

Dada



Ein gutes Gedächtnis zu haben – reiner genetischer Glücksfall? Zum Glück nicht. Memory-Techniken helfen, sich Kundennamen, Zahlenkolonnen und Reden in Rekordzeit einzuprägen. Je absurder die Assoziationen, desto leichter fürs Hirn: Ein Skelett auf der Arche Noah vergisst keiner.

fünf Mal so lange“, versichert Hofmann, der nach eigener Aussage früher „ein durchschnittlicher Abiturient und fauler Hund“ war. Heute bringt er Studenten bei, wie sie sich Vokabeln, medizinische Fachbegriffe oder die Grundlagen der Betriebswirtschaft fast mühelos einverleiben.

Bei „Wetten, dass ...?“ verblüffte zuletzt eine von Hofmanns Schülerinnen mit ihrer Gedächtnisleistung: Die elfjährige Julia aus Rosenheim wettete, dass sie sich 100 Kilt-Muster merken und den Namen der schottischen Clans zuordnen kann – und das, obwohl sich die Rockmuster oft nur in winzigen Nuancen unterscheiden. Beim „Kennedy“-Clan etwa dachte Julia an das rote Fadenkreuz, durch das John F. Kennedys Attentäter schaute – und musste dann nur noch nach dem entsprechenden Kreuzmuster Ausschau halten. Wette gewonnen.

ELFSTELLIGES HORROR-MOVIE > Wie Trainer Hofmann arbeitet auch Christiane Stenger mit verknüpften Bildern. Dank der Mnemo-Techniken kommt die Politikstudentin viel schneller durchs Studium als ihre Kommilitonen. „Die fangen einen Monat vor der Klausur an zu lernen; ich brauche ein bis zwei Tage“, erzählt die 17-Jährige. Mit neun Jahren entdeckte die hochbegabte Münchenerin das Gedächtnistraining und gewann seitdem vier Mal die Junioren-Weltmeisterschaft.

Für die Zahlen von eins bis 99 hat Christiane Stenger ein besonderes Merksystem, in dem jeder Ziffer ein Substantiv zugeordnet ist (siehe „Erko-System“). „Damit kann sich

So viele Gesichter, so viele Namen! Für Barbara Caspars Gedächtnis war die Genfer Uhrenmesse stets der Over-

kill. Dutzende neue Gesichter pro Tag – da tanzten die Namen am Abend Ringelreihen in ihrem Kopf. Für die Marketing-Assistentin von Cartier München eine unangenehme Situation: „Ich hab’s dann lieber gelassen, die Kunden namentlich anzusprechen“, erinnert sich die 29-Jährige. „Wenn ich im Gespräch nicht herausgefunden hatte, wer das ist, musste ich manchmal sogar unsere Außendienstmitarbeiter fragen.“

FÜNF MAL SCHNELLER LERNEN > Wenn Barbara Caspar heute auf die Uhrenmesse fährt, dann hat sie die Namen ihrer Kunden auf Anhieb parat. „Wie konnten Sie über so lange Zeit behalten, wie ich heiße?“, staunen ihre Gesprächspartner oft und freuen sich über die Aufmerksamkeit der Marketing-Frau. Sie wissen nicht, dass Barbara Caspar kein geborenes Namensgenie ist. Erst durch ein Seminar beim Münchener Gedächtnistrainer Markus Hofmann verbesserte sich ihre Merkfähigkeit für Namen,

Redemanuskripte und sogar Einkaufslisten dramatisch.

Nahezu jeder Mensch kann sein Gedächtnis dauerhaft auf Turbogang schalten – vorausgesetzt, er beherrscht die richtigen Techniken. Das Geheimnis liegt in der Struktur unseres Gehirns, das Bilder besser speichern kann als Worte und Zahlen. Vor allem, wenn sie absurd, albern, erotisch oder schmerzhaft sind. „Wenn ich einer neuen Person gegenüber trete, versuche ich sofort, ihren Namen in ein Bild zu verwandeln“, verrät Barbara Caspar. „Frau Ruskova zum Beispiel stelle ich mir als Russin vor, die sich auf einen Koffer setzt.“

Solche Filme laufen in allen Köpfen ab, die so genannte Mnemo-Techniken (von griechisch mnemos = Erinnerung) anwenden. Sie sind das wichtigste Arbeitsmittel der Gedächtnismeister. Und sie funktionieren so gut, dass auch vergessliche Menschen in einem halben Tag die Grundlagen beherrschen. Weitere 20 bis 30 Stunden Übung reichen nach Auffassung von Trainer Markus Hofmann aus, um das Gedächtnis dauerhaft zu eichen. „Wenn Sie auf konventionelle Art pauken, brauchen Sie etwa

push >>>

im Kopf

jeder eine 100-stellige Zahl merken“, beteuert sie. Eine einfache Telefonnummer wie die der *karriere*-Redaktion (02 11.88 71 25 7) wird so in ihrem Kopf zum albernem Horror-Movie: „Auf der Arche Noah (02) steht ein Skelett (11) mit einer Waffe (88) in der Hand. Gleich will es eine Kette (71) rauben, die im Nil (25) von einer Kuh (7) gefunden wurde.“

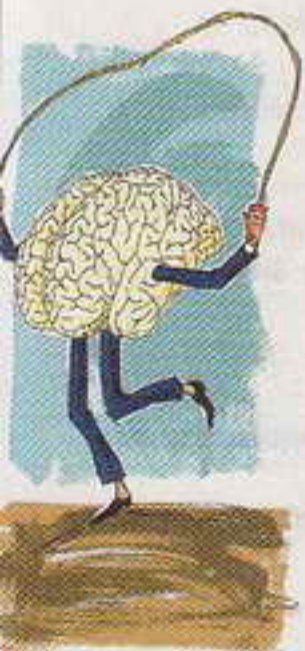
Skeptikern versichert Stenger, mittlerweile Autorin des Gedächtnis-Buches „Warum fällt das Schaf vom Baum?“, dass selbst komplizierteste Bilder viel leichter im Gedächtnis bleiben als unsinnliche Zahlen. Merken muss sie sich diese Kopf-Filmchen nicht, sie sieht sie einfach. Natürlich behält auch sie nicht jede Telefonnummer, die ihr über den Weg läuft. Aber weil das Gehirn wie ein Muskel funktioniert, der durch Training immer leistungsstärker wird, hat sich ihre Konzentrationsfähigkeit inzwischen deutlich verbessert.

Und noch einen Vorteil bringt ein fittes Gedächtnis, finden Stenger und Hofmann: Der Geist werde flexibler, kreativer und aufnahmefähiger für Neues. So habe er sich die wichtigsten Maler und ihre Gemälde aus den letzten 1.100 Jahren gemerkt, berichtet Trainer Markus Hofmann. „Der Effekt: Auf einmal war meine Welt voller Gemälde und Künstler. Ich sah sie überall und hatte plötzlich einen Bezug dazu.“

Die Techniken

Namen merken

Gesichter wiederzuerkennen, ist für die meisten Menschen kein Problem. „Den habe ich schon mal irgendwo gesehen“, heißt es dann. Aber wie war noch gleich der Name? Was fehlt, ist eine feste Verknüpfung zwischen Müller, Meyer, Schmitz und der äußeren Erschei-



nung. Die lässt sich in wenigen Schritten herstellen und – ein wenig Übung vorausgesetzt – ins Langzeitgedächtnis übertragen.

1 Übersetzen Sie den Namen in ein oder mehrere Bilder. Bei Sandra Poppelreuther zum Beispiel stellen Sie sich eine Frau vor, die auf einem Pferd reitet und dabei in der Nase popelt. Das Pferd bockt, und die Frau fällt in den Sand. Da diese Bilder nur in Ihrem Kopf stattfinden, dürfen sie ruhig geschmacklos sein. Namen ohne erkennbare Bedeutung sind schwerer zu merken. Bewährt haben sich phonetische Brücken (Palumbo = Inspektor Columbo verspeist eine Dose Pal-Hundefutter), Wortsplittings (Hamerski = jemand zerschlägt mit dem Hammer einen Ski) oder der Einbau prominenter Namensvetter ins Bild (Michael = z.B. Michael Schumacher). Die Schreibweise ist zunächst Nebensache. Ob sich Frau Becker vielleicht doch mit ä schreibt, können Sie sich einprägen, wenn das Bild in Ihrem Kopf sitzt.

2 Merken Sie sich eine Besonderheit im Gesicht oder am Körper Ihres Gegenübers, etwa blonde Engelslocken, eine Hakennase, blasse Haut, einen muffeligen Gesichtsausdruck oder Ähnlichkeit mit einer bekannten Persönlichkeit.

3 Verknüpfen Sie das Bild, das Sie sich vom Namen gemacht haben, mit der optischen Besonderheit. Wenn Teresa Müller beispielsweise einen Gipsarm trägt, dann stellen Sie sich vor, wie Mutter Teresa in einer Mühle den Gips zermahlt. Das Bild bleibt haften, auch wenn der Gips längst ab ist.

4 Wiederholen Sie jede Lerneinheit (auch für Zahlen oder Listen, siehe unten) nach 30 Minuten, zwei Stunden, einem Tag, einer Woche, einem Monat und einem halben Jahr. Dann sollte sie bombensicher in Ihrem Gedächtnis verankert sein.

Zahlen merken

Um lange Zahlenkolonnen zu behalten – Telefonnummern etwa oder Preise – nehmen Anfänger am besten das Zahl-Form-System zu Hilfe. Profis wie Gedächtnis-Weltmeisterin Stenger memorieren Zahlen mit Hilfe des Erko-Systems (Ersatz-Kon-

sonanten). Bis dieser Code sitzt, braucht es jedoch eine Menge Übung.

ZAHL-FORM-SYSTEM

Diese Technik verknüpft Ziffern mit Formen, die sich spontan assoziieren lassen. So sieht die Eins aus wie ein Baum oder eine Kerze, die Zwei erinnert an einen Schwannenhals, die Drei an den Dreizack Poseidons etc. (siehe Liste oben). Prägen Sie sich diese Assoziationen gut ein.

2 Wollen Sie sich eine Zahl merken – etwa die Postleitzahl 61975 –, dann stricken Sie aus den Zahlenassoziationen eine Geschichte, zum Beispiel: Ein wütender Elefant reißt mit dem Rüssel einen Baum aus der Erde. Gerade will er den Stamm über eine Kegelbahn schleudern, da treten ihm die sieben Zwerge in den Weg. Mit ausgestreckten Händen rufen sie: „Halt!“

ERKO-SYSTEM

Prägen Sie sich den Zahlencode (siehe Tabelle unten) ein, der jede Ziffer in einen Konsonanten übersetzt.

Zahlencode Erko-System

Zahl	Hauptkonsonant	Merkhilfe	weitere Konsonanten
0	z	0 heißt beim Roulette „zero“	s, ß
1	t	t hat einen senkrechten Strich wie die 1	d
2	n	n hat zwei senkrechte Striche	
3	m	m hat drei senkrechte Striche	
4	r	r ist der letzte Buchstabe von „vier“	
5	l	L ist das römische Zeichen für 50	
6	sch	sch sind die drei ersten Konsonanten von „sechs“	ch, j, welches c
7	k	dreht man das k nach rechts und teilt es in der Mitte, entsteht links eine 7	ck, g, hartes c
8	f	f hat mit der Hand geschrieben zwei Schlaufen, die man zu 8 erweitern kann	v, w, ph
9	p	p ist das Spiegelbild zu 9	b

Bei zweistelligen Zahlen ergeben sich zwei **Konsonanten**, die so mit Vokalen aufgefüllt werden, dass sinnvolle Wörter entstehen. Bei der Zahl 40 sind das zum Beispiel die Konsonanten r und s. Daraus lassen sich die Worte Rose, Riese, Reis oder Reise formen. Eine komplette Tabelle der Begriffe von null bis 99 hat der sechsfache deutsche Gedächtnismeister Gunther Karsten ins Internet gestellt: www.memoryxl.de/training/mastertable.htm

Zerlegen Sie die zu lernende Zahl in kleine Päckchen à zwei Ziffern. Die entsprechenden Worte kleiden Sie jetzt wie beim Zahl-Form-System in eine Geschichte. Die Telefon-Vorwahl 0211 (Düsseldorf) entspricht den Worten Noah (2, n) und tot (11, t+t). Also stellen Sie sich vor, wie die Arche Noah am Düsseldorfer Rheinufer anlegt und dabei ein Skelett (als Verkörperung des Begriffs „tot“) an Deck steht.

Listen merken

Schon im alten Griechenland verwendeten Gelehrte die Loci-Methode (von lateinisch Locus = Ort), um sich lange Ketten von Begriffen zu merken. Die Technik lässt sich nicht nur für Einkaufslisten, sondern für Aufzählungen jeglicher Art einsetzen – von Geschichtsdaten

bis zum Stichwortzettel für Reden und Referate. Müssen Sie nicht mehr als zehn Begriffe behalten, können Sie auch mit der einfacheren Körperliste arbeiten.

LOCI-METHODE

Überlegen Sie sich eine Wegstrecke oder einen Raum, den Sie genau kennen. Das kann Ihr Büro oder Ihr Wohnzimmer sein, der tägliche Arbeitsweg oder die Route von der Schwimmbadkasse bis zum Becken.

Gehen Sie diesen Raum oder Weg in Gedanken ab und legen Sie so viele Stationen fest, wie Punkte auf Ihrer Liste stehen.

Legen Sie jetzt auf jede Station einen Punkt Ihrer Liste. Dabei ergeben sich Bilder, die möglichst einprägsam sein sollten. Wenn Sie sich die Eiszeiten Günz, Mindel, Riss und Würm mit Hilfe Ihres Badezimmers merken möchten, dann können Sie sich folgende Routenpunkte vorstellen: Das Klo haben Sie sehr *günstig* erworben – der Preis klebt noch drauf; am Spiegel hängt eine Mini-Windel; durch die Badewanne zieht sich

ein riesiger *Riss*; und aus der Wäschetruhe kriechen *Würmer* heraus.

Wollen Sie jetzt die Liste wieder abrufen, dann gehen Sie einfach in Gedanken Ihre Route wieder ab – und die Assoziationen kommen von selbst zurück.

KÖRPERLISTE

Stellen Sie sich hin und fassen Sie nacheinander von unten nach oben an alle Körperteile, die auf Markus Hofmanns Körperliste (siehe rechts) aufgelistet sind. Merken Sie sich, dass die Zehe

Die Körperliste

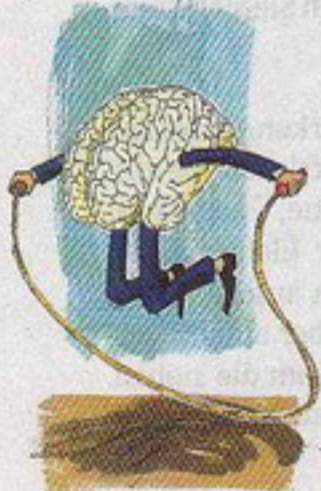
- 1. Füße oder Zehen
- 2. Knie
- 3. Oberschenkel
- 4. Gesäß
- 5. Bauch
- 6. Brust
- 7. Schulter
- 8. Hals
- 9. Nase
- 10. Haare

die Nr. 1 ist, das Knie die Nr. 2 und so fort. Wiederholen Sie es so oft, bis es sitzt.

Verknüpfen Sie Ihre Stichworte mit den einzelnen Körperteilen. Und wieder gilt: Je dämlicher die Bilder, desto besser. Sind die ersten drei Schlüsselworte Ihrer Rede „Wachstum“, „Konkurrenz“ und „Kunden“, so können Sie sich vorstellen, wie Ihr dicker Zeh zu enormer Größe anwächst, wie konkurrierende Knie Ihrem Knie blaue Flecken verpassen und wie Kunden in langen Reihen auf Ihrem Oberschenkel sitzen.

Rufen Sie die Begriffe ab, indem Sie gedanklich auf dem Körper von unten nach oben wandern.

BRITTA DOMKE



Und jetzt sind Sie dran

1. Merken Sie sich diese Gesichter und Namen mit Hilfe von Fantasiebildern



Kai Klostermann Martin Fassbender Sonja Seiffert Benita Munk

2. Merken Sie sich diese Zahlen anhand des Zahl-Form-Systems oder des Erko-Systems

1445: Johannes Gutenberg entwickelt den Buchdruck
82,501 Millionen (Einwohnerzahl der Bundesrepublik im Jahr 2004)
Tel. 0 69.74 09 87 (Zentrale Sperr-Nummer für EC-Karten)

3. Lernen Sie die zwölf GUS-Staaten mit Hilfe der Loci-Methode in alphabetischer Reihenfolge

Armenien, Aserbaidshan, Georgien, Kasachstan, Kirgisien, Moldawien, Russland, Tadschikistan, Turkmenistan, Ukraine, Usbekistan, Weißrussland

4. Merken Sie sich folgende zehn Begriffe anhand der Körperliste

Qualle, Schokolade, Klitschko-Brüder, Große Koalition, Kreisverkehr, Sahara, Zahnseide, Steuererklärung, E-Gitarre, Klimaanlage

Weiterüben

Christiane Stenger: Warum fällt das Schaf vom Baum? Gedächtnistraining mit der Jugendweltmeisterin. Campus Verlag 2004. 14,90 Euro
Gunther Karsten: Erfolgs-Gedächtnis. Wie Sie sich Zahlen, Namen, Fakten, Vokabeln einfach besser merken. Mosaik bei Goldmann 2003. 8,95 Euro

www.namenmerken.de www.memoryxl.de