen Minuten sich 23-stellige Zahlen mühelos merken. Gehirn-Supermann und Superfrau zu werden? Nichts dagegen! Aber wie? In zwei Stunden bewies Staub, dass es geht. Da gibt es eine relativ einfache Technik, sie muss erstmal geübt werden, ein bisschen wie eine Sportart. Sie hat auch den berausenden Charakter davon: es macht irre

Spaß.

Die Intelligenz ermöglicht, Wissen zu verknüpfen, doch kommt es auf das Vorwissen an, sonst gibt es nichts zu verknüpfen. „Und die Motivation beim Lernen ist das Sahnehäubchen“, erklärte Staub. Staub zeigte, wie aus ermüdendem Auswendig-Lernen etwas höchst Kreatives wird. Er übte mit den Schülern unterschiedliche Raster ein: Ein Raster sind Teile des Körpers, von Schuhsohle bis Haare, ein anderes Raster sind die Gegenstände eines Raumes, oder Zahlen.

Dann werden Zahlen zum Beispiel Dingen, Tiere oder Gestalten zugeordnet. Zum ist 01 der Baum, 02 die Lampe, 03 der Hocker, 04 das Auto, 05 die Hand, 06 der Würfel, 07 der Zwerg, 08 die Achterbahn, 09 die Katze und 10 die Bibel. Daraus konstruiert Staub in wenigen Sekunden kleine Geschichten, um sich zum Beispiel eine Telefonnummer zu merken. Das kann sich so anhören: „Der Zwerg würfelt mit einem anderen Zwerg, sie sitzen auf einem Baum, zwei Zwerge fahren mit einem Auto vorbei - Telefonnummer: 7671774. Wenn man sich noch ein paar Zwerge, Hände oder Autos dazu denkt, kann man sich mühelos und unterhaltsam fünfzehn Zahlen hinter dem Komma bei der griechischen Größe Pi merken. Die verrücktesten Märchen können erfunden werden, um sich alle Namen der EU Länder - der Reihe nach von Nordwesten bis Südosten bitte schön - so dass sie bei einer Klassenarbeit locker, mit einem Lächeln auf dem Gesicht fehlerlos platziert werden können. Und wenn sich ein Fehler einschleicht: „Nicht ärgern, nachlernen!“, rief Staub den Jugendlichen zu. Mit dieser Technik gibt es nichts mehr, was sofort aus dem Gehirn abgerufen werden kann. Spontan gaben die Schüler immer wieder begeistertem Zwischenapplaus. Sie erlebten im wahrsten Sinne des Wortes eine hinreißende Veranstaltung. Der Schweizer Fachmann hat alle mit seinem Humor und Können verblüfft.

Staub ließ die Schüler immer wieder die Geschichte einander vorsagen, damit sie im Gehirn zu einem dauerhaften Bild werden. Jeder musste seine Technik finden: „Manche müssen die Geschichten aufschreiben, andere sie jemandem aufsagen, andere wiederum meditieren sie liegend auf dem Bett“, erklärte Staub. Und wenn man die Geschichten erfindet, und merkt, dass sie funktionieren, platzen im Gehirn vor Freude die Synapsen, es entsteht ein Taumel, ein Rausch. „Fast wie bei Drogen. Also lernen statt Blödsinn machen!“, empfahl Staub den lachenden Schülern.

Der Gedächtnistrainer öffnete den Schülern Perspektiven: Bei einem Bewerbungsgespräch, sich alle Namen sofort merken zu können, kann zur Einstellung führen, erzählt Staub eine Anekdote aus seinem Coaching-Alltag. Die Technik lässt sich auch bei Fremdsprachenvokabeln anwenden - und wenn man mit Fremdsprachen und deren seltsam klingenden Lauten umgeht, kann man mit Hilfe des „Gedächtnisspaziergangs“ mühelos zum Beispiel chinesisch lernen. Und als Student kann man im Team jeden Tag ein Buch aufteilen und einander den Inhalt vortragen. Am Nachmittag coachte Staub die Lehrer und abends die Eltern, damit von allen Seiten die Schüler Hilfe und Motivation erfahren.

(Erschienen: 12.10.2010 14:45)

Anzeige

lufthansa.com  
**Europa hin und zurück**  
**ab 99€\***

\* Ausgewählte Direktflüge bei Online-Buchung, limitiertes Sitzplatzangebot

>jetzt günstig buchen

**Lufthansa**