



Zum Lernerfolg gehört auch die Lockerung von Körper und Geist – deswegen fängt Markus Hofmann damit in seinen Seminaren auch an

## Wenn die Ananas quer im Hals steckt...

Von Patrick Kiefer

Das Gehirn einer Frau wiegt durchschnittlich 1245 Gramm, das eines Mannes 1375. Es kann ganz gut sein, diese Zahlen zu kennen, wirklich bedeutend ist die Information nicht. Viel wichtiger als die Masse ist bekanntlich die Funktion unserer grauen Zellen. Wie gut sind sie vernetzt? Und was macht der Mensch aus seinem schier unendlichen Potenzial? Fest steht nur: Wir vergessen zu viel. Namen, Daten, Vokabeln, Termine, Einkäufe – jeder kennt das dumme Gefühl: „Mist! Ich komme grad nicht drauf!“ Gedächtnistrainer Markus Hofmann hat etwas dagegen. Der 34-Jährige zeigte am Montagabend in Hamburg, mit welchen Methoden jeder sein Hirn in Hochform bringen kann.

In der ersten Reihe des Seminarraums eines Innenstadt-Hotels sitzt Achim Cremer (48) aus Hannover. Er ist in der Bankenbranche tätig, Zahlen sind sein Geschäft. „Ich suche Anregungen für eine bessere Merkfähigkeit“, sagt er. Und Markus Hofmann legt gleich mit Tempo los. Nach der geistigen Aktivierung durch eine kleine koordinative Herausforderung führt der Münchner die Memo-Technik ein. Motto: Es ist nicht wichtig, wie man sich etwas merkt, sondern, dass man es sich merken kann. Eine entscheidende Rolle spielt dabei, dass wir uns Bilder besser einprägen können als für sich stehende Informationen. Je grotesker das Bild, umso besser.

Hofmann fordert seine Zuhörer auf, mit ihm einzukaufen zu gehen. „Was soll ich kaufen? Nennen Sie mir bitte zehn Dinge.“ Von der Ananas bis zur Zahnpasta fliegen Hofmanns Begriffe um die Ohren. Zuvor hat er sich „mentale Briefkästen“ erstellt. Er hat den Körper von unten nach oben zerlegt: Zehen, Knie,

...könnte das ein Merkerfolg sein. Gedächtnistrainer Markus Hofmann lehrt in Hamburg die Technik des Erinnerns

Oberschenkel, Po, Bauch, Brust, Schulter, Hals, Gesicht, Haare. Nun verknüpft er die Begriffe durch kleine Geschichten mit den Ablageplätzen. „Ich hacke mir die Zehen ab, und es fließt Zahnpasta raus.“ Oder: „Die Ananas steckt mir quer im Hals.“ Der Effekt ist erstaunlich. Die Begriffe werden als Bilder gespeichert. Schließlich fragt Hofmann: „Wer konnte sich die ganze Einkaufsliste merken?“ Alle Hände zucken nach oben.

Nach dem gleichen Prinzip macht er passend zur Amtseinführung Barack Obamas mit den letzten zehn US-Präsidenten weiter. Bush und Co. legt er allerdings nicht in den „Körperbriefkästen“ ab, sondern im Raum ab. Von Hofmanns Fantasie beflügelt, entstehen zehn Geschichten. „Auf der Lampe steht ein Aquarium, darin schwimmen Nixen.“ Oder: „Über dem Kleiderständer ziehen dunkle Wolken auf. Es gibt gleich Regen.“ Nixon ist also mit der Lampe verknüpft, Ronald Reagan mit dem Kleiderständer.

So schnell sich der Lernerfolg dank des Gedankenkinos auch einstellt, es bleibt die Schwierigkeit des Transfers ins Langzeitgedäch-

nis. Diszipliniertes Üben ist der Schlüssel. Hofmann: „Ich kann Ihnen die Technik an die Hand geben, was Sie daraus machen, hängt allein von Ihrem Willen ab.“ Nach drei Stunden ist die Bereitschaft zum Weitermachen sowohl beim Bankangestellten Cremer als auch bei Marketingmanager Osa Osarenkhoe von „jupidi.de“ hoch: „Die schnellen Lernerfolge motivieren, und ich habe keinen Zweifel, dass ich mir mehr merken kann, wenn ich mir ein klares Gerüst aufgebaut habe.“ Zwei bis drei Wochen tägliches Training reichen, um die Technik zu beherrschen.

Stellt sich noch die Frage, wie der gelernte Bankkaufmann Markus Hofmann zum professionellen Gedächtnistrainer wurde. Der Münchner wird persönlich: „Ich gab in der Schule meine Arbeiten immer als Letzter ab und machte mit 2,8 nur ein durchschnittliches Abitur. Im Studium wollte ich meine Lernzeit reduzieren und trotzdem meine Noten verbessern.“ So fing alles an. Und weil er von Erfolg seiner Lerntechnik restlos begeistert war, machte er sich Ende 2001 mit dem verlockenden Versprechen von einem besseren Gedächtnis selbstständig.

Mit seinem Partner Gregor Staub gehört er zu den gefragtesten Gedächtnistrainern Deutschlands, und seinen Hamburger Vortrag hält er rund 120 Mal im Jahr. Bei allem Erfolg, eines Tages könnte seine Mission vielleicht überflüssig werden. Schließlich verlagern wir unser Gedächtnis immer mehr auf Mikrochips und Festplatten. Hofmann fühlt sich zu Recht provoziert: „Vergessen Sie es!“, erwidert er. „Wenn ich kein fundiertes Basiswissen aufbaue, mir nichts mehr merken will, dann kann ich auch keine kreativen Gedanken fassen.“ Irgendwie beruhigend, das zu wissen.



Gedächtnistrainer Markus Hofmann kennt die Tricks, mit denen das menschliche Gehirn zu Höchstleistungen gebracht werden kann – und er demonstriert diese in seinem Seminar sehr anschaulich