

Nie wieder Knoten im Taschentuch

Lernen und Erinnern sind eine Sache der Übung – Gedächtnistrainer Markus Hofmann gibt Tipps für den Alltag

VON CLAUDIA NOLTE

Chemnitz. Die Schwarzenberger Schüler sahen bei Sachsens großem Wissenstest mächtig ab. Im Wettstreit Schüler gegen Erwachsene haben die drei die Nase vorn. Liegt es daran, dass sie im Schulstoff stecken und die „Großen“ das meiste aus dieser Zeit schon vergessen haben?

„Wir vergessen eigentlich gar nichts, wir finden es nur nicht wieder“, sagt Markus Hofmann. Der Münchener muss es wissen, zählt er doch zu den bekanntesten Gedächtnistrainern Deutschlands. Er macht allen Mut, die regelmäßig nach Schlüsseln, Telefonnummern und dem Namen zu dem Gesicht suchen, dass sie gerade so erwartungsvoll begrüßt hat. „Jeder kann sein Gedächtnis trainieren“, sagt der 33-Jährige. Sein verblüffend einfaches Rezept: „Mentale Briefkästen“ – wer Fakten in bunten Geschichten verpackt, findet sie auch wieder. Je



Markus Hofmann

–FOTO: PRIVAT

verrückter die Geschichte, umso einprägsamer.

Deshalb falle Kindern das Lernen leichter. „Sie nutzen rechte und linke Gehirnhälfte gleichzeitig und denken dadurch viel kreativer.“ Kinder sind wissenshungrig und nehmen alle Informationen auf, die um sie herumschwirren. Bei Erwachsenen laufe das Gehirn dagegen meist auf Sparflamme. Die Abläufe im Alltag sind Routine. „Wir sind gar

nicht mehr gezwungen, uns etwas zu merken“, bringt es Hofmann auf den Punkt.

Kandidaten, die nun in aller Eile Lexika auswendig lernen wollen, um beim Quiz besser abzuschneiden, muss er aber enttäuschen: „Mit Hauruck-Aktionen wird das nichts. Spaß und Motivation sind Voraussetzung fürs Lernen.“ Man muss mit Fantasie und Willen an die Sache rangehen, seine eigenen Bilder entwickeln, Eselsbrücken basteln. „Das ist wie mit dem Knoten im Taschentuch: Wenn man jedesmal einen macht, um an etwas erinnert zu werden, dann fragt man sich nur noch, woran er eigentlich erinnern sollte.“

Knoten oder Notizzettel braucht Hofmann längst nicht mehr. Er setzt auf die Briefkästen im Kopf, verpackt etwa Zahlen in Bildern. Bekanntes Beispiel ist die Werbekampagne einer Telefon-Auskunft: 11 für Fußballmannschaft, 88 für die Oma und so weiter. Mit dieser „Codie-

rung“ könne man in kürzester Zeit große Mengen Daten speichern. „Für immer“, verspricht Hofmann. Aber: Das Gehirn muss trainiert werden. Gehirnjogging heißt das Zauberwort. Dabei ist es gar keine Zauberei, sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Mit ganz kleinen Tricks im Alltag, kann man seinem Hirn immer wieder neue Reize bieten und es zu neuen Denkmustern zwingen. Hier Beispiele vom Experten:

- Halten Sie den Text, den Sie lesen möchten, verkehrt herum
- Lernen Sie ein Instrument. Durch Musik werden beide Gehirnhälften aktiviert
- Testen Sie einen neuen Weg zur Arbeit
- Lernen Sie ein Gedicht auswendig
- Versuchen Sie sich an Aufgaben aus den Mathebüchern Ihrer Kinder
- Putzen Sie als Rechtshänder einmal Ihre Zähne mit Links
- Lernen Sie eine Fremdsprache