

# Mentale Spickzettel

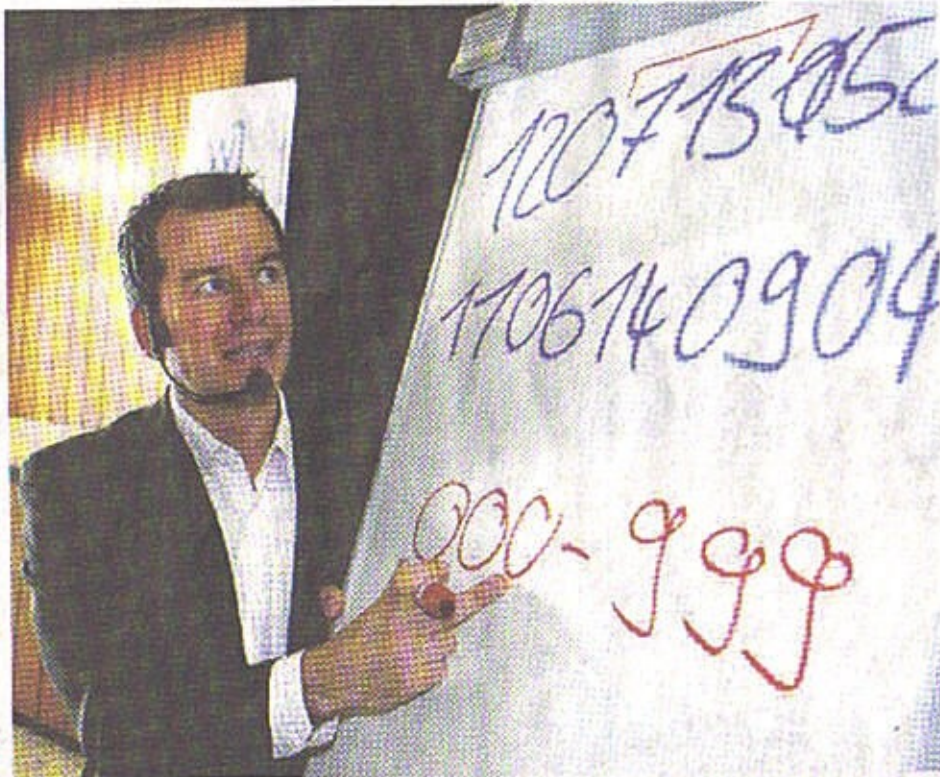
Gedächtnistrainer Markus Hofmann erklärte Schülern des Geschwister-Scholl-Gymnasiums Tricks für leichteres Lernen. Dennoch viel Übung erforderlich

Von Sascha Döring

Der Anfang war holprig. Denn die Mikrofonanlage in der Aula des Geschwister-Scholl-Gymnasiums funktionierte nicht ganz so, wie sie sollte. Doch dann konnte Markus Hofmann loslegen. Der Mann war nicht nur schon bei „Wetten Dass...“ – was er mehr als ein Mal erwähnte – sondern ist auch Gedächtnistrainer.

Und darum ging es an diesem Nachmittag. Schüler aller Klassen sollten von Hofmann Strategien kennenlernen, die ihnen künftig das Lernen erleichtern sollen. Der Münchner sammelte erst Mal kräftig Sympathiepunkte: „Ihr dürft euch künftig so viele Spickzettel schreiben, wie ihr wollt.“ Lauter Jubel, doch Hofmann fuhr fort: „Aber natürlich nur mental.“ Damit aber das Gedächtnis optimal funktioniere, müssten drei Voraussetzungen erfüllt sein: „Geistige Aktivität ist ganz wichtig. Und die kann trainiert werden.“

Dafür zeigte Hofmann den Gymnasiasten zwei simple Bewegungsabläufe, deren Koordination aber nicht ganz so einfach ist. Während die Schüler mehr oder weniger erfolgreich versuchten, diese Bewegungen nach zu machen, kommentierte Hofmann schmunzelnd: „Ich brauche mich natürlich nicht mehr zu konzentrieren. Ich kann mich weiter unterhalten, ohne über die Bewegungen nachzudenken.“ Wer aber viel trainiere, bekomme das irgendwann auch hin. Und dann sei diese Übung



Lange Zahlen einfach merken: Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigte den Schülern am GSG Strategien, um ihr Gedächtnis auf Trab zu bringen. Foto: WAZ, Sonja Glaser-Stryak

## Mnemo-Technik

Antike Kunst als Grundlage für Hofmanns Strategien

Mnemo-Technik ist ein aus den griechischen Wörtern „mnéme“ und „téchné“ („Erinnerung“ und „Kunst“) zusammengesetztes Kunstwort, das seit dem 19. Jahrhundert für ars memoriae und ars reminiscenciae („Gedächtniskunst“) benutzt wird, meist gleichbedeutend mit Mnemo-

nik (griech. mnemoniká). Die Mnemo-Technik entwickelt Merkhilfen, so genannte Eselsbrücken, z.B. als Merksatz, Reim, Schema oder Grafik. Neben kleinen Merkhilfen gehören zu den Mnemo-Techniken aber auch komplexe Systeme, mit denen ganze Bücher oder Listen mit tausenden

von Wörtern oder tausendstellige Zahlen sicher erinnert werden können. Ein Beispiel für eine einfache Merkhilfe, nämlich für das Merken der Reihenfolge der Planeten von der Sonne aus, ist der Satz: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten.“ **sd**

sehr hilfreich, „vor allem vor geistigen Höchstleistungen wie Klausuren oder mündlichen Prüfungen.“

Zweite Voraussetzung: „Nicht ärgern, cool bleibe beim Lernen. Ihr dürft ruhig Fehler machen.“ Und Nurmer drei: „Kindlich denken. Es ist zweitrangig, wie ihr euch etwas merkt. Wichtig ist, dass ihr euch etwas merkt.“ Unklar wie das funktioniert, demonstrierte er den Schülern im Anschluss. Zwanzig Begriffe sollten sie sich merken. Begriffen die in keinem Zusammenhang zu stehen schienen. Doch dann die Aufklärung: „Baur steht für die ‚Eins‘, der ‚Lichschalter‘ für die ‚Zwei‘, weil zwei Positionen hat: an und aus.“ Ähnlich verhalte es sich mit den anderen Begriffen. Jeder stehe für eine Zahl zwischen ‚Eins‘ und ‚Zwanzig‘.

Wer solche Listen im Kopf habe, könne sich zum Beispiel lange Zahlen leichter merken. „Einfach Zahlenpaare bilden und diese einem Begriff zuordnen. Daraus eine Geschichte formen und schon habt ihr euch die Zahl gemerkt.“ erklärte Hofmann. Je abgedrehter die Geschichte, desto leichter sei sie zu behalten.

Allerdings dauerte die Veranstaltung manchem Schüler wohl zu lange, so dass das Interesse an Hofmanns Ausführungen mit der Zeit abnahm. Dennoch dürften die Jugendlichen einiges mitgenommen haben. Und wenn es nur die Geschichte vom Eisbären ist, der am liebsten mit einem Hamburger Eishockey spielt