

Zehn US-Präsidenten in der richtigen Reihenfolge gemerkt

VON UNSERER MITARBEITERIN
MAGDALENA BUCHWALD

Forchheim – Eine kleine Aufwärmübung: Beide Arme bewegen sich gleichzeitig in unterschiedlichen Abläufen, von oben nach unten. Das ganze Publikum in der Jahn-Kulturhalle macht mit, wirkt dabei aber nur halb so geschickt, wie der Mann auf der Bühne. Der „Fitnesstrainer“ an diesem – von der Volksbank Forchheim organisierten – Abend heißt Markus Hofmann und ist ausgezeichnete Spezialist in Sachen Gedächtnis, Entertainer und Motivator in einem. Ja, das hängt alles zusammen, wie auch das Ehepaar Sußdorf aus Forchheim erfährt. Eigentlich wollten die Sußdorfs in erster Linie wissen, wie sie „300 neue Menschen, die bis jetzt nur vom Papier bekannt sind, mit

den richtigen Namen verknüpfen können.“ Das lernten sie – und noch viel mehr.

Bei Vorträgen, wie am Donnerstag, aber auch bei Auftritten in der Sendung „Wetten dass...?“ stellt Hofmann gerne die unerschöpflichen Fähigkeiten des menschlichen Denkapparates unter Beweis. 2005 präsentierte die elfjährige Julia unter Anleitung von Hofmann eine der spektakulärsten Wetten der Geschichte der Sendung, in der sie 100 schottische Clans am Muster ihrer Kilts erkannte.

Positive Belohnung

Beim Lernen komme es auf die Einstellung eines Menschen an, sagt Hofmann. „Das Gehirn will sich belohnen und versucht vorprogrammierte Überzeugungen zu bestätigen. Ist man beispielsweise von Anfang an von seinem

Scheitern überzeugt, so wird man früher oder später scheitern.“ Das Zauberwort sei deshalb „positive Belohnung“.

Vor allem im Umgang mit Schülern und Studenten betont Hofmann die Notwendigkeit richtig Gemachten, anstatt von Fehlern zu honorieren. Die Möglichkeit, Fehler zu machen, bringe mehr Spaß beim Lernen verbessere die Lernfähigkeit. Lebhaft demonstrierte der Münchner auch am Donnerstag, wie groß der Spaß beim Lernen tatsächlich sein kann, und erweckte bei allen Anwesenden Ehrgeiz, der für die meisten in großen Erfolgen endete. Denn wer kann schon im Normfall behaupten, dass er innerhalb von einer Stunde die letzten zehn amerikanischen Präsidenten in richtiger Reihenfolge, eine 16-stellige Zahlenfolge, die sieben

neuen Weltwunder, neun Namen zu neun Gesichtern, eine Einkaufsliste und die Zahlen von 1-10 auf Tai verinnerlicht hat und so schnell wahrscheinlich auch nicht vergessen wird.

„So setzt sich ein grobes Netz aus Anhaltspunkten zusammen, das dann durch Transferwissen verdichtet werden kann.“ Um letztlich beim Chef und Bekannten mit einem umfangreichen Allgemeinwissen punkten zu können empfiehlt Hoffmann eine Viertelstunde Training täglich – und sicherlich auch seine Bücher und CDs. Sein Werbeversprechen: „Geist ist geil!“

Das Ehepaar Sußdorf hat sich überzeugen lassen: „Wenn wir die Techniken für ein besseres Erinnerungsvermögen beherrsigen, wird es uns definitiv leichter fallen, neue Namen zu merken.“

Zwei Techniken für ein besseres Erinnerungsvermögen

Eselsbrücken Jeder kennt die Situation: Ein neuer Kollege, eine neue Nachbarin wird vorgestellt und schon ist der Name wieder vergessen. Gedächtnistrainer Markus Hofmann schlägt als ersten Schritt vor, sich ein prägnantes Merkmal am Gegenüber zu merken. Im Fall von Anja Motzlet aus Forchheim wären es die roten Haare. Anhand von diesem Merkmal lässt sich nun eine möglichst überzogene, „denkwürdige“ Geschichte stricken, die im Zusammenhang mit dem Namen der Person steht. Sein Vorschlag: Anja Motzlet trägt eine rote Ananas auf dem Kopf,

mit dem sie „JA“ nickt. Sie „MOTZt“, wenn ihr jemand durch dieses „ZELT“ aus Haaren streicht. Noch einen wichtigen Tipp gibt der Profi den Zuhörern: „Behalten Sie Ihre Eselsbrücken lieber für sich.“

Briefkästen Um sich Dinge und ihre Reihenfolge besser merken zu können, installiert Hofmann „mentale Briefkästen“ am eigenen Körper oder in der Umgebung. Jeder „Briefkasten“ erhält eine Nummer. Die Nummer 1 wären beispielsweise die Zehen. Wer sich die sieben neuen Weltwunder verinnerlichen will, ver-

knüpft die Nummer 1 mit der Jesus-Statue in Rio de Janeiro, die auf den Zehen steht. Da diese so schwer ist, zerspringen die Knie und das Weltwunder Nummer 2 – das Kolosseum in Rom – kommt zum Vorschein. Auf diese Weise führt Hofmann die Gedächtnisstützen fort. Unglaublich: Hofmann selbst kann sich seine eigene Bank-Geheimzahl nicht merken. Deshalb befinden sich auf seiner Kreditkarte Notizen wie „Kühlschrank-Eimer“, welche einen bestimmten „Briefkasten“ in Hofmanns Wohnung beschreibt und ihm die richtigen Nummern liefert. *mabu*



Markus Hofmann Foto: M. Buchwald