

Geist ist geil

Gedächtnistrainer Hofmann zu Gast in Bad Krozingen

VON UNSERER MITARBEITERIN
JENNIFER RUH

BAD KROZINGEN. Mit Spaß und Humor zum besseren Gedächtnis. Die Sparkasse Staufen-Breisach hat zu einem ganz besonderen Abend ins Kurhaus Bad Krozingen eingeladen. Dort informierte der Gedächtnisexperte Markus Hofmann in einem interaktiven Programm, wie Jung und Alt sich spielend leicht Namen und Gesichter, Fach- und Allgemeinwissen sowie komplexe Sachverhalte merken können.

„Sie sind nicht ganz normal“, begrüßte Markus Hofmann sein Publikum im voll besetzten Saal im Bad Krozinger Kurhaus. „Im positiven Sinn natürlich“, fügte der Gedächtnistrainer aus der Oberpfalz augenzwinkernd hinzu. Denn alle Anwesenden hätten sich mit ihrem heutigen Besuch dazu entschieden, ihr Gedächtnis zu neuen geistigen Höchstleistungen herauszufordern. Und am Ende, versprach Hofmann, würden alle extrem von sich selbst begeistert sein – ganz nach dem Motto: Wissen beeindruckt, Geist ist geil. Wichtig für ein erfolgreiches Training, so Hofmann, sei vor allem die Aktivierung des Geistes durch kleine Bewegungs- oder Gedankenspiele. Diese könnten ganz leicht vor wichtigen Kundengesprächen, Präsentationen oder anderen beruflichen, aber auch ganz alltäglichen Herausforderungen angewendet werden.

Außerdem dürfe man sich beim Lernen nie ärgern. „Die Fähigkeit, Fehler machen zu dürfen, bringt einen in einen mentalen Zustand der Gelassenheit“, erklärte der Experte und stellte kurz darauf eine der wichtigsten Techniken des Gedächtnistrainings vor: die Mnemotechnik. Diese wurde nach Mnemosyne, der Geliebten des Zeus und Mutter der Muses benannt, und entwickelt Eselsbrücken, wie Merksätze, Reime, Schemata

oder Grafiken, aber auch komplexe Systeme, mit deren Hilfe man sich ganze Bücher oder tausendstellige Zahlen erinnern kann. „Diese Technik macht nichts anderes, als die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander zu verbinden, so dass man Wissen besser verarbeiten und leichter abrufen kann“, erklärte Hofmann.

Dabei sei die linke Gehirnhälfte für Logik, Ratio, Zahlen, Daten und Fakten zuständig, die rechte für Emotionen, Fantasie, Kreativität und Bilder. Während Kinder beim Denken beide Gehirnhälften einsetzen und Gegenstände somit als Bilder wahrnehmen, versuchen Erwachsene logisch und rational zu denken, was nur begrenzt machbar ist. „Sie müssen bereit sein, wieder zu lernen und zu fühlen wie ein Kind“, forderte Hofmann seine Gäste auf. Es sei nämlich absolut zweitrangig, wie man an Informationen komme, denn letztendlich zähle nur das Ergebnis. „Sie müssen sich einen Briefkasten im Gehirn einrichten“, erklärte er. „Wenn Sie Informationen suchen, geht dieser Briefkasten auf, und Sie können die Informationen herausnehmen und wiedergeben.“

Dieter Bohlen und Machu Pitchu

Was das konkret bedeutet, zeigte der Gedächtnisexperte an zahlreichen interaktiven Übungen zusammen mit seinem Publikum. So können nicht nur der menschliche Körper, sondern verschiedene Gegenstände im Raum in mentale Briefkästen eingeteilt und mit Informationen bestückt werden. Um sich diese besser einprägen zu können, müssten nur noch möglichst skurrile, groteske oder schmerzhaft Bilder geschaffen werden, so Hofmann. Und dabei sollte gehörig übertrieben werden. So erfuhr das Publikum, wie es sich die neuen sieben Weltwunder mit Hilfe ihres eigenen Körpers einprägen kann und was Poptitan Dieter



Das Gehirn mit dem Rest des Körpers verbinden: Gedächtnistrainer Hofmann in Aktion im Bad Krozinger Kurhaus.

FOTO: JENNIFER FRUH

Bohlen mit der peruanischen Machu Pitchu oder das Kolosseum in Rom mit der menschlichen Kniescheibe zu tun hat. Und wer am Ende der Veranstaltung dann auch noch alle deutschen Bundespräsidenten in chronologischer und zufälliger Reihenfolge aufsagen konnte, hatte mit seinem Gehirn tatsächlich eine wahre Meisterleistung erbracht.

Hofmann beendete sein unterhaltsames zweistündiges Programm mit einem persönlichen Höhepunkt, der Geschichte des 61-jährigen Australiers Cliff Young, der 1982 als ältester Mensch den Ultramarathon von Sydney nach Melbourne gewonnen hat. Seine Gegner sind alleamt geschulte Profisportler gewesen und haben sich monatelang intensiv auf dieses Event vorbereitet, kannten die Regeln in und auswendig und wussten, wann und wie lange sie schlafen mussten. „Young

hingegen wusste nichts von diesen eingeübten Grenzen, sondern er vertraute allein auf die Maxime: Ich glaube nur an die Grenzen, die ich für mich selbst ausgetestet habe.“ Diese Geschichte, so Hofmann, wolle er seinem Publikum mit auf den Weg geben, zusammen mit der Motivation weiterhin am Ball zu bleiben.

Bereits am Nachmittag hatten Schüler aus der Umgebung die Möglichkeit zusammen mit Markus Hofmann ihr Gedächtnis zu trainieren. Die Sparkasse Staufen-Breisach hat im Anschluss daran Geldpreise in Höhe von insgesamt 500 Euro an die drei Schulen verliehen, die mit den meisten Schülern anwesend waren: die Johann-Heinrich-von-Landeck-Schule Bad Krozingen, die Max-Planck-Realschule Bad Krozingen und die Johanner Grund- und Werkrealschule Heitersheim.