

Hofmann: Gedächtnis die Schatzkammer des Seins

Von Ai-Lan Na-Schlütter

Plettenberg. „Sie sind ja nicht ganz normal, kommen total gestresst nach einem langen Arbeitstag hier hin und sind trotzdem bereit für einen Vortrag zum Gedächtnistraining.“

Mit dieser Begrüßung zog Markus Hofmann, einer der renommiertesten Gedächtnistrainer in Deutschland, am Montag in der vollbesetzten Aula Böddinghausen für

knapp drei Stunden alle Aufmerksamkeit auf sich.

„Ich meine dies im positiven Sinn, denn freiwillig lernen zu wollen, ist das ganz normal?“, provozierte Hofmann humorvoll. Eingeladen zu einem Abend mit besonderen Erfahrungen – „Lernen neu erleben: Gedächtnistraining mit Markus Hofmann“ – hatten Anke Langhoff und Monika Erbeling, Lehrerinnen am Albert-Schweitzer-Gymnasium (ASG) Plettenberg.

„Ich werde ihnen zeigen, dass Lernen Spaß machen kann“, stellte Hofmann fest. Voraussetzung für ein gutes Gedächtnis sei die geistige Aktivierung. Überdies dürfe man sich nicht über Fehler ärgern – dies führe nur zur Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin, das wiederum eine Blockade auslösen könne. Mit Hilfe der altgriechischen Memotechnik, die Hofmann in ihren Grundstrukturen auf unsere Zeit übertragen hat, könne die Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhälfte geschult werden. Dieses Zusammenspiel mache Denken und Sprechen erst möglich.

„Sie müssen die Macht der Bilder nutzen, um Begriffe abzuspeichern“

Markus Hoffmann

Logik auf der einen Seite, Kreativität, Bilder und Fantasie auf der anderen. In Bildern zu denken, wie es die Kinder können, ist für die Technik des Gedächtnistrainings laut Hofmann ein entscheidender Faktor. „Sie müssen die Macht der Bilder nutzen, um Begriffe abzuspeichern“, erläuterte der diplomierte Betriebswirt. So richte er sogenannte mentale Briefkästen an Körperregionen ein, um sich mit Hilfe von Bildern Eselsbrücken zu bauen und mit den Begriffen zu verknüpfen.

Schnell lernte das begeistert mitagierende Publikum zehn willkürlich gegebene Begriffe mit einzelnen Körperteilen zu



Markus Hofmann (vorne), wortgewandt und ausdrucksstark „trainiert“ mit Publikum. (WR-Bilder: Na-Schlütter)

verbinden und nachhaltig im Gehirn zu speichern. Weitere zehn „Briefkästen“ wurden in der Aula verteilt, wieder mit intensiven Reizen als Gedächtnisstütze verbunden – und auch diese waren im Nu im Gedächtnis verankert.

Ziel sei es, Motivation zum Lernen zu bekommen. Also müsse man sich die Ziele so stecken, dass man sie auch erreichen könne. Können nicht alles gleich im Gedächtnis behalten werden, solle man sich weder ärgern noch verzweifeln, sondern das Positive im Erreichten sehen. „Nichtgewusstes kann man noch mal lernen“, unterstrich Hofmann. Freiwilligkeit sei größte Motivation zum Lernen.

Humorvoll und kurzweilig brachte er knapp 500 Erwachsene dazu, sich in kürzester Zeit zehn aufeinander folgen-

de amerikanische Präsidenten der Nachkriegszeit zu merken, zehn fremden Personen Vor- und Zunamen zuzuordnen, fünfstelligen Zahlen auf thailändisch zu zählen und Vieles mehr.

„Das Gedächtnis ist die Schatzkammer des Seins“, lautet ein prägender Satz von Markus Hofmann, „Vorsprung durch Wissen“ ein weiterer Schlagbegriff des Profi-Gedächtnistrainers. In lockerer Atmosphäre zeigte er seinem Publikum, wie Informationen sofort und dauerhaft zu speichern sind.

Doch erfordern auch seine Lerntechniken einen gewissen Zeitaufwand: Etwa 20 bis 30 Stunden Gedächtnistraining, verteilt auf zwei bis drei Wochen, setzt Hofmann voraus, ehe sich positive Effekte einstellen.



Gut gelaunte Zuhörer machten bereitwillig alle Übungen zum Gedächtnistraining mit – und staunten über deren Effektivität.

HINTERGRUND

Echo durchweg positiv

■ Gedächtnistrainer Markus Hofmann leitete in Plettenberg insgesamt drei Veranstaltungen – eine für das Lehrerkollegium am Albert-Schweitzer-Gymnasium, eine für ASG-Oberstufenschüler und Eltern sowie gestern vor Schülern der Mittelstufe am ASG.

■ Der wortgewandte Mann ertete stets langanhaltenden Beifall von begeisterten Zuhörern. Von Aussagen wie „das hätte ich nie für möglich gehalten“ bis „ich konnte mir noch nie Namen merken – und dann das“ fiel das Echo ausschließlich positiv aus.