

https://www.swp.de/suedwesten/staedte/ulm/gedaechtnistraining_veranstaltung-im-stadthaus-30075898.html

Gedächtnistraining: Veranstaltung im Stadthaus



Gedächtnistraining mit Markus Hofmann.© Foto: Volkmar Könneke

[Teilen](#) [Twittern](#)

Ulm / Bernd Rindle 23.02.2019

Es war ein durch und durch merkwürdiger Abend. Genau so, wie es Markus Hofmann ausgeheckt hatte. Ein Abend, den man sich merken wird. Denn nichts anderes war das Ziel des Gedächtnis-Experten, der sich zum diesjährigen Auftakt der Vortragsreihe „Südwestimpuls – Vorsprung durch Wissen“ nachhaltig in Erinnerung brachte.

Schon allein des Publikumszuspruchs wegen. Der Stadthausaal war bis auf den allerletzten Platz besetzt, was für das Interesse spricht, die grauen Zellen auf Trab zu bringen. Zumal der Bestsellerautor und Sprecher des Jahres 2017 nicht weniger versprochen hatte, als: „Sie haben ein Superhirn – ich beweise es Ihnen!“ Wer sich auf den eloquenten Münchner und seine Techniken einließ, konnte darauf hoffen, den Saal klüger zu verlassen als zuvor.

Enger werdende Kreise

Sofern die Bereitschaft bestand, die Komfortzone zu verlassen und neue Perspektiven zu suchen. Markus Hofmann warnte eindrücklich davor, sich auf den eigenen Erfahrungshorizont zu beschränken und nichts mehr dazu lernen zu wollen. Die Haltung „das haben wir schon immer so gemacht“ führe dazu, dass die „Insel Ich“ immer kleiner, immer enger wird, sich das Leben nur noch um die eigene Achse dreht.

„Das „Wachstum“ indessen, „findet außen statt“, fern der eigenen, schwindenden Scholle. Er rät einerseits dazu, „mal wieder ohne Navi in Urlaub zu fahren“, einen neuen Tanzschritt oder eine weitere Fremdsprache zu lernen, anstatt auf Computer und andere technische Helferlein zu vertrauen. „Wir verlagern unser Gedächtnis nach außen, im Glauben, sich nichts mehr merken zu müssen.“

Ein Bequemlichkeits-Trend, den er für brandgefährlich und wenig zukunftssträchtig erachtet. Künftig, so Hofmann, seien nicht mehr Spezialisten, sondern intelligent denkende Generalisten mit einem „breiten Fokus“ gefragt. „Wer einen repetitiven Job hat, wird über kurz oder lang durch einen Computer ersetzt“, prognostiziert er, der unter anderem „Steuerberater“ für gefährdet hält. Die Basis dafür „ist ein gutes Gedächtnis“.

Um das zu trainieren nutzt Hofmann Memotechniken, die sich jeder nutzbar machen könne. Hilfreich dabei sei kindliches Denken – wie ein Fünfjähriger, der alles aufsaugt, wie ein Wissensschwamm. Um zu finden, was man sich merken will, beziehungsweise abgelegt wird, „braucht man einen mentalen Briefkasten“.

Symbole verknüpfen

Dabei verknüpft der Gedächtnis-Experte die jeweiligen Objekte mit möglichst griffigen Symbolen. „Je drastischer das Symbol, desto besser“. Beispiel: Ein Mann namens Thomas hat einen auffälligen Ziegenbart. Thomas erinnert an Tomate. Nun stellt sich der Trainer vor, wie das Gemüse auf dem Bart zerquetscht wird und legt das Kombinationssymbol im mentalen Briefkasten ab, wo er es fürderhin immer wieder findet, wie er sagt.

Dass die Verknüpfung von rationaler und emotionaler Seite als Eselsbrücke funktioniert, ließ der Referent das Publikum am eigenen Geist erfahren. Binnen kurzer Zeit konnte nahezu der gesamte Saal aus dem Stand sämtliche Bundespräsidenten in der chronologischen Reihenfolge hersagen, war in der Lage die sieben neuen Weltwunder zu benennen, konnte die Namen bislang völlig Unbekannter kurzerhand zuordnen und sich zehn Zahlen am Stück merken.

Dabei mag wohl der eine oder Gast Markus Hofmanns Credo nachvollzogen haben: „Geist ist geil.“ Gleichwohl ist an diesem Abend etwas vergessen worden, wie der Referent zugab: „Die Zeit.“ Hofmann hatte gnadenlos überzogen.