

Impulse fürs Leben 2010:

„Die richtige Technik macht's“

Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigt am 19. Mai wie Lernen ein Kinderspiel wird

Straubing. Die 380 Fragen für den Segelschein, für die andere wochenlang lernen, hatte Markus Hofmann in einem Tag intus. Seinen Noten-Schnitt verbesserte er vom Abitur bis zum Abschluss des Studiums von 2,8 auf 1,4. Und bei seinen Vorträgen merkt er sich die Namen der Zuhörer in den ersten drei Sitzreihen innerhalb weniger Minuten. Nein, er sei kein Wunderkind, versichert der renommierte Gedächtnistrainer: „Alles nur Technik!“

Minuten einem Millionenpublikum unvergesslich zu werden.

„Je interessanter oder wichtiger eine Information erscheint, umso besser wird sie behalten“, erklärt Markus Hofmann ein wichtiges Gedächtnisprinzip. Entsprechend sei es notwendig, das, was behalten werden soll, spannend zu präsentieren. Die Memotechnik hilft dabei und „verpackt“ zum Beispiel die ellenlange Einkaufsliste in eine lustige Geschichte. Einmal mit ihr und den dazu gehörigen Untertechniken vertraut, könne man sie sofort in den Alltag umsetzen, betont Hofmann. Jeder Straubinger, der den Abend des 19. Mai mit ihm verbracht habe, werde also mit einem besseren Gedächtnis nach Hause gehen...



Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigt in Straubing Methoden des leichteren Lernens auf.

Den Besuchern der Vortragsreihe „Impulse fürs Leben“ zeigt der gelernte Bankkaufmann und Marketingwirt am Mittwoch, 19. Mai, wie's geht. Das Publikum, verspricht er, werde an diesem Abend am eigenen Leib erleben, dass das Gedächtnis ein echtes Weltwunder ist und am Ende von sich selbst begeistert sein.

Sich Namen und Gesichter, Fach- und Allgemeinwissen einprägen, Zahlenreihen memorieren, Dutzende von Witzen auf Lager haben, To-do-Listen oder ganze Vorträge auswendig können – ein Kinderspiel! Wichtiges Instrument für das Super-Gedächtnis ist die so genannte Mnemotechnik, die im Wesentlichen auf der Kraft von Bildern basiert. „Wenn ich sage, denken Sie an eine Zitrone, dann buchstabieren Sie nicht Z-i-t-r-o-n-e, sondern sehen im Geiste eine gelbe Zitrone vor sich!“

Das Gehirn denkt in Bildern, weiß Markus Hofmann, und weil das so ist, sollte man sich das visuelle Gedächtnis viel mehr zu Nutzen machen. Er selbst und die damals elfjährige Julia haben auf diese Weise sogar die Schottenröcke im Fernsehen groß raus gebracht: Bei „Wetten, dass...?“ gelang es dem Gedächtnisexperten und seiner Schülerin vor vier Jahren, 100 Schottenröcke am Muster zu identifizieren – und binnen

Je größer die Motivation, umso größer der Lernerfolg

Damit es nicht beim einmaligen Lichtblitz bleibt, sei es allerdings nötig, „am Ball zu bleiben“, sprich die gelernten Techniken fortan regelmäßig anzuwenden. Auch die Wiederholung bleibe dem Lernenden, will er den Lernstoff vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis verfrachten, nicht erspart. Damit im Oberstübchen hängen bleibt, was hängen bleiben soll, müsse außerdem der Faktor Spaß ins Spiel kommen.

Je größer die Motivation, umso größer auch der Lernerfolg, wobei es grundsätzlich keine trockenen Themen, sondern lediglich trockene Dozenten und Lehrer gebe. Dass Frauen im Schnitt das

bessere Gedächtnis haben, weil die Verbindung der beiden Gehirnhälften – der corpus callosum – bei ihnen dicker ist („Je dicker der Balken im Kopf, umso dünner das Brett vor dem Hirn“), mag Männern nicht gefallen. Tröstlich ist aber, dass Frauen ihre Autoschlüssel genauso oft verlegen wie Männer. Kommt davon, wenn man mit seinen Gedanken nicht bei der Sache, ergo: nicht bei vollem Bewusstsein ist, sagt Markus Hofmann. Dagegen helfen könnte ein richtiges Abschiedsritual: „Adieu, lieber Schlüssel, ich hinterlasse dich hier beim Telefon. Bis bald...“

Konzentration ist eine Sache, ohne die ein gutes Gedächtnis nicht auskommt. Doch auch gute Ernährung und Bewegung – „Sauerstoff fürs Hirn“ – sind laut Gedächtnistrainer Grundvoraussetzungen fürs leistungsfähige Denken. Wenn dann noch, bildungstechnisch gesehen, das Umfeld stimmt, sind dem Gedächtnis mit der richtigen Technik praktisch keine Grenzen gesetzt. Bis ins hohe Alter könne Mensch geistige Höchstleistung vollbringen, bekräftigt der Gedächtnistrainer, und was dem Senior an Denk-Schnelligkeit abhanden kommt, könne er mit seinem Wis-

sens- und Erfahrungsfundus mehr als ausgleichen. Unabhängig vom Alter empfiehlt Markus Hofmann allen Gedächtnis-Schülern ein tägliches Gehirn-Jogging, für das es neben etwas Ausdauer vor allem der Inspiration und Neugier bedürfe. Denn agil und hochgradig merkfähig bleibe das Gehirn vor allem dadurch, dass man es immer wieder mit neuen Situationen konfrontiere, ihm laufend wechselnde Aufgaben stelle. „Reisen ist super – es bringt die grauen Zellen in Bewegung“, bekräftigt Hofmann. Und es geht auch mit weniger Aufwand: „Schnappen Sie sich das Mathebuch Ihres Sohnes! Lösen Sie nicht nur Kreuzworträtsel, sondern auch Sudoku! Oder putzen Sie sich die Zähne einfach mal mit der linken Hand!“

Karten für den Vortrag „Ihr Gedächtnis, das 8. Weltwunder“ mit Markus Hofmann am 19. Mai, 19.30 Uhr, in der Straubinger Fraunhoferhalle gibt es beim Leserservice des Straubinger Tagblatts, Tel. 09421/940-6700, oder bei der Deggendorfer quin-akademie, Telefon 0991/402200-0, www.quin-akademie.de.

Das aktuell

EIN ST



Bau- gerät	▼	▼	unent- geltlich	▼
Mittel- loser	▶			
ausrei- chend	▶			10