



Markus Hofmann ist als Experte für Gehirnjogging Dauergast in Talkshows.

Foto: Lex

# Gedächtnisexperte aktiviert das Gehirn

**SEMINAR** Zum Auftakt des Wissensforums zeigt Markus Hofmann den Teilnehmern, wie sie sich Namen, Gesichter oder lange Zahlenreihen merken können.

VON RALF STRASSER, MZ

**REGENSBURG.** Schon mal die sieben Weltwunder der Neuzeit im Small-Talk aufgezehrt? Die Bundespräsidenten in der richtigen Reihenfolge genannt? Ein Memory Spiel mal locker gegen den Sohnmann oder die Tochter gewonnen? Eine Rede ohne Manuskript? Geht nicht? Oh doch! Alles eine Frage der Synapsen und Neuronen in unserem Gehirn. Markus Hofmann meint: „Es sind gerade mal 20 Zentimeter zwischen den Ohren und die sollten wir nutzen.“

Hofmann begrüßt seine Zuhörer mit einem „Schön, dass Sie es nicht vergessen haben, in meinen Vortrag zu kommen“. Und schon sind wir beim Thema. „Faszination Gedächtnis – in jedem Kopf steckt ein Superhirn“, behauptet der Oberpfälzer aus Nabburg. Hofmann ist Gedächtnisexperte und als Frontmann der aktuellen Staffel im Wissensforum der Mittelbayerischen Zeitung auf der Mission „Vorsprung durch Wissen“.

Eigentlich gilt Hofmann als der Experte für mentales Gehirnjogging. Dauergast in Talkshows, bei „Wetten, dass..?“ erfolgreich, er ist Bestseller-Autor, im Ranking der besten Sprecher

Deutschlands ganz oben, Trainer und Referent. Seine Seminarzuhörer in Regensburg: Höchst motiviert und gewillt am Ende des Abends mit dem „Gewusst wie“, nach Hause zu gehen. Und Hofmann legt los wie die Feuerwehr. Den Geist aktivieren und cool bleiben – erste Devise und erste Voraussetzungen für ein gutes Gedächtnis. „Das Gehirn aus dem Energiesparmodus holen, die grauen Zellen auf Trab bringen“ sagt er.

## Stress ist schlecht fürs Erinnern

Und vor allem nicht ärgern, auch wenn man bei einer Aufgabe völlig daneben liegt. „Stress bedeutet Adrenalin. Das setzt sich zwischen die Gehirnzellen, der Gedankenstrom kann nicht mehr fließen.“ Stattdessen: gelassen bleiben und Fehler zulassen.

„Wer hat schon mal einen Namen vergessen“, fragt er in die Runde. Die Hände gehen fast kollektiv nach oben.

## TECHNIKEN DES ERINNERNS

- **Die Mnemotechnik entwickelt** Merkhilfen (Eselsbrücken), zum Beispiel als Merksatz, Reim, Schema oder Grafik. Neben kleinen Merkhilfen gehören zu den Mnemotechniken aber auch komplexe Systeme, mit deren Hilfe man sich an ganze Bücher, Listen mit Tausenden von Wörtern oder tausendstellige Zahlen erinnern kann.
- **Nach vier Stunden** aktivem Lernaufwand kann man nach dieser Technik 20 bis 30 Namen in 30 Minuten auswendig lernen und im Langzeitgedächtnis abspeichern.

Okay, das lässt sich ändern, verspricht Hofmann und prophezeit die totale Begeisterung am Ende seines Vortrags. „Ganz im Sinne von ‚Wissen ist Macht‘ und ‚Geist ist geil‘“. 100 Milliarden Gehirnzellen stehen zur Verfügung und jede Sekunde nimmt der Mensch elf Millionen Informationen über seine Sinnesorgane auf, nur sieben bis neun filtern wir heraus und es bleiben maximal 20 Sekunden, um diese im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Als ein Mittel gilt die Mnemo-Technik, die Logik und Kreativität der beiden Gehirnhälften verbindet und mittels Bildersprache, Schlüsselwörtern und Eselsbrücken eine enorme Steigerung der Gedächtnisleistung generiert. „Kinder können das“, erklärt Hofmann. „Sie müssen bereit sein, zu lernen und zu fühlen wie ein Kind“, fordert er seine Zuhörer auf. Als Hilfe dienen nach der Memo-Mind-Methode

„Körperlisten“ oder Gegenstände im Raum. Ausschauen, benennen, mit den zu merkenden Begriffen belegen und ein passendes Bild kreieren. Je grotesker übertrieben oder humorvoller diese Bilder sind, desto besser.

Wie gut das funktioniert, lässt Hofmann mit den sieben neuen Weltwundern ausprobieren. Dabei setzt er einen Dieter Bohlen als baseballspielenden Macho auf dem Oberschenkel mit „Machu Picchu“ (Ruinen in den Anden) gleich oder deutet „Chichen Itza“, die große Pyramide des Kukulcan, als sieben Zwerge, die mit kleinen Miniaturski (Skichen) unterwegs sind und eine Pizza vertilgen.

## Missionar für das Wissen

Zwei Stunden lang ist Markus Hofmann als Missionar für das Wissen unterwegs. Er wirbt für die Macht der Bilder, erklärt die Loci-Technik, die bereits Cicero im alten Rom erfolgreich angewandt hat, zeigt auf, wie eine Raumliste funktioniert und wie man sich Namen, Gesichter oder lange Zahlenreihen merkt. Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit liefert er als Nebeneffekt, schon in der ersten Lernphase.

Punktuelles Wissen dient als Raster für den Aufbau eines großen Wissensnetzes. „Die Tiefe kommt von alleine“, prognostiziert Hofmann, wenn man „am Ball bleibt.“ Am Ende des Seminars wird abgefragt und die Bundespräsidenten kommen wie aus der Pistole geschossen, die sieben Weltwunder werden fehlerfrei aufgesagt. Es funktioniert, Geist ist tatsächlich geil.

- **Um sich 50-stellige** Zahlen merken zu können beträgt der Trainingsaufwand nur vier bis fünf Stunden.

► **Für abstraktes Lernen** legt man bekannte Informationen auf die zu lernende Vokabel. Beispiel: „Burkina Faso“. Möglichkeit: Es gibt eine *Burg* in *China*, da *fahren* die Leute am *Sonntag* hin.

► **Insgesamt bietet das** Wissensforum sechs Veranstaltungen im Atrium des Park Hotels im Regensburger Gewerbepark an. Als nächstes ist Thomas Baschab mit „Geht nicht, gibt's nicht“ am 24. November zu Gast. (msr)