

„Jeder von uns hat ein Superhirn“

WOCHENBLATT INTERVIEW

Der Gedächtnistrainer Markus Hofmann bringt in Straubing graue Zellen auf Trab

Von Stefan Sussbauer

Sicher können sich noch viele an die damals elfjährige Julia und ihren Auftritt im Jahr 2005 bei „Wetten, dass...?“ erinnern. Dem Mädchen gelang das Kunststück, 100 schottische Clans am Muster ihrer Kilts zu erkennen. Ausgedacht hat sich die Wette der Münchner Gedächtnistrainer Markus Hofmann, der Julia damals auch für die Wette trainiert hat. Auf Einladung der Straubinger Wirtschaftsjunioren besucht das Superhirn am Donnerstag für einen Vortrag die Gäubodenstadt. Dem Wochenblatt hat der 38-Jährige vorab verraten, wie es gelingt, seine grauen Zellen ordentlich auf Trab zu bringen.

Herr Hofmann, Gedächtnisexperte ist jetzt ja kein klassischer Ausbildungsberuf. Wie haben Sie bemerkt, dass Sie ein besonderes Talent dafür haben, sich Dinge zu merken?

Das Tolle ist: Ich hab gar kein besonderes Talent. Ich hab ein ganz normales Talent, wie jeder andere auch. Es kommt auf die richtigen Techniken an. Dann kann im Prinzip jeder ein Superhirn bekommen.

Also bestünde auch für mich noch Hoffnung?

(lacht) Nicht nur für Sie, sondern für alle. Zumindest für alle, die bereit sind, wieder kindlich zu denken.

Wie ein Kind?

Haben Sie schon einmal gegen ein Kind Memory gespielt? Kinder sind im Memory immer besser als Erwachsene. Die müssen das nicht lernen, die können das automatisch. Kinder nehmen das Memory-Spiel als Bild wahr. Erwachsene versuchen das rational: dritte Spalte, zweite Zeile, ein Hufeisen. Unten vierte Karte von rechts und so weiter.

Menschen, die sich viel merken können, beschreiben ihre Merktechnik oft damit, durch die Wohnung zu gehen und die Informationen an bestimmten Orten abzulegen.



Markus Hofmann ist überzeugt, dass in unseren Köpfen ein unglaubliches Potenzial brachliegt. Foto: pm

Genau, das ist die Loci-Technik. Es geht aber sogar noch einfacher. Am eigenen Körper zum Beispiel. Ich nehme meinen Körper und teile ihn ein in zehn markante Punkte. Ich beginne bei den Zehen, dann weiter zu den Knien, Oberschenkel, Po, Bauchnabel, Brust, Schultern, Hals, Gesicht und ganz oben die Haare. Das sind meine mentalen Briefkästen. Dort lege ich die Informationen ab. So und jetzt können wir das spontan üben.

Alles klar. Angenommen meine Frau schickt mich zum Einkaufen. Ich soll Zucker, Katzenfutter, Staudensellerie, Schweinefilet, Vollwaschmittel, Milch, Spinat, Kaffee pads, Butter und Joghurt mitbringen.

Okay, das ist relativ einfach. Beginnen wir unten: Ich stelle mir vor, ich wackele mit den Zehen und Zucker kommt hervor. Dann stelle ich mir vor, ich schraube die Kniescheibe ab und stelle eine Dose Katzenfutter dahinter. Den Staudensellerie lege ich auf meinen Oberschenkel, das Schweinefilet stecke ich mir in die Gesäßtasche. In meinem Bauchnabel blubbert das Waschpulver. Brust und Milch ist dann ganz naheliegend. Auf meiner Schulter, stelle ich mir vor, würde Popeye sitzen und Spinat essen. Im Hals ist mir leider ein Kaffee pad stecken geblieben. Weil ich mir das Gesicht schon länger nicht mehr gewaschen habe, ist es ganz fettig – wie Butter. Und ganz oben auf den Haaren balanciere ich in diesem Fall einen Becher Joghurt.

Sie bauen sich also klassische Eselsbrücken?

Nein, das sind eher strukturierte Eselsbrücken. Bei klassischen Eselsbrücken speichere ich zwar eine Information, aber

nicht wie ich sie wiederfinde. Das ist wie der Knoten im Taschentuch. Wenn Sie den Knoten im Taschentuch sehen, wissen Sie „Ich muss an irgendwas denken. Aber was war das jetzt gleich wieder?“

Wann haben Sie selbst denn zum letzten Mal etwas vergessen?

(lacht) Das war gestern.

Und wissen Sie noch was?

Das habe ich nicht vergessen: Das war mein Handy. Ich konnte mich nicht erinnern, wo ich mein Handy hingelegt hatte. Das ist der Klassiker. Das liegt daran, dass man den Gegenstand, den man nicht mehr findet, unbewusst ablegt. Ein Trick: Indem man sich von dem Gegenstand verabschiedet, kann man sich den Ablageort leichter merken.

Also ungefähr so: „Liebes Handy, viel Spaß hier in der Schale, ich hole Dich später wieder ab“?

Ja, genauso!

Handy ist ein gutes Stichwort. Wie viele Nummern, die in Ihrem Handy gespeichert sind, wissen Sie denn auswendig?

Circa die Hälfte. Das sind so 135 Handynummern.

Wow ... Ich kenn' vielleicht zehn auswendig.

Sehen Sie ... und jetzt überlegen Sie mal, wie viele Sie vor zehn Jahren noch wussten!

Das klingt nach „Digitale Demenz“, ein derzeit recht erfolgreiches Buch. Machen uns unsere digitalen Helfer unterm Strich wirklich dümmer?

Da kommt es auf die richtige Nutzung an. Es spricht ja nichts dagegen, mir eine Nummer zu merken, obwohl ich sie abge-

Zur Person

Alter:

38 Jahre

Beruf:

Gedächtnistrainer

Hobbys:

Segeln, Klettern, Radfahren und Kino

Markus Hofmann ist am morgigen Donnerstag, 11. April, um 19.30 Uhr im Straubinger Magnobonus-Markmiller-Saal zu erleben. Karten für die Veranstaltung gibt es an der Abendkasse.

speichert habe. Es ist halt bequem, sich etwas nicht merken zu müssen. Aber es ist halt auch doof, wenn ich das Handy gerade nicht zur Hand habe und jemand Bestimmten dringend anrufen will.

Haben Sie einen Tipp, sein Gedächtnis möglichst lange fit zu halten?

Ja, Gehirnjogging. Gehirnjogging ist all das, was einen aus der Normalität herausreißt. Bestimmte Dinge einfach mal mit der linken, anstatt der rechten Hand machen. Zähneputzen zum Beispiel. Oder einen neuen Tanzschritt einstudieren. Ohne Navigationsgerät in den Urlaub fahren. Super ist auch eine Sprache oder ein Instrument zu erlernen. Kreuzworträtsel dagegen helfen eher wenig, da hier ja nur bereits vorhandenes Wissen abgefragt wird.

Auf Ihren Seminaren und Vorträgen – was ist Ihre wichtigste Botschaft?

Jeder hat ein Superhirn! Und jeder wird danach extrem von sich selbst begeistert sein, wenn er hinterher nach Hause geht. Diese Seminare sind sehr interaktiv und die Besucher werden die Techniken selber umsetzen und sie werden selber sehen, dass es tatsächlich funktioniert. Sie können sich doch jetzt sicher auch noch an Ihren Einkaufszettel erinnern?

Zucker, Katzenfutter, Staudensellerie, Schweinefilet, Vollwaschmittel, Milch, Spinat, Kaffee pads, Butter, Joghurt – tatsächlich, ich weiß es noch! Danke!

Bitte, keine Ursache!