

## Das Hirn schulen

Tipps von Markus Hofmann

**1. Routine ade:** Putzen Sie als Rechtshänder doch mal Ihre Zähne mit links oder nehmen Sie einen neuen Weg zur Arbeit. Folge: Das Gehirn muss etwas Neues leisten und wird geschult.

**2. Auf den Kopf gestellt:** Drehen Sie Ihr Buch um, so dass die Buchstaben schwerer lesbar werden. Damit aktivieren Sie Ihr räumliches Vorstellungsvermögen.

**3. Sport im Team:** Tennis, Volleyball, Fußball und alle anderen Mannschaftssportarten setzen blitzschnelles Wahrnehmen und Reagieren voraus – ein optimales Training für das Gehirn.

**4. Kopfkino statt Einkaufsliste:** So behält man die Einkaufsliste im Kopf: Verbinden Sie alle Artikel, die Sie brauchen mit einem Körperteil. Von unten nach oben. Brauchen Sie Schrauben, Mehl und Lauch? Stellen Sie sich jetzt vor: Schrauben bohren sich in

### ZUR SACHE

Ihre Zehen, Mehl rieselt aus Ihren Kniescheiben und der Lauch ragt aus Ihrer Hosentasche.

**5. Namen merken:** Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit bildhaftem Denken. Das heißt: Verwandeln Sie Namen, die Sie sich merken wollen, mit einem starken Bild: Stellen Sie sich etwa vor, wie Herr Müller Getreidesäcke schleppt oder Frau Kochendorfer, die in einem Dorf für die Einwohner kocht.

**6. Kreatives Malen:** Das macht Spaß und bringt nebenbei unser Hirn auf Trab: Nehmen Sie einfach ein großes Stück Papier, bunte Farbe und legen Sie ohne großes Nachdenken los. So aktivieren Sie Teile des Gehirns, die viel zu selten stimuliert werden: die emotionalen.

**7. Lieder singen:** Musizieren und Singen fördert sowohl die rechte als auch die linke Hirnhälfte. Die rechte durch die Melodie, die linke durch den Takt.

**10. Vokabeln pauken:** Sie wollen eine Sprache lernen? Dann empfiehlt sich diese Übung: Suchen Sie für die Vokabel ein ähnlich klingendes deutsches Wort. Beispiel: „to beckon“ heißt auf Englisch „herwinken“. Wer winkt mich her? David Beckham – klingt wie „beckon“.

# Hintern und Zehen werden zu Merktzetteln

Gedächtnistrainer Markus Hofmann gab Schülern und Erwachsenen Lerntipps auf Einladung der Volksbank

VON DIETER KÖCHEL

Warum finden wir die Post? Klar, weil sie immer an der selben Stelle liegt, im Briefkasten. Um uns Wissen anzueignen, uns an Dinge zu erinnern, brauchen wir ebenfalls Briefkästen – mentale Postfächer, sagt Markus Hofmann, Gedächtnistrainer.

FORCHHEIM/EBERMANNSTADT – Schnell hat er die rund 600 Schüler in der Jahnhalle auf seiner Seite. „Hört mir 20 Minuten zu. Wer dann keinen Bock hat, kann gehen“, hat er vorher versprochen. Alle sind geblieben. Hofmann fängt die 14- bis 16-jährigen Gymnasiasten schon mal damit, dass er bei Gottschalk in „Wetten dass?“ aufgetreten ist. „Geil“, kommentiert eine Schülerin lauthals.

Hofmann legt gleich nach. „Ich erkläre Euch jetzt die Wetten-dass-Technik. Ich lege bei jedem von Euch zehn Briefkästen an“, kündigt er an und forderte alle zum Aufstehen auf: Zehen, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Taille, Brust, Schulter, Hals Gesicht, Haare. Bei jedem Stichwort fasst ein jeder den betreffenden Körperteil bei sich an. Akustischer, optischer und haptischer Reiz, da sollte man sich etwas merken.

### Einfache Städtekunde

Das wollte gleich ausprobiert sein. Wer kennt schon alle 16 Landeshauptstädte der Bundesländer. Die 600 Schülerinnen und Schüler in der Jahnhalle samt und sonders. Sie werden in die zehn Briefkästen, fünf Finger und ein Handgelenk gesteckt. Alte Bundesländer von Süd nach Nord – und alles wird bebildert. „Über die Oberschenkel bauen wir eine Brücke und drunter fließt die Saar durch.“ Saarbrücken. Die Taille wird grün angemalt, samt Bauch, und mitten drin neben der Wiese im Nabel ist ein Swimmingpool, da kann man baden. Wiesbaden.

Hofmann fragt einmal ab, lässt die Jugendlichen sich gegenseitig abfragen und schon sitzt das Ganze. Mit

viel Spaß und teils ungläubigem Staunen, wie schnell sie lernen können, machen die Schüler begeistert mit. Auch als die nächsten zehn Briefkästen im Saal angelegt werden und in ihnen die letzten zehn amerikanischen Präsidenten versteckt werden. In der Fachsprache ist das natürlich nicht die „Wetten-dass-Technik“ sondern die Loci-Technik, also der Trick, sich anhand verschiedener Orte (lateinisch locus) Dinge zu merken.

Dabei bleibt's aber nicht. Hofmann erzählt eine skurrile Geschichte. Die beginnt so: Ein Eisbär spielt Eishockey mit einem Hamburger. Ich sehe zu und habe eine Tortilla in der Hand, in die ich gerade hineinbeißen will. Da wünscht mir ein Nachbar „an Guaten“, also guten Appetit. Ich sage, Dich kenne ich doch aus der Berliner Szene. Da zückt er eine Maschinenpistole und feuert eine Salve in die

Luft...“ Er erzählt die Geschichte erst langsam, dann schnell. Und fordert die Schüler auf, sie einander zu erzählen. Einer, Oliver, darf die ganze merkwürdige Geschichte auf der Bühne vortragen. Sie endet damit, dass eine Französin von der Polizei einen Papagei erhält. Erst danach entschlüsselt Markus Hofmann die Geschichte, in der er alle Länder des amerikanischen Kontinents verpackt hat, von Eisbär für Alaska, über Eishockey für Kanada, Hamburger für USA, Tortilla für Mexico, Guaten für Guatemala, Salve für Salvador... und Papagei für Paraguay.

### Bilder und Emotionen

Warum merkt man sich auf diese Art Dinge, die man sonst nie im Gedächtnis behalten würde? „Man kann Wissen nur schwer löschen, das mit Bildern und Emotionen verknüpft

ist“, weiß Hofmann. Die Emotionen, die ihm entgegenschlagen, sind durchwegs positiv. Auch weil er als „professionaler speaker“ sein Publikum zu locken weiß mit viel Witz und Esprit. Drum stimmen dem Marketingwirt, Hochschullehrer und Business-Trainer alle zu als er für sein Bekenntnis wirbt: „Geist ist geil“.

Eingangs hat sich der stellvertretende Schulleiter des Ehrenbürg-Gymnasiums auch namens des Herder-Gymnasiums bei der Volksbank Forchheim bedankt, die den Schülern diese großartige Lern-Chance kostenlos bietet. Sven Riemer, Leiter der Privatkundeabteilung der Bank, hat den Schülern empfohlen: „Genießt es und nutzt es.“ Das haben weit über 1500 Menschen getan, denn Markus Hofmann trat vormittags vor Schülern in Ebermannstadt und abends vor Erwachsenen in der Jahnhalle auf.



Markus Hofmann faszinierte schon morgens die Schüler in Ebermannstadt.

Foto: Irene Lenk