

Die hohe Kunst der Eselsbrücken

„Ich packe meinen Koffer, und nehme mit...“ Mit Gregor Staubs Hilfe kann man bei diesem Party-spiel nicht mehr verlieren. Der Gedächtnistrainer verrät, wie sich hunderte Namen und endlose Zahlenfolgen einprägen lassen: mit Hilfe einer antiken Technik. Von Zacharias Zacharakis



Die Finger der Hand symbolisieren die Zahl Fünf - Gedächtnistrainer Gregor Staub schwört darauf
© Colourbox

Die Leichen waren so grässlich entstellt, dass keiner sie mehr identifizieren konnte. Aus Zorn auf den Gastgeber des Festgelages hatten die Götter die Decke einstürzen lassen. Nur ein Gast hatte überlebt an diesem Tag im alten Griechenland: der Dichter Simonides von Keos, er war kurz zuvor aus dem Raum gegangen. Und nur er konnte die Toten identifizieren - weil er sich daran erinnerte, in welcher Anordnung die Gäste auf ihren Liegen gezecht hatten. Das war der Moment - so die Legende - in dem Simonides die Mnemotechnik erfand, die hohe Kunst des Merkens.

Enzyklopädisches Namensgedächtnis

Gute 2500 Jahre später erlebte auch Gregor Staub eine Situation, die sein Leben veränderte. Wieder einmal hatte der von Vergesslichkeit geplagte Mann sein Auto gesucht, bis ihm nach zweieinhalb Stunden einfiel, dass er mit dem Zug gekommen war. „Das kann so nicht weitergehen“, dachte sich Staub und begann sein Gedächtnis zu trainieren - mit einer Methode, die er aus dem Fernsehen kannte.

Weitere 20 Jahre später hat der Schweizer sein Hirn auf Trab gebracht und Menschen bei mehr als 2500 Seminaren und Vorträgen erklärt, wie sie ein enzyklopädisches Namens- und Zahlengedächtnis aufbauen und große Mengen Wissen in Erinnerung behalten können. Gregor Staub, heute 53, gilt als erfolgreichster Gedächtnistrainer Europas.

„Ohne Emotionen geht nichts“, sagt Staub, „und Emotionen sind Bilder“. Damit ist ein Teil der Technik schon fast erklärt: Der Gedächtnistrainer baut bildhafte Eselsbrücken für Zahlen und Wörter und legt diese Bilder in seiner Fantasie an eine feste Abfolge von Orten ab. Das funktioniert vereinfacht so: Ich packe meinen Koffer und nehme mit: „ein Schnabeltier, ein Kuchenblech, Sekundenkleber“. Die Gegenstände platziert Staub in seiner Vorstellung an seinen Füßen, an den Knien, an den Oberschenkeln seines Körpers.

14 Ministerien in drei Minuten merken

Damit ist das Prinzip der antiken Mnemotechnik erklärt, das Staub sich zu Eigen gemacht hat. Man durchschreitet mit viel Einbildungskraft in einer festen Reihenfolge etwa die Räume seiner Wohnung und legt auf dem Schrank oder auf einem Tisch bildhafte Vorstellungen ab. „So merken sie sich die 14 Bundesministerien in drei Minuten“, sagt Staub. Das Bundesministerium für Landwirtschaft könne dabei beispielsweise durch einen Bauernhof verkörpert werden, das Finanzministerium durch einen Sack mit Geld.



Gedächtnistrainer Staub: Tortilla essen mit Eishockey spielendem Eisbär© privat

Auch Zahlen oder Formeln ließen sich auf diese Weise ganz leicht einprägen. Für jede Ziffer merkt sich der Gedächtnistrainer ein Bild: für die Eins einen Baum, für die Drei einen Hocker mit drei Beinen, für die Fünf eine Hand. Die bildhaften Ziffern müssen dann zu Zahlenfolgen zusammengefügt werden. Die Staaten des Kontinents Amerika merkt sich Staub, indem er eine absurde Geschichte konstruiert, die gar nicht mehr zu vergessen ist: „Da spielt ein Eisbär Eishockey mit einem Big Mäc, ich treffe ihn, esse eine Tortilla und wünsche guten Appetit.“ Damit sind für Alaska, Kanada, USA und Mexiko einprägsame Sinnbilder gefunden. Die Geschichte endet in einem argentinischen Steakhaus.

Kritik an dieser Methode wurde jedoch schon in der Antike geübt, wo große Redner wie Cicero mit der Mnemotechnik versuchten, ganze Reden auswendig zu lernen. Benötigt man nicht viel mehr Zeit für das Verbinden von Bildern mit Orten und mit Texten, als einfach auf herkömmliche Weise auswendig zu lernen? Nein, behauptet Staub. Wenn die Technik einmal eingeübt sei, erreiche man in viel kürzerer Zeit ein höheres Pensum. Nachprüfen kann das jeder im Selbstversuch.

Titel: Die hohe Kunst der Eselsbrücken

Datum: 26. Juni 2007

Quelle: stern.de

<http://www.stern.de/wissen/mensch/gedaechtnistraining-die-hohe-kunst-der-eselsbruecken-591799.html>