

„Sie brauchen Netzwerke im Kopf“

GEDÄCHTNISTRAINER Der Schweizer Gregor Staub spricht am 28. September in der Disibod-Realschule plus über Lernen und Erinnern

BAD SOBERNHEIM. Er schafft es, dass sich Kinder an einem Nachmittag 400 Bilder samt Künstler einprägen – der Schweizer Gregor Staub gilt als einer der renommiertesten Gedächtnistrainer. Am Mittwoch, 28. September, 19 Uhr, kommt er zu einem öffentlichen Vortrag an die Disibod-Realschule plus.

Mit Schülern mache ich gerne mal den Test und frage, ist es möglich, in 15 Minuten 20 thaländische Wörter zu lernen? Meist sagen die dann: Geht nicht. Spätestens, wenn sie 30 Wörter in neun Minuten schaffen, hat auch der Hinterletzte kapiert, Ok, ich muss mein Gehirn benutzen.



Herr Staub, was bedeutet Lernen in Ihrer Begriffswelt?

INTERVIEW

Dabei geht es um vier verschiedene Ebenen: Namen und Gedichte lernen, sich Zahlen merken, frei reden lernen und Sprachen lernen. Die Methode dabei ist, Informationen bildhaft abzuliegen, und zwar so, dass ich sie wiederfinden kann. Dabei geht es nicht um Anhören und Wiederholen, sondern um die bewusste Entscheidung: Ich will mir das merken. Das ist die Grundlage.

Wimmelt es in Ihrem Zuhause nur so von gelben Zetteln?

Ganz und gar nicht. Ich nenne Ihnen mal ein Beispiel: Ich habe mir eine CD von Eckhard von Hirschhausen und Guido Cantz gekauft, auf der die beiden Witze erzählen. Wenn sie mir eine Zahl zwischen eins und 60 nennen, kann ich Ihnen den Witz mit der entsprechenden Nummer erzählen, weil ich mich entschieden habe, mir das zu merken.

Sie verwenden Begriffe wie stressfreies Lernen, gemeinsames Lernen und – kaum zu glauben – in Verbindung mit Lernen das Wort Spaß! Wie soll das funktionieren?

Ich habe das Große Latinum und das Gefühl, alles vergessen zu haben. Wäre mir das mit Ihrer Lernmethode nicht passiert?

Wenn sie damals die Entscheidung getroffen hätten, das Lernen zu wollen, wäre ihnen Latein vielleicht heute präsenter. Ganz jedoch kann man auf Wiederholung nicht verzichten.

Geht es beim intensiven Lernen darum, einen Zustand der Aufmerksamkeitblindheit, einen sogenannten „Flow“ zu erreichen?

Bei einem Flow sind sie zu 100 Prozent bei der Sache und vollständig aufmerksam, weil sie alles um sich herum vergessen. Das ist optimales Lernen im Hier und Jetzt. Schreiben und gleichzeitig zuhören, das funktioniert nicht, dann ist man nicht wirklich konzentriert.

Gedächtnisverlust als Erkrankung – sehen Sie eine Relation zwischen Lernprozessen und Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz?

Altersdemenz können Sie aktiv verhindern, wenn Sie Neues lernen. Das nicht trainierte Gehirn ist anfälliger für Gedächtnisverlust. Krankheiten wie Alzheimer lassen sich dadurch vielleicht nicht verhindern, ihr Ausbruch lässt sich jedoch nach hinten schieben. Wenn Sie gut trainiert sind, dann merken Sie die Er-

krankungen vielleicht erst später.
„Es geht nicht um Anhören und Wiederholen, sondern um die bewusste Entscheidung: Ich will mir das merken. Das ist die Grundlage“, sagt Gedächtnistrainer Gregor Staub.

Foto: Staub

Ist Gedächtnistraining überhaupt notwendig in Zeiten von modernen Medien?

Es ist sinnvoll, eine elektronische Agenda zu benutzen, damit im Kopf Platz ist für die Dinge, die wirklich wichtig sind. Dann ist Technik extrem sinnvoll. Denn es ist eine Frage der Intelli-

genz des Menschen, zu unterschieden, was will ich abrufbar haben, was kann ich getrost elektronisch ablegen. Sie brauchen Netzwerke im Kopf, nur das, was im Kopf ist, können Sie intelligent verknüpfen.

Gibt es einen Unterschied zwischen kindlichem und erwachsenem Lernen?

Streng genommen nicht. Kin-

der haben keine Hemmungen, schräg zu denken, das ist vielleicht der größte Unterschied. Erwachsene haben mehr Daten, mehr Situationsmaterial, auf das sie zurückgreifen können. Kinder sind deutlich hemmungsloser.

Apropos Erinnerung, an welchen Ihrer zahlreichen Vorträge erinnern Sie sich besonders?

Ich habe mal an einem 3. Oktober vor 12 000 Leuten eine Dreiviertelstunde lang mein Konzept vorgestellt. Hans-Dietrich Genscher war an diesem Tag auch da. Das war cool.

Sie sagen, Frauen haben das bessere Gedächtnis...

Es gibt eine schwedische Studie, die bescheinigt Frauen von Geburt an 30 Prozent mehr Gedächtnisleistung. Ich erkläre mir das so, dass Frauen immer auf der Gefühlsebene mitdenken. Für mich ist das ein Resultat der Evolution. Die Männer waren zum Beispiel beim Jagen zielgerichtet auf eine Tätigkeit ausgelegt, Frauen dagegen mussten immer auch auf den Nachwuchs achten.

Zum Abschluss ein kleiner Test: Erinnern Sie sich noch daran, was Sie vorgestern zu Mittag gegessen haben?

Wo war ich überhaupt vorgestern? Ich orientiere mich immer nach vorne. Vorgestern hab ich mittags nix gegessen. Meine Mama müssten Sie das fragen, die ist 89, die könnte Ihnen nicht nur sagen, was es zu essen gab, sondern auch, was es gekostet hat und wer mit am Tisch saß.

Das Interview führte Simone Mager.

Im Kaisersaal

BAD SOBERNHEIM (smk). Auf Einladung der Disibod Realschule plus ist der renommierte Schweizer Gedächtnistrainer Gregor Staub am Mittwoch, 28. September, zu Gast im Kaisersaal. Sein Vortrag dreht sich um das Thema „motiviert Lernen lernen“ und ist öffentlich. Einlass ab 18.30 Uhr, Beginn: 19 Uhr.