

DAS SONNTAGSINTERVIEW

I kenn' di, Kennedy

Gregor Staub ist Gedächtnistrainer, überall unterwegs und unterhaltsam



Der Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub vergisst nichts, was er nicht vergessen will.
Foto: York Masche

MÜNSTER - Wer lebt, hat absoluten Glück gehabt. Denn das Leben ist so schön", sagt der Gedächtnistrainer Gregor Staub. Die Lebensfreude sieht man dem Schweizer auch direkt an: Er lacht viel und gerne. Obwohl er fast täglich an einem anderen Ort seine Vorträge hält. Claudia Picker traf ihn bei seinem Münster-Besuch und weiß jetzt etwas mehr als vorher. Senon, dass Sie Zeit haben. Sie sind ja nur einen Tag hier und schreiben überall.

Gregor Staub: Schön hier zu sein. Reisen bin ich gewohnt. Von New York nach Kopenhagen, nach Münster. Ich mache das gerne.

Und wie ist das...
Staub: Wissen Sie, ich bin bekannt für Schuhe.

Aha.
Staub: Ja, Kollegen schauen mir immer erst auf die Füße. Ich mache mir da einen Spaß draus und ziehe was Ausgefallenes an. Das ist mein Markenzeichen. Bei meinem nächsten Vortrag beim Club 55 lege ich ein Bild von Botticelli auf den Boden und sage, dass meine Schuhe das aufnehmen werden. Dann laufe ich drüber, hebe den Fuß und das Bild ist auf der Sohle. Das wird der Hammer (lacht). Die Schuhmarke heißt übrigens Botticelli und das Bild gehört zur Schuhsohle.

Lustig. Aber vergessen Sie überhaupt noch was?

Staub: Das passt schon. Vergleichen Sie das mit Aufschreiben. Ein leeres Blatt kann niemand lesen. Ich muss mir etwas merken wollen, mich dazu entscheiden.

Da scheitern aber die meisten Menschen schon. Sie wollen sich gar nicht entscheiden.

Heute gibt es für fast alles Hilfsmittel. Ist unser Gehirn unterfordert?

Staub: Eigentlich hat das schon mit Kugelschreiber und Bleistift angefangen. Ab da war es vorbei. Man musste zwar noch ab und zu was auswendig lernen, aber alles ohne Technik.

Sie haben MegaMemory entwickelt. Ein Konzept für alles und alle?

Staub: Ja, mein System funktioniert in allen Bereichen - Zahlen, Namen, Vokabeln, Formeln. Man muss nur vorher einige Stunden Arbeit investieren und das System verinnerlichen.

Die Grundlage ist die griechische Mnemotechnik. Das sagt mir jetzt gar nichts.

Staub: Das ist sehr komplex und nicht so schnell zu erklären. Ich arbeite mit Bildern, Räumen oder Erzählketten. In meinem Buch steht aber meine private Telefonnummer. Die hinterlasse ich auch überall. Wer Probleme hat, soll sich melden. Und es ruft so gut wie nie einer an.

Sie merken sich Sachen also mit Bildern und Geschichten - das klingt anstrengend.

Staub: Auch Sie müssen Hemmungen abbauen. Die zehn Präsidenten der USA vor Obama bringe ich Ihnen in drei Minuten bei und hier, diese zehnstellige Zahl (er schreibt die Ziffern 7853914206 auf ein Blatt), können Sie in fünf Minuten auswendig.

Ich bin aber ganz schlecht im

Merken.

Staub: Wer schlecht ist, kann nur besser werden. Fehler sind erlaubt. Es braucht meistens fünf Wiederholungen, aber dann sitzt es. Sie müssen daran arbeiten, zu hören und es wollen. Ich habe meine Technik jahrelang mit Studierenden optimiert. Es funktioniert. Sie können sogar chinesische Schriftzeichen lernen.

Kling gut. Was muss ich tun?

Staub: Die Zahlen bis zehn mit Bildern versehen: Eins ist ein Baum, zwei eine Lampe, drei ein Hocker, vier ein Auto, fünf die Hand, sechs ein Würfel, sieben ist ein Zwerg, acht die Achterbahn, neun eine Katze und die Null ist ein Hühnerrei. Das System kann man später auch auf zwei und dreistellige Zahlenkombinationen erweitern.

Ich hab's. Und wie merke ich mir nun diese Zahl?

Staub: Ganz einfach: Ein Zwerg fährt mit der Achterbahn, klatscht in die Hände, setzt sich auf einen Hocker, darunter sitzt eine Katze, die springt auf einen Baum, darunter steht ein Auto, das hat noch die Lampen an, auf dem Rücksitz liegt ein Ei und im Kofferraum ein Würfel.

Entschuldigung, aber das klingt verrückt.

Staub: Je verrückter, desto besser kann man es sich merken. Probieren Sie es aus.

Kann sich das Gehirn denn Bilder besser merken?

Staub: Ja. Wenn Sie Tasse oder Ägypten hören, haben sie auch direkt ein Bild vor Augen. Das hilft uns. Bei Burkina Faso sind Sie dagegen erst mal hilflos.

Wenn ich jetzt aber eine Zahl sehe, fällt mir so schnell doch keine Geschichte ein.

Staub: Das kommt mit der Zeit. Sie können das ja auch noch nicht nach fünf Minuten. Solche Dinge sind nur ganz einfach Beispiele, die Lust auf mehr machen sollen.

Wie sind Sie denn eigentlich auf die Idee gekommen?

Staub: Mit 32 hab ich mein Auto am Flughafen nicht gefunden. Nach langem Suchen ist mir dann eingefallen, dass ich mit dem Zug gekommen bin. Damals wusste ich, dass es so etwas wie Gedächtnistraining gibt und habe mich daran gesetzt. Mein Ziel war es, ein gutes Gedächtnis zu bekommen.

Spielt Intelligenz eine Rolle?

Staub: Nicht wirklich. Merken hat erst mal nichts damit zu tun. Was ich nachher mit dem Wissen anfangen, ist eine andere Sache. Man eignet sich ein Vorwissen an, mit dem sich Netzwerken lässt.

Sie gehen auch in Schulen mit Ihrer Technik. Warum?

Staub: Ich kann etwas verändern. Wenn Schüler bei meinem Vortrag Erfolgserlebnisse nach so kurzer Zeit ha-

ben, dann macht Lernen plötzlich Spaß. Aber dazu müssen sich auch die Lehrer darauf einlassen und die sind leider noch nicht so oft dazu bereit. Der Kultusminister von Bayern hat dazu mal gesagt: „Wir sind verantwortlich dafür, dass die Kinder etwas lernen, nicht wie.“ Das sehe ich anders.

Die Zahl von eben kann ich noch. Zum Abschluss noch die Präsidenten der USA?

Staub: Okay. Wir machen das räumlich (steht auf). Die Tür dort ist aus Eisen, ich haue drauf - Eisenhower. Hier steht jemand und ich frag' den „kenn' i di?“ - Kennedy. Dort steht der Beatle John Lennon, daneben sein Sohn - Johnson. Dort in der Ecke ist eine Nixe - Nixon. Dort drüben parkt ein Auto, ein Ford - Ford. Draußen auf dem Baum sitzt eine männliche Katze - Carter. Dort hinten regnet es - Reagan. An der Tafel hängt dieses Blatt Papier - das ist Holz von einem Busch - Bush. Hier auf dem Bild sehe ich Monica Lewinsky - Clinton. Und der Bilderrahmen ist auch Holz, wenn ich dagegenklopf, ist er hohl - wieder Bush (lacht). > www.negamemory.ch

GANZ PERSÖNLICH

Gregor Staub wurde am 3. Juni 1954 in der Schweiz geboren. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter.

Welches Buch lesen Sie gerade? Neale Donald Walsch, „Gespräche mit Gott“.

Worüber haben Sie zuletzt gelacht? Über den Witz von vor vier Minuten. Wissen Sie noch? Meine Merkliste war Schuhe. (Anmerkung: Nein, weiß ich leider nicht mehr.)

Wobei entspannen Sie am besten? Kino mit meiner Frau. Wohin fahren Sie am liebsten in den Urlaub? Portugal.

Was ist Ihre größte Leidenschaft? Menschen kennenlernen.

Was mögen Sie an Münster am liebsten? Die Menschen.

Was gefällt Ihnen weniger gut? Nichts.