

Groteske Bilder in mentalen Schubladen

Markus Hofmann ist einer der besten Gedächtnistrainer Europas, seine Technik eignet sich auch für die Schule

Soltau. Bekannt wurde Markus Hofmann 2005 durch die „Schottenwette“ bei „Wetten dass...?“, als die damals 11-jährige Julia mit seiner Hilfe 100 schottische Clans am Muster ihrer Kilts erkannte. Der gelernte Bankkaufmann aus Bayern gilt inzwischen als einer der effektivsten Gedächtnisexperten Europas. Seine Vorträge zum mentalen Training hält der Träger des Deutschen Weiterbildungspreises regelmäßig vor großen Unternehmen – und am 6. Februar gleich zweimal in Soltau (siehe Infobox).

Eins Ihrer Themen ist der „Spickzettel im Kopf“ – das klingt für Schüler verlockend. Wie funktioniert der?

Hofmann: Erst einmal zum Spickzettel: Ich empfehle jedem Schüler, welche zu schreiben, weil er dort das Wissen zusammenfassen kann, es auf die wichtigsten Schlüsselwörter reduzieren muss. Ich komme gerade aus einer Veranstaltung für Schüler, als ich das gesagt habe: „Ab heute schreibt ihr ganz viele Spickzettel“, war der Jubel groß. Und als ich dann gesagt habe: „Diese Spickzettel nehmen wir allerdings nicht mit in die Prüfung“, wurde natürlich gebuhnt. Aber was ist das Problem mit einem Spickzettel? Wenn ich mit ihm erwischte werde, gibt's eine Sechse. Deswegen muss ich den Spickzettel im Kopf ablegen und zwar dort, wo ich ihn auch wieder finde.

Sie hinterlegen die Spickzettel in „mentalen Briefkästen“. Wie funktioniert das?

Kern-technik ist die Mnemotechnik, benannt nach der griechischen Göttin der Erinnerung. Schon Sokrates und seine Schüler haben sich diese Technik zunutze gemacht. Ich lege die Informationen bewusst in einer gedanklichen „Schublade“ oder eben in einem „Briefkasten“ ab, ich muss sie dann nur wiederfinden. Deswegen verbinde ich die Information mit einem Bild – je emotionaler und grotesker, desto besser, desto „merk-würdiger“ für mein Gehirn.

Können Sie dafür ein Beispiel geben?

Es funktioniert wie bei der klassischen Eselsbrücke, nur mit möglichst viel Emotion. Ein Beispiel aus dem Bereich Vokabeln: Angenommen ich möchte mir das englische Wort „grizzle“, was soviel bedeutet wie schmelzen, merken. Als erstes frage ich mich: Wer schmolzt? Als Antwort nehme ich etwas, was dem Wort „grizzle“ ähnelt, also einen Grizzly-Bär, und zwar einen, der schmolzend in der Ecke sitzt. Wenn ich nach der Vokabel suche, erinnere ich mich an das Bild, das ich selbst erschaffen habe. Ein anderes Beispiel: Wenn ich mir „apologize“ für „entschuldigen“ merken will, dann frage ich mich: Wer entschuldigt sich? Antwort: Der Erfinder der „Apollo“-Rakete, weil aus der unten immer so ein „Scheiß“ rauskommt. Je übertriebener die Bilder sind, umso besser.



Kein Lernfrust mehr: Mit der richtigen Technik bleibt das Gelernte im Kopf, verspricht Markus Hofmann.

Foto: Pixabay

Ich brauche für jede Vokabel so ein Bild?

Nur für die, die ich mir sonst nicht merken kann. Für „school“ oder „illusion“ brauche ich das natürlich nicht.

Wie ist es, wenn ich mir einen umfangreicheren Stoff merken muss, bei einem Referat zum Beispiel?

Ein Referat soll ich ja ohnehin nicht vorlesen, das heißt, ich habe auf meinem Zettel ja schon die wichtigsten Schlüsselwörter zusammengefasst. Wenn ich nun völlig frei vortragen möchte, platziere ich diese in meinen Briefkästen am Körper, von unten nach oben, verknüpft mit starken Bildern. Von den Füßen, über die Knie, die Oberschenkel, das Gesäß, die Taille und so weiter. Über all hinterlege ich ein möglichst

groteskes Bild, das ich aus dem jeweiligen Schlüsselwort entwickelt habe. Dann „wandere“ ich gedanklich den Körper hoch, von den Füßen bis zum Kopf. So bleiben die Schlüsselwörter in der richtigen Reihenfolge im Gedächtnis verankert.

Aber sind diese Briefkästen an den jeweiligen Körperteilen denn nicht irgendwann überfüllt? Bringe ich die Inhalte dann nicht durcheinander?

Nicht wenn ich die Bilder selbst entwickelt habe, weil es ja ein komplett anderes Thema ist. In der Schulklasse, in der ich gerade war, habe ich die Schubladen je einmal mit Vokabeln, mit den sieben Weltwundern und mit einer Einkaufsliste belegt, alle haben getrennt funktioniert.



Markus Hofmann gastiert am kommenden Dienstag in Soltau.

Foto: www.markus-hofmann.de

Privat habe ich in meine Schublade übrigens schon zimal mit Einkaufslisten belegt und mache das immer wieder, und ich möchte nicht mein Lebtage immer das gleiche essen.

Wie nachhaltig bleiben die Schubladen denn gefüllt?

Das ist eine Frage der Wiederholung. Ich empfehle folgenden Rhythmus: Wenn ich die erste Wiederholung nach 40 Minuten mache, die zweite nach 24 Stunden, die dritte, vierte und fünfte nach drei Tagen, die sechste nach einem Monat und eine siebte nach einem halben Jahr, dann sollten die Informationen im Langzeitgedächtnis verankert sein.

Sie sagen, dieses Lernen ist für jeden erlernbar. Aber braucht man für die grotesken Bilder und Verknüpfungen nicht sehr viel Phantasie?

Die Technik funktioniert in gewisser Weise bei jedem. Versuchen Sie jetzt mal, nicht an eine gelbe Zitrone zu denken. Woran denken Sie gerade?

An eine gelbe Zitrone natürlich. Als Bild oder als geschriebenes Wort?

Als Bild.

Die meisten Menschen sehen das Bild. Ein Prozent sieht das Wort, bei diesem Prozent ist die Mnemo-Technik schwieriger. Von den anderen 99 Prozent kann sie jeder lernen.

Es gibt ja unterschiedliche Lerntypen: auditiv, visuell, kinästhetisch – können alle auf diese Methode umstellen?

Diese Lerntypen gibt es ja nicht in Reinform, es sind Mischformen, bei denen die einzelnen Lerntypen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Das Ablegen der Informationen in den Schubladen funktioniert dann umso besser, je mehr Reize ich dabei einsetze. Bei einem auditiven Lerntyp würde ich die Bilder zum Beispiel laut sagen, bei einem kinästhetischen würde ich sie aufschreiben.

Muss ich denn meine bisherige Lernmethode aufgeben?

Natürlich nicht. Es ist doch völlig egal, wie Sie sich etwas merken, Hauptsache, Sie merken es sich. Die Technik, die ich vorstelle, wenden die Gedächtnis-Lehrermeister an. Wenn es bei jemandem auch anders funktioniert, ist das auch gut.

Eines Ihrer Themen ist auch, große Mengen Lernstoff zu verarbeiten. Funktionieren die mentalen Schubladen denn auch bei großen, komplexen Themen?

Ja. Ich empfehle grundsätzlich, immer mit einem Stift oder einem Marker zu lesen und die wichtigsten Schlüsselwörter herauszuschreiben oder zu unterstreichen. Und aus diesen dann einen Spickzettel oder bei komplexen Themen am besten eine Mind-Map anzufertigen, auf der die Wörter nicht linear, sondern radial einander zugeordnet sind. Und diese Wörter und Zusammen-

hänge kann ich dann wieder mithilfe von Bildern ablegen.

Das heißt also, die schlechte Nachricht für die Schüler ist: Das Thema bearbeiten und verstehen müssen sie weiterhin, bevor sie es sich merken können. Genau (lacht).

Aber es kann ja auch Spaß machen, sein Gehirn zu fordern und zu fördern. Welche Kniffeleien und Denkspiele sind dafür besonders geeignet?

Jede Art von Gehirn-Jogging ist die Vorstufe zum Gedächtnis-Training. Ich rate allen Schülern, sich zwei, drei Minuten vor einer Präsentation, geistig aufzuwärmen. Gehirn-Jogging ist alles, was das Gehirn herausfordert, auch Denkspiele. Allerdings braucht es eine gewisse Abwechslung. Wenn ich regelmäßig Sudoku spiele, schaltet mein Gehirn nach etwa zwei Monaten auf Autopilot und dient vor allem der Entspannung. Fürs Gehirn sind viele unterschiedliche Spiele anregend, es sollte nicht zur Routine werden.

Lernanforderung und -möglichkeiten haben sich durch die Digitalisierung verändert. Sie beklagen, dass heute oftmals kein Wissensrastr mehr aufgebaut wird. Warum ist das immer noch wichtig, wenn ich doch alles googlen kann?

Ohne breites Wissen habe ich kein Transferwissen, das heißt ich kann meine Wissensgebiete dann nicht sinnvoll verknüpfen. Der Physiker Percy Spencer hat im Zweiten Weltkrieg Radarsysteme für die Alliierten entwickelt. Außerdem war er ein guter Koch. Einmal hatte er auf dem Schreibtisch neben einem Magnetron Schokolade liegen lassen, die anfang zu schmelzen. Ohne Transferwissen hätte er diese Beobachtung nicht dazu nutzen können, um die Mikrowelle zu erfinden. Wir brauchen breites Wissen, das ist elementar.

Interview: grö

VORTRÄGE IN SOLTAU

Spickzettel im Kopf

Unter dem Motto „Spickzettel im Kopf: Mentales Training für Superhirne“ stellt Markus Hofmann am 6. Februar sein Gedächtnistraining in Soltau vor. Am Vormittag spricht er ab 11.30 Uhr im Gymnasium vor Schülern und Lehrern über seine Lerntechniken. Um 19 Uhr folgt dann eine Abendveranstaltung in der Alten Reithalle. Vorverkauf, Anmeldung und Kontakt für die Abendveranstaltung unter www.vblh.de.

ZAHLENFOLGEN UND BILANZEN

Steckdose und Achterbahn

Um sich Zahlen gut merken zu können, rät Markus Hofmann, die einzelnen Ziffern von 0 bis 9 in Bilder umzuwandeln. Für die zehn Ziffern empfiehlt er:
0 = Schwimring
1 = Einhorn
2 = Steckdose
3 = Dreirad
4 = Tisch
5 = eine Hand
6 = Lotto-Schein (6 Richtige)
7 = 7 Zwerge
8 = eine Achterbahn
9 = Schwein (mit Schwänzchen)

Um sich nun eine komplizierte Zahlenfolge zu merken, denkt man sich eine Geschichte aus, bei der die Symbole in der entsprechenden Reihenfolge auftreten.

Wenn es um viele verschiedene Zahlen geht, etwa Bilanzen, empfiehlt Hofmann, sich einmalig eine 100-stellige Liste anzulegen, auf der jeder Zahl von 0 bis 99 ein passendes emotionales Bild zugeordnet ist. „Das ist die einzige Vorarbeit, die man leisten muss.“

