

# Gedächtnistrainer hilft dem Erinnern auf die Sprünge

**VORTRAG** Unter dem Motto „Vorsprung durch Wissen“ trat Europas bekanntester Gedächtnistrainer in Lichtenfels auf.

VON UNSEREM MITARBEITER MICHAEL GÜTHLEIN

**Lichtenfels** - Um 10.30 Uhr strömten gestern etwa 400 Schüler in die Aula des Meranier-Gymnasiums. Als sie diese um 12.30 Uhr wieder verließen, konnten sie auf thailändisch zählen, ellenlange russische Vokabeln übersetzen, sich 20-stellige Zahlen merken und alle deutschen Ministerien inklusive Minister aufzählen.

Zu verdanken haben sie das dem Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Auf Initiative der Raiffeisen-Volksbank trat der Experte in der Schule auf und gab den Schülern wertvolle Tipps, wie sie durch einfachste Methoden ihre Noten verbessern können, während sie dabei die Lernzeit halbieren.

Betitelt wird sein Auftritt mit „Infotainment auf höchstem Niveau“, was voll und ganz zutrifft. Nicht durch einen langwierigen Vortrag, sondern durch interaktive Übungen, die häufig den ganzen Körper miteinbeziehen, zeigte er den Schülern, dass

man kein photographisches Gedächtnis haben muss, um sich in einer Prüfung an möglichst viel erinnern zu können.

Für ein gutes Gedächtnis gebe es drei Voraussetzungen: Geistige Aktivierung, etwa durch ein Bewegungstraining, die Fähigkeit, sich Fehler zu erlauben, wodurch man gelassener wird und die Mnemo-Technik, erklärte Hofmann. Der Name „Mnemo“ leitet sich von „Mnemosyne“, einer Titanin und Geliebten des Zeus ab, welche in der griechischen Mythologie als Göttin der Erinnerung gilt.

## Groteske Bilder merkt man sich

Diese Technik hilft über Assoziationen, Schemata und Bilder beispielsweise Zahlen mit etwas zu verknüpfen. Diese Verknüpfungen sollten nachvollziehbar, aber nicht zu einfach, sondern eher abstrakt sein, da sie das Gehirn sonst nicht als „merk-würdig“ erachtet. Er verdeutlichte: „Je betriebener, schmerzhafter und grotesker die Bilder sind, desto eher merkt man sie sich“.

Bei einer Übung gab er den Schülern vor, dass sie sich für die Zahl eins einen Baum merken sollten. Für die Zahl drei einen Hocker, für die acht eine Achterbahn, für die elf Fußball.

Zuvor hatte er das Gedächtnis



**Markus Hofmann betreibt Infotainment.**

seines Publikums geprüft, indem er ihnen die 20 Begriffe, die er danach mit den Zahlen verknüpfte nacheinander aufzählte. Die meisten konnten sich an etwa sieben bis acht der Begriffe erinnern. Danach fielen den



**Interaktiv gestaltet er seinen Vortrag.**

Fotos: Michael Güthlein

Schülern nahezu alle wieder ein.

Durch ähnliche Methoden, wobei er zum Beispiel Körperteile als Gedächtnisstützen einsetzte, brachte er ihnen bei, sich alle Bundesländer mit jeweiliger Hauptstadt und geographischer Lage zu merken. Wenn er danach auf sein Gesicht zeigte, erschallte „Hamburg“ in der Aula, da man einen Hamburger mit dem Mund isst, der sich bekanntlich oben befindet. Folglich liegt die Stadt im Norden.

Der Gedächtnisexperte hatte 2006 einen Auftritt bei „Wetten dass...?“ und hält etwa 150 Vorträge im Jahr. Er wird von bedeutenden Firmen wie BASF, BMW und Siemens gebucht.

Dass es den Schülern Spaß gemacht hat, erkannte man daran, dass sich im Anschluss eine kleine Menge um Markus Hofmann bildete, die ihn mit Fragen löcherte.

Aber auch er vergisst oft genug etwas, vor allem, wenn er es unbewusst tut. „Es kommt eben darauf an, die Methoden anzuwenden“, so Hofmann.