

NABBURG

Briefkästen, die in jeden Kopf passen

Gedächtnistrainer Markus Hofmann beim Bayern-Fanclub - Gehirn-Jogging mit dem Publikum

Nabburg. (am) Seine ältesten Freunde wissen angeblich: Zu Schulzeiten am Schmeller-Gymnasium hat er sich Spickzettel geschrieben ohne Ende. Heute legt sich Markus Hofmann Briefkästen im Gehirn an, um nicht bloß kurzfristig ein paar Begriffe sondern langfristig Tausende von Schlagwörtern griffbereit zu haben. Die von ihm mitentwickelte Mnemo-Technik machts's möglich. Sie vermittelt der erfolgreiche Gedächtnistrainer bundesweit bei seinen Abenden, die unter dem Motto "Vorsprung durch Wissen" stehen.



Vor acht Jahren war der gebürtige Nabburger zum letzten Mal in der Nordgauhalle, bei einem Preisschafkopf der Gewerkschaft der Polizei, organisiert von seinem Vater. "Weißt Du noch, Dad?", fragt er Papa Bernd, der neben Mama Vroni in der ersten Reihe sitzt. Auch an diesem Mittwochabend ist Bernd Hofmann der Organisationschef, dieses Mal als Präsident des FC-Bayern-Fanclubs Nabburg/Oberpfalz.

Markus Hofmann, der jährlich über 120 Gedächtnisabende absolviert, ist "so aufgeregt wie schon lange nicht mehr", sagt er selber bei seinem Heimspiel. Doch das merkt man ihm nicht an. Eloquent und unterhaltsam spult er sein Programm ab, an dessen Ende "alle extrem von sich begeistert sein werden", verspricht er seinen 200 Zuhörern und behauptet: "Jedes Gedächtnis ist sensationell". Jeder Mensch müsse nur bereit sein, wie Kinder in Bildern zu denken.

Heimspiel in Nabburg:
Beredt und gut gelaunt tritt
Markus Hofmann in der
Nordgauhalle in Aktion.
"Unvergesslich" - im
wahrsten Sinne des Wortes
- soll es sein, was er
seinem Publikum in
zweieinhalb Stunden lernt.
Bild: Götz

Lernen und nie vergessen

Zum Einstieg bedarf es der geistigen Aktivierung. "Das ist immer nötig, kurz bevor man Höchstleistungen erbringen soll", sagt der 39-Jährige und animiert sein Publikum dazu, im Hirn den Ablauf von Handbewegungen zu programmieren. Dann kommt er schnell zum Punkt: Das A und O eines gut funktionierenden Gedächtnisses ist es, sich im Kopf Briefkästen anzulegen und dort Wissen abzuspeichern, so dass es nach Belieben abrufbar wird. Nicht wie einst in der Schule: heute lernen, morgen können und übermorgen vergessen. Sondern: nachhaltig verankern und immer wieder finden. "Warum finden wir

unsere Post? - Klar, weil sie immer im Briefkasten liegt", veranschaulicht der Wahl-Münchener das Basis-Prinzip der Technik.

Auf diese simple Weise sei es vor sechs Jahren der eigentlich eher durchschnittlich begabten, kleinen Julia gelungen, sich Schottenröcke am Muster zu merken und mit ihm in Gottschalks Sendung "Wetten, dass....?" zu kommen. "Wir waren vorher nur zweimal zwei Stunden zusammen", plaudert er aus dem Nähkästchen und weiß, dass es dem Mädchen - quasi als Zusatznutzen - gelang, die Noten in Lernfächern von 4 oder 5 auf 2 zu verbessern.

Wie geht's? Hofmann trichtert es seinem Publikum ein, von den Haaren bis zu den Zehen zehn eigene Körperteile mit Nummern zu versehen. Nachdem alle die Vorstufe geschafft haben, verbindet er zum Beispiel die sieben Weltwunder der Neuzeit - die vorher keiner aus dem Stegreif aufsagen kann - mit Ziffern. Die 7000 Tonnen schwere Christus-Statue in Rio de Janeiro bringt er in Verbindung mit den Zehen, die trennende Chinesische Mauer mit den Po-Backen und so weiter. "Sie werden das in Zukunft nie mehr vergessen", ist er überzeugt. So ließen sich auch To-Do-Listen für die Arbeit, Einkaufszettel oder Terminkalender einstudieren.

Je mehr Infos man sich merken will, umso mehr dieser Briefkästen sind vonnöten. Mit der Loci-Technik, die Raumteile einbezieht, lasse sich das System ausbauen und schließlich so verfeinern, dass es im Kopf Hunderte solcher Lagerstellen gibt. Vokabeln in Fremdsprachen, Namen und Gesichter oder Allgemeinwissen: Alles lässt sich da gut aufheben. Damit es soweit kommt, müsse jeder Anwender Spaß am Lernen finden. Und genau den kann der Dozent an der Steinbeishochschule in Berlin bei seinen unvergesslich-vergnüglichen Abenden vermitteln.