

Deutsche Gedächtnismeisterschaften

„Jeder kann seine Merkfähigkeit vervielfachen“

Von unserem Redaktionsmitglied SVEN BEHLER

Olde/Hamburg (gl). Markus Hofmann (34, kl. Bild), selbstständiger Gedächtnistrainer, ist als Referent zu Gast bei den Deutschen Gedächtnismeisterschaften in Hamburg. „Die Glocke“ sprach mit dem Münchner über Segelscheine, verlegte Handys und das Umwandeln von Gedanken in Bilder als Lerntechnik.



„Die Glocke“: Herr Hofmann, können Sie als Gedächtnistrainer jedem Menschen helfen, seine Gedächtnisleistung zu steigern?

Hofmann: Solange jemand keine Demenz hat, ist es bei jedem möglich, seine Gedächtnisleistung zu vervielfachen oder zu verknüpfen.

„Die Glocke“: Das heißt, durch Training kann ein 90-Jähriger geistig so fit sein wie ein junger Mann?

Hofmann: Die Frage ist: Hat dieser 90-Jährige vorher schon etwas gemacht oder nicht? Ein 90-Jähriger braucht auf jeden Fall um einiges länger als ein 15- oder 20-Jähriger, weil er seine grauen Zellen erst wieder anschieben muss, um ein neues Lernprogramm zu installieren.

„Die Glocke“: Kann man die Begriffe Merkfähigkeit und Intel-

ligen gleichsetzen?

Hofmann: Beides hat miteinander erst einmal nichts zu tun. Allerdings: Wenn Sie ein gutes Gedächtnis haben und sich viele Informationen, Fach- und Allgemeinwissen, merken können, werden Sie mit der Zeit geistig immer flexibler und kreativer. Sie können Transferwissen herstellen – und das bewirkt, dass Sie intelligenter werden.

„Die Glocke“: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Gehirnleistung und Bewegung? Manche Menschen haben beim Joggen die besten Ideen.

Hofmann: Definitiv. Bei dem Philosophen Sokrates war es der Wandelgang, den er angewandt hat: Er konnte am besten denken, wenn er sich bewegte. Deswegen hat er seine Studenten im Kreis laufen lassen. Wenn ich mich bewege, wird dadurch mehr Blut ins Gehirn transportiert, der Sauerstoff kommt rein, die geistige Flexibilität wird dadurch um einiges erhöht.

„Die Glocke“: Haben sie einen persönlichen Gedächtnisrekord?

Hofmann: Vor drei Jahren habe ich meinen Segelschein gemacht. Die Prüfung war am Samstag, und ich habe den Freitagabend dafür hergenommen, um mir das Wissen zu merken. Das hat funktioniert, und das war für mich mein persönlicher Rekord: mir für eine Prüfung konkrete Fragen, konkrete Antworten innerhalb eines Tages zu merken.



Wörter lernen, Zahlen merken: Zu ihrer zwölften Deutschen Meisterschaft treffen an diesem Wochenende die besten Gedächtnissportler der Republik in Hamburg aufeinander. Bilder: ddp, privat

Man muss alles in Bilder, in Emotionen verwandeln

„Die Glocke“: Können Sie im Alltag überhaupt abschalten, ohne ständig Eselsbrücken zu bauen oder sich Sachen zu merken?

Hofmann: Wenn Sie die Techniken erst mal haben, dann haben Sie Ihr Gehirn so umgestellt, dass Sie – wenn Sie sich etwas merken möchten – gar nicht anders denken können. Aber Sie müssen nicht. Sie gehen ja auch nicht über den Parkplatz und schreiben sich alle

Kennzeichen auf, nur weil Sie schreiben können. Auch ich vergesse mal, wo ich mein Handy hingelegt habe – weil ich es unbewusst irgendwo hingelegt habe.

„Die Glocke“: Haben Sie einen Tipp, wie man Merkfähigkeit trainieren kann? Wie sehen Ihre Techniken aus?

Hofmann: Alle Informationen, die ich behalten möchte, verwandele ich in Bilder oder Emotionen.

Sie heißen Sven. Wenn ich für Sven immer Sven Vath sehe – den Discjockey mit seinen Schallplatten und CDs – dann verwandele ich diesen Namen in ein Bild: einen CD-Player, einen Discjockey, in Sven Vath. Jetzt versuche ich, dieses Bild mit einem markanten Merkmal bei Ihnen zu verknüpfen. Ich kenne Sie nicht, aber angenommen, Sie hätten große Augen – dann denke ich mir, diese Augen

Denksport in zehn Disziplinen

Hamburg (ddp). Bei den 12. Deutschen Meisterschaften des Gedächtnissports in Hamburg treten seit Freitag und noch am Samstag 42 Teilnehmer zwischen 8 und 60 Jahren an. Sie messen sich in zehn Disziplinen: Zahlensprint, Datensprint, Spielkartensprint, Zahlensinfonie, Namen- und Gesichtergala, Wörterlauf, Abstrakte Bilder, Binärziffermarathon, Zahlenmarathon und Spielkartenmarathon. Dabei müssen sich die Gedächtnisathleten um Titelverteidiger Johannes Mallow möglichst schnell möglichst viele Zahlen, Daten, Begriffe, Bilder oder Spielkarten einprägen und sie anschließend möglichst korrekt wiedergeben.

Nach Angaben der veranstaltenden Gesellschaft für Gedächtnis- und Kreativitätsförderung (GGK) haben sich die Merkleistungen der „Superhirne“ durch Gedächtnistechniken in den Jahren teilweise verzehnfacht. Merken sich die Mentalsportler bei der ersten Deutschen Meisterschaft noch 390 Binärziffern in einer halben Stunde, sind es heute rund 4000. Das Denksport-Turnier in Hamburg wird von Vorträgen und Workshops zu den Themen Gehirn-Jogging, Gedächtnistraining und Lernen begleitet.

sehen aus wie CDs, und dann lasse ich Sven Vath CDs abspielen. Und wenn ich Sie das nächste Mal sehe, dann weiß ich: Mensch, das ist doch der Typ mit den großen Augen... ach ja, das ist der mit den CDs, ist gleich Sven Vath – sprich: Ihr Vorname ist Sven. Man muss alles in Bilder, in Emotionen, in Geschichten verwandeln. www.markus-hofmann.de www.memomasters.de

Einkaufen ohne Merckzettel ist ein gutes Gedächtnistraining

Die Gesellschaft für Gedächtnis- und Kreativitätsförderung hat folgende Gedächtnistrainings-Tipps:

Zahlen merken: Suchen Sie in der Zahl Ihren bekannte Größen. Die Telefonnummer 85 11 31 43 kann zum Beispiel folgendermaßen aufgedrösel werden: Die Spinne hat 8 Beine, es gibt 5 Kontinente, 11 Fußballspieler bil-

den eine Mannschaft, die ersten beiden Ziffern der Zahl Pi sind 3,1 und 43 ist Ihre Schuhgröße.

Faustregel: Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich ein paar Begriffe merken. Am wenigsten werden Sie behalten, wenn Sie diese Begriffe nur vorgelesen bekommen. Etwas mehr wird hängenbleiben, wenn Sie die Wörter lesen. Noch besser wird das Ergebnis ausfal-

len, wenn Sie die Begriffe laut vor sich hin sagen.

Auf Kleinigkeiten achten: Wer ein schlechtes Personengedächtnis hat, sollte die Person genau betrachten und auf Details achten. Hat jemand zum Beispiel eine kleine Narbe und heißt Scharf oder Messerschmidt, ist die Verbindung zwischen Merkmal und Name schnell geschaffen.

Einkaufszettel wegwerfen: Es ist wie mit dem Spickzettel in der Schule. Einmal das Wesentliche ausgesucht und aufgeschrieben, brauchte man das verbotene Hilfsmittel meist nicht mehr.

Durch das Beschäftigen mit der Sache und dem Aufschreiben hat es sich schon eingepägt. Trainieren Sie das auch beim Einkaufen. Weniger Risikobewusste können

den Einkaufszettel in der Tasche lassen und vor der Kasse mit den Waren im Korb vergleichen.

Fantasie hilft: Bilder haften besser im Gedächtnis als abstrakte Fakten. Die Bundeskanzler etwa können Sie sich so einprägen: Der schwächliche Adenauer baute Deutschland wieder auf, der dicke Erhard war der Wohlstandskanzler, Kiesinger trotz Wohlstands

(Kies) von Krisen („Kriesinger“) geschüttelt, Brandt besaß einen norwegischen Pass und wurde für seine Außenpolitik bekannt, Schmidt durchschritt mit hausestatischer Gelassenheit den RAF-Terror, der körperlich große Kohl regierte am längsten. (ddp)

Trainieren Sie regelmäßig Ihr Gedächtnis? Antworten Sie auf www.die-glocke.de

Ihre Meinung

Verständnis für Airport-Sperrung

Kreis Warendorf / Kreis Gütersloh (gl). Viel Verständnis haben die Teilnehmer der „Glocke“-Internet-Umfrage für die zeitweilige Flughafen-Sperrung nach dem Bombenattentat auf Mallorca. Während 91,5 Prozent diese Maßnahme für richtig halten, waren nur 8,5 Prozent der Ansicht, die Urlauber dürften nicht unter solchen Anti-Terror-Maßnahmen leiden.

Guantánamo

Jüngster Häftling wird freigelassen

Washington (dpa). Der jüngste Gefangene im Lager Guantánamo Bay auf Kuba, Mohammed Jawad, kommt frei. Die US-Regierung erklärte sich zu diesem Schritt bereit, nachdem eine Bundesrichterin in Washington den Mangel an Beweisen gegen den Häftling angeprangert und seine Freilassung angeordnet hatte. Jawad war seinen Anwälten zufolge erst ungefähr zwölf Jahre alt, als er im Dezember 2002 in Afghanistan unter dem Vorwurf festgenommen wurde, eine Granate auf US-Soldaten geschleudert zu haben. Die US-Regierung schätzt sein damaliges Alter auf 17 Jahre. Jawad gab später bei einem Verhör durch afghanische Beamte die Tat zu, widerrief sein Geständnis aber später mit der Begründung, dass er bei der Vernehmung gefoltert worden sei. Ein Militärrichter in Guantánamo Bay räumte 2009 ein, dass es außer dem ersten Geständnis keinen Beweis gebe.

Terror



Trauerfeier für die getöteten Polizeibeamten: An dem Gottesdienst in der Kathedrale von Palma de Mallorca zum Gedenken an die Attentatopfer nahmen am Freitag auch der spanische Kronprinz Felipe und Prinzessin Letizia – im Bild links – teil. Bild: dpa

Neuerungen zum 1. August

Schulstartpaket und Rußfilter-Zuschuss

Berlin (dpa). Mit dem Monatswechsel gibt es wieder eine Reihe gesetzlicher Änderungen. Einige davon im Überblick: Schulstartpaket: Für Kinder von Hartz-IV-Empfängern gibt es erstmals 100 Euro zum Schuljahresbeginn. Das Geld ist für den Kauf von Schulranzen, Büchern oder Schreibutensilien gedacht. Das „Schulbedarfspaket“ wird jährlich einmal zu Schuljahresbeginn ohne besonderen Antrag bezahlt und nicht auf das Arbeitslosengeld II angerechnet. Rußfilter-Zuschuss: Die Nachrüstung von Diesel-Fahrzeugen mit einem Rußpartikel-Filter zur

Verbesserung des Schadstoffausstoßes wird bis Jahresende auf Wunsch auch mit einem Barzuschuss von 330 Euro gefördert. Bisher wurde der Betrag ausschließlich mit der jährlichen Kfz-Steuerschuld verrechnet. Nun gibt es ein Wahlrecht. Die Anträge auf den Barzuschuss können aber frühestens vom 1. September an beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (Bafa) per Internet gestellt werden. Voraussetzung ist, dass das Fahrzeug vor 2007 erstmals zugelassen wurde. Ausbildung: Die Zahl neuer oder modernisierter Ausbil-

Attentat bedeutet Rückschlag für die Urlaubsinsel Mallorca

Palma de Mallorca (dpa). Mallorca am Tag nach dem Terroranschlag: Schon kurz vor 9 Uhr beginnt es lebhaft zu werden an den Stränden. Das Thermometer zeigt 26 Grad, bis zu 35 Grad sollen es noch werden. Von seiner Dachterrasse aus kann Wolfram Seifert einen weiten Strandabschnitt in Richtung Palmanova beobachten, wo am Donnerstag die mutmaßliche Eta-Bombe explodierte und zwei Polizisten tötete. „Der Strand füllt sich wie an jedem Tag“, berichtet der Publizist. „Außerlich deutet nichts auf das Geschehen vom Vortag hin.“ Das Attentat löste in der Reisebranche Sorgen um das Tourismusgeschäft aus. „Auf kurze Sicht wird der Anschlag sich auf die Nachfrage auswirken“, befürchtet Aurelio Vázquez, Präsident eines Zusammenschlusses von Hotelketten.

Mallorca hatte bereits aufgrund der Wirtschaftskrise für dieses Jahr einen Einbruch der Touristenzahlen erwartet. In letzter Zeit nahm der Zustrom der Urlauber jedoch kräftig zu, die Auswirkungen der Krise schienen nicht so schlimm zu werden wie befürchtet. Das Attentat – das erste tödliche der baskischen Untergrundorganisation auf den Balearen – bedeutet einen neuen Rückschlag für die Urlaubsinsel. In Großbritannien, von wo die meisten Urlauber in Palmanova stammen, warnte das Außenministerium Reisende vor dem Terror in Spanien. „Dort besteht eine hohe Terror-Gefahr“, heißt es auf seiner Internetseite. „Anschläge können willkürlich sein und sich an Plätzen ereignen, die von Ausländern und Touristen frequentiert werden.“ Die Verantwortlichen auf Mal-

lorca wiesen die Warnung zurück. „Das Attentat war ein absoluter Einzelfall“, sagte der Vorsitzende des mallorquinischen Fremdenverkehrsverbandes, Alvaro Midelma. „Deshalb würde ich sagen, die Insel ist genauso sicher wie sie es vorher war.“ Der Tourismusminister der Balearen, Miquel Nadal, sagte: „Der Anschlag war gegen die Polizei gerichtet und nicht gegen die Urlauber.“ Die Eta hatte immer wieder versucht, mit Anschlägen in Urlaubsregionen dem Tourismus in Spanien – als einem der wichtigsten Stützpfiler der Wirtschaft des Landes – Schaden zuzufügen. Es gehe ihr aber nicht um deutsche oder britische Urlauber von Reisen nach Spanien abzuhalten. Im Gegenteil: Spanien stieg weltweit zum drittweitesten Reiseziel auf, hinter Frankreich und den USA. W. Duveneck, H. Kahl

Pressestimme

Die „Südwest Presse“ (Ulm) zur Arbeitszeit: Aus den Arbeitszeitdebatten der vergangenen Jahre haben manche Gewerkschafter offenbar nichts gelernt. Kaum zeigt eine Studie der EU, dass die deutschen Arbeitnehmer pro Woche dreieinhalb Stunden länger am Arbeitsplatz sind als laut Tarifvertrag vorgesehen, schreiben sie reflexartig auf. Zudem zeigt der Blick auf die Jahresarbeitszeit, dass die Deutschen gar nicht so viel arbeiten. (...) Für die Unternehmen und ihre Kosten ist entscheidend, wie viele Stunden ihre Beschäftigten im Jahr arbeiten und nicht pro Woche.



Der Zuschuss für den Einbau eines Rußfilters gibt es jetzt auch in bar. Bild: dpa