

Artikel publiziert am: 25.09.2012 - 11.03 Uhr

Artikel gedruckt am: 04.10.2012 - 14.40 Uhr

Quelle: <http://www.merkur-online.de/lokales/freising/gedaechtnistraining-camerloher-gymnasium-sekundenschnelles-gehirnjogging-2519480.html>

Gedächtnistraining am Camerloher-Gymnasium: sekundenschnelles Gehirnjogging

Freising - Wie merkt man sich in drei Minuten alle deutsche Bundespräsidenten oder eine 20-stellige Zahl? Gedächtnistrainer Markus Hofmann hat bei einem Vortrag am Camerloher-Gymnasium verraten, wie's geht.



So geht's: Markus Hofmann erklärte im Camerloher-Gymnasium, wie man sein Gedächtnis trainiert. Foto: spanrad

Welcher Schüler kennt das nicht: Bald steht eine Klausur an, aber die geschichtlichen Fakten oder die Lateinvokabeln wollen einfach nicht im Kopf bleiben. Die Schüler des Camerloher-Gymnasiums staunten am Montag nicht schlecht, dass es offensichtlich ganz einfach ist, sich nicht nur 20 Begriffe innerhalb weniger Minuten merken zu können, sondern diese auch in einer vorgegebenen Reihenfolge wiederzugeben. Wie das funktioniert, zeigte den Mädchen und Buben der fünften bis zehnten Klassen Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Am Abend zog er mit seinem Vortrag rund 400 Erwachsene in seinen Bann.

Nach einer kurzen Aufwärmrunde erklärte Hofmann seinem Publikum zahlreiche Tricks und Kniffe, wie man sich Zahlen und Fakten ganz leicht merkt, oder wie man sich in Windeseile neue Gesichter mit den dazugehörigen Vor- und Familiennamen einprägt. Das Publikum musste aktiv mitarbeiten, um selber zu erkennen, wie das Gedächtnis fit

gemacht werden kann. „Nur kein Stress. Es dürfen Fehler gemacht werden“, motivierte der Trainer. Und die Resultate waren bei den meisten Zuhörern verblüffend. So schafften es das Publikum am Abend, sich in drei Minuten alle deutschen Bundespräsidenten in der richtigen chronologischen Reihenfolge zu merken.

Anhand verschiedener Beispiele demonstrierte der Gedächtnistrainer, dass die Tricks und Kniffe alle damit zusammenhängen, dass man die Fakten und Zahlen in einen emotionalen und visuellen Zusammenhang bringen muss. Oder anders formuliert: Man muss nur darauf achten, dass verschiedene Gehirnbereiche miteinander verknüpft werden, indem man sich quasi verschiedene Fächer anlegt. „In diese steckt man die Informationen nach gewissen Regeln und kann die Fakten oder Zahlen dann wieder abrufen.“ So werde es kinderleicht, sich eine 20-stellige Zahl in wenigen Sekunden einzuprägen oder innerhalb weniger Minuten alle Zahlen auf Thailändisch zu können.

Die meisten Schüler staunten nicht schlecht, als sie am Ende des eineinhalbstündigen Vortrags rund hunderte neue Begriffe, die meisten sogar in einer fest definierten Reihenfolge, mühelos noch wussten. Um sich die Daten und Fakten freilich auf Dauer ins Langzeitgedächtnis einzuprägen, sei ständiges Wiederholen nötig, betonte der Merkperte, um keine falschen Vorstellungen zu erwecken.

Ein Großteil der Zuhörer war von den Tipps, die Markus Hofmann in seinem kurzweiligen Vortrag präsentierte, begeistert und gingen hoch motiviert in die nächste Unterrichtsstunde oder nach Hause, in der festen Absicht, das Gelernte im Unterricht oder im Alltag anzuwenden. Markus Hofmanns Fazit: „Wissen schafft schließlich Vorsprung.“

Artikel lizenziert durch © merkur-online

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.merkur-online.de>