

„Uns droht die Vergesslichkeit“

Mit Humor arbeitet der Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Er wird am 15. Mai in Hof vorführen, wie man sich spielend Namen, Gesichter und Fakten merken kann.

Herr Hofmann, stimmt es, dass Sie sich vor einem Vortrag die Namen Hunderter Teilnehmer einprägen können?

Ja, auch wenn es unglaublich klingt. Bei Veranstaltungen merke ich mir die Namen von bis zu 350 Gästen, um zu demonstrieren, was unser Gehirn leisten kann.

Und wie kommt eine so unglaubliche Leistung zustande?

Ich bekomme vorher eine Liste, mit der ich mich etwa ein Stunde lang beschäftige. Wenn die Personen sich mir dann nur mit ihrem Nachnamen vorstellen, kann ich ihnen sofort die Vornamen zuordnen – und sie im Laufe des Abends auch vollständig und richtig ansprechen.

Was ist der Trick dabei?

Am besten merken wir uns Sachen in Bildern. Ich ordne jedem Namen ein Bild zu. Thomas zum Beispiel ist die Tomate, Stefan der Stern, Christel ist Jesus – und so weiter. Dann suche ich nach einem markanten Merkmal der Person. Wenn Thomas eine große Nase hat, drücke ich die Tomate gedanklich auf seiner Nase aus, bis der Saft runterfließt. Nach sechs Wiederholungen hat mein Gehirn für lange Zeit gespeichert, dass dieses Gesicht zu jenem Namen gehört.

Warum sollen wir heute noch unser Gedächtnis trainieren, wo wir doch dank der Informationstechnik alle Daten, Zahlen und Fakten abrufbereit vorrätig haben?

Das genau ist der Punkt. Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Und wie viele Telefonnummern kannten Sie noch vor zehn Jahren auswendig? Sicherlich mehr als heute. Das ist nur ein Bei-

spiel dafür, dass wir unser Gehirn immer weniger beanspruchen und seine Fähigkeiten immer weniger nutzen. Uns droht im digitalen Zeitalter die Vergesslichkeit.

Muss man die Menschen beneiden, die lange vor unserer Zeit gelebt haben und noch nicht im Strudel der digitalen Informationsflut zu ertrinken drohten?

Nehmen wir den Philosophen Sokrates als Beispiel. Pergament war damals ausgesprochen teuer, und die Notizen einer zweistündigen Vorlesung auf vier Steintafeln zu meißeln,

Interview



mit dem Gedächtnistrainer
Markus Hofmann

war wohl eine sehr beschwerliche Angelegenheit. Also nutzten die Studenten vor allem ihre Gehirne, um die Äußerungen des großen Philosophen zu speichern.

Sie benutzen für das Training die sogenannte Mnemo-Technik, die auch mit Sokrates zu tun hat.

Der Name geht auf die Mnemosyne zurück, die Göttin der Erinnerung. Schon Sokrates und seine Studenten haben sich diese Technik zunutze gemacht, um möglichst viel Wissen zu speichern. Man kann sich zum Beispiel eine „Route“ durch ein Zimmer legen: Dabei sucht man sich zehn Gegenstände und speichert diese in einer bestimmten Reihenfolge ab. Die benutzt man als „Schublade“. Das heißt, man speichert in Assoziation mit jedem Gegenstand einen Namen oder eine Person ab, je nachdem, was man sich merken will. Sie

werden staunen, wie schnell Sie diese zehn Begriffe intus haben.

Welchen Nutzen bringt ein solches Training für die Praxis?

Wenn wir beide Gehirnhälften mithilfe von Fantasie und Bildern miteinander verknüpfen, lässt sich auf unterhaltsame Art jede Menge Wissen abspeichern. Die Skandinavier vermitteln diese Lerntechniken im Unterricht. Deshalb haben die Finnen auch bei der Pisa-Studie so gut abgeschnitten.

Sind wir wegen der Datenflut nicht ohnehin überfordert, stoßen wir in puncto Merkfähigkeit und Hirnkapazität nicht schon an Grenzen?

Keinesfalls. Wir haben ein grenzenloses Gedächtnis. Je mehr Informationen wir aufnehmen, umso leichter fällt es uns, mit neuem Wissen umzugehen und dieses zu verarbeiten. Unser Gehirn liebt Höchstleistungen und möchte gefördert und gefordert werden.

Für wen ist Gedächtnistraining besonders geeignet?

Für jeden, für Schüler, Studenten, für Unternehmer, für Lieschen Müller und den Mann von der Straße – und auch für all jene, die ohne Einkaufszettel einkaufen gehen und dabei nichts vergessen wollen.

*Das Gespräch führte
Roland Rischawy*

Karten-Vorverkauf

Der Vortrag von Markus Hofmann „Gedächtnistraining für den persönlichen Erfolg“ findet am Mittwoch, 15. Mai, um 19 Uhr in der Bürgergesellschaft in Hof statt. Der Referent stammt aus München und ist Gedächtnistrainer und Autor von Sachbüchern zum Thema Gedächtnistraining und Gehirn. Karten für den Abend gibt es im Vorverkauf in den Geschäftsstellen der *Frankenpost* in Hof, Selb und Marktredwitz, unter Telefon 09281/816-228 oder unter www.lesershop-online.de Einlass in der Bürgergesellschaft ist um 18 Uhr.