

https://www.schwaebische.de/landkreis/landkreis-tuttlingen/tuttlingen_artikel,-ged%C3%A4chtnistrainer-fordert-zuh%C3%B6rer-heraus-arid,11027048.html

TUTTLINGEN

Gedächtnistrainer fordert Zuhörer heraus

LESEDAUER: 5 MIN



Lern- und Gedächtnistrainer Markus Hofmann (links) führte in der Angerhalle vor, zu welchen Leistungen das menschliche Gehirn fähig ist. Beispielsweise, wie es die Zuhörer schaffen, sich die Namen von fremden Personen oder allen deutschen Bundespräsidenten chronologisch einzuprägen. (Foto: C. Steckeler)

22. März 2019

CLAUDIA STECKELER

Mit Spaß lernen, dabei ganz unbemerkt das eigene Gedächtnis trainieren und zur eigenen Höchstleistung anspornen – bei Gedächtnisweltmeister Markus Hofmann klingt das total einfach. Er behauptet, dass in jedem Kopf ein Superhirn steckt – und das hat er Donnerstagabend bei der Veranstaltungsreihe „Die Erfolgsmacher“ in der voll besetzten Angerhalle auch bewiesen. Nach seinen interaktiven Aktionen mit

dem Publikum überzeugte er mit seiner sympathischen und mitreißenden Art auch den größten Skeptiker.

Wer an diesem Abend jedoch gedacht hatte, dass er sich zurücklehnen und einem Vortrag lauschen könnte, der hatte sich gewaltig geirrt. Denn: „Ich will ihre Lern- und Merkfähigkeit verbessern und die mentale Fitness steigern. Das Zusammenspiel zwischen rechter und linker Gehirnhälfte optimieren“, erklärte Markus Hofmann dem Publikum, und forderte dieses auch gleich zur aktiven Mitarbeit auf. „Viele Menschen haben Angst vor dem Vergessen, dem kann entgegen gewirkt werden“, so der Referent.

Verhaltensmuster verlassen

Er forderte von Beginn an auf, vorhandene Verhaltensmuster zu verlassen, neugierig und offen zu sein. Flexibler, fantasievoller, kreativer zu werden, neue Erkenntnisse und Impulse zuzulassen, um so viel leichter zu lernen – und das so Gelernte nützliche Wissen auch abzuspeichern und jederzeit abrufen zu können. „Die Gedanken sind die Schatzkammer unseres Seins“, betonte Hofmann und forderte dazu auf, ein neues „Ich“ zu schaffen. Ein „Ich“ in dem Emotionen und Ratio verknüpft sind, in dem zahlreiche mentale Briefkästen die neuen Informationen und Impulse speichern, wo sie nach Bedarf und Situation abgerufen werden könnten.

Dazu verwies der Lern- und Gedächtnistrainer auf die so genannte LOCI-Technik, die den Weg für das nachhaltige Lernen, für den eigenen mentalen Spickzettel einfacher macht.

Erstaunlich war, dass am Ende des Vortragsabends viele Besucher die Angerhalle mit dem Bewusstsein verließen, tatsächlich ein „Superhirn“ zu haben. Dies gelang durch verschiedene Übungen, die Hofmanns Theorie anschaulich in die Praxis umsetzten. So schaffte es jeder – meist in Zusammenarbeit mit seinem Nachbarn – zum Beispiel die sieben Weltwunder der neuen Zeit anhand von Körperbriefkästen problemlos zu bestimmen: Zehen (Christus Statue, Rio de Janeiro), Knie (Kolosseum Rom), Oberschenkel (Machu Picchu, Peru), Po (Chinesische Mauer), Taille (Petra, Jordanien), Brustkorb (Tadsch Mahal, Indien), Schultern (Chichén Itzá, Mexiko).

Zahlen und Daten merken

Doch damit nicht genug – am Ende konnten alle Besucher anhand von eingprägten Bildern, weiteren Briefkästen wie Türen, Treppen, Stehtischen in der Angerhalle, alle bisherigen Bundespräsidenten vor- und rückwärts aufsagen, sich eine Zahlenkomposition merken, die sich als Datum des Untergangs der Titanic entpuppte, oder anhand von bildhaften Geschichten die Namen von spontan auf die Bühne gestellten Teilnehmern merken. Auch nachdem diese immer wieder ihre Plätze wechselten.

Mit der Aufforderung, das soeben Gelernte auch weiterhin umzusetzen, an der eigenen Gedächtnisleistung aktiv zu arbeiten, offen für Unbekanntes zu sein, entließ Markus Hofmann nach rund zwei Stunden ein sichtlich motiviertes und inspiriertes Publikum auf den Heimweg. „Wichtig ist es vor allen Dingen, sich ein breites Basiswissen zuzulegen, nicht unbedingt nur fachbezogen in die Tiefe zu gehen“, bemerkte Markus Hofmann. „Mein größter Erfolg ist es, wenn sich nach diesem Abend rund 20 Prozent aus ihrer Komfortzone herausbewegen und das Gehörte im Alltag umsetzen“, sagte er.