

# „Jeder hat ein gutes Gedächtnis“

Ohne Liste zum Einkaufen? Oder auf einer Party Eindruck schinden, indem man sich sofort alle Namen merkt? Das geht ganz einfach, sagt der Gedächtniscoach Markus Hofmann aus Bayern

Wie ging der gleich noch wieder? Sich Witze zu merken, fällt vielen Menschen schwer. Muss nicht sein, schreibt der Gedächtniscoach Markus Hofmann aus München in seinem neuen Buch „Witz komm raus“. Seine Merktechniken für Witze lassen sich auch auf andere Bereiche anwenden. Wie sie funktionieren und ob man noch eine Einkaufsliste braucht, hat er im Interview mit unserer Mediengruppe erklärt.

Herr Hofmann, Sie sind Gedächtniscoach. Schreiben Sie sich im Alltag noch eine Einkaufsliste?

Markus Hofmann: Nein, definitiv nicht mehr. Wenn man die Technik einmal beherrscht, dann kann man sich einfach alles merken und dabei noch Spaß haben. Eine Einkaufsliste ist wirklich das Einfachste.

Ach ja?

Hofmann: Die Einkaufsgegenstände zum Beispiel lege ich in meinen mentalen Briefkästen ab. Da spare ich mir Zeit und vergesse sie nicht mehr.

Sie sagen, eine Einkaufsliste ist einfach, was ist denn schwierig, sich zu merken?

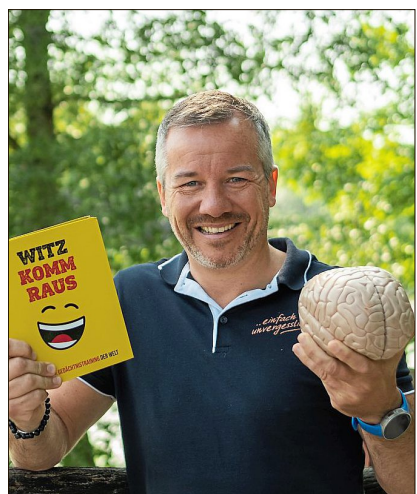
Hofmann: Merken ist immer einfach, solange man mit den richtigen Lerntechniken arbeitet. Egal ob es To-do-Listen, Zahlen, Daten, Fakten oder auch Namen und Gesichter sind. Alles ist im Kopf merkbar. Wenn ich Fachliteratur durcharbeite, suche ich mir passende Schlüsselwörter, die mir helfen, auf das Wissen wieder zugreifen zu können. Das ist wie ein guter Spickzettel, den man sich aus dem Text herausfiltert. Dadurch baue ich mir ein breites Wissensraster auf, was mir den Vorsprung durch Wissen sichert.

Menschen haben immer öfter Probleme, sich Dinge zu merken. Woran liegt das?

Hofmann: Ein typisches Beispiel hierfür ist das Handy oder der Schlüssel, den man irgendwo hinlegt und dann nicht wiederfindet. Solche Aktionen laufen meist unbe-

„Ich brauche einen mentalen Briefkasten im Gehirn“

wusst ab. Einer der besten Gedanken-Tricks ist, sich bewusst von seinem Handy zu verabschieden: „Handy, ich lege dich jetzt hier auf dem Tisch ab, ich hol dich in zwei Stunden wieder ab, lauf nicht weg!“ Ich mach daraus eine bewusste Handlung. Dies erinnert mich daran, wo ich mein Handy hingelegt habe. Je bewusster ich etwas mache, desto besser kann ich es mir merken. Das ist Punkt Nummer eins. Der zweite Punkt ist, dass die Informationsflut immer größer wird.



Markus Hofmann bringt Menschen in Schulen und Firmen neue Lerntechniken bei. Foto: Andre Spann



Eine Einkaufsliste ist für viele Menschen ein Muss, wenn sie in den Supermarkt gehen. Das muss nicht sein, sagt ein Gedächtnistrainer. Foto: Imago

Man kann kaum noch unterscheiden zwischen wichtig und unwichtig. Unser Gehirn ist ja dazu da, Wissen zu selektieren. Hier muss man sich im Voraus klar werden, was man sich merken möchte, und dann die Techniken anwenden.

Das klingt alles sehr abstrakt. Reiß Sie ihre Methode doch mal kurz an.

Hofmann: Ich brauche einen mentalen Briefkasten im Gehirn. Dort lege ich alle meine Informationen ab, die ich mir merken möchte. Wenn ich diese später aus dem Gedächtnis abrufe, suche ich genau an diesem Ort und hole die Information wieder hervor.

Wie sieht so ein mentaler Briefkasten aus?

Hofmann: Dazu nutze ich die sogenannte Körperliste. Hier teile ich meinen Körper ein – in zehn markante Punkte. Ich fange an bei den Zehen, den Oberschenkeln und es hört beim Kopf oben auf. Diese zehn mentalen Briefkästen sind dann im Kopf installiert. Das ist der erste Schritt. Als Zweites fassen wir unser Wissen in Schlüsselwörtern zusammen. Der dritte Schritt ist, dass ich die Schlüsselwörter, die ich ausfindig gemacht habe, auf eine witzige, erotische, schmerzhaft, abnormale und groteske Weise mit den mentalen Briefkästen verbinde. Wenn ich das Wissen abrufen muss, denke ich zuerst an den mentalen Briefkasten und weil die Verknüpfung so merkwürdig war, komme ich wieder auf das Schlüsselwort.

Also ist die Methode ein Mittel zum Zweck?

Hofmann: Genau! Die Frage ist nicht, wie ich mir die Information merke, das Entscheidende ist, dass ich mir die Information merke.

Haben Sie eine Anekdote aus Ihrem Alltag, wo sie eine solche Technik angewendet haben, die Sie weitergebracht hat?

Hofmann: Die Techniken helfen mir permanent, wenn ich Menschen neu kennenlerne. Erst gestern hatte ich ein Meeting mit zehn Personen, die ich noch nicht kannte. Alle haben sich der Reihe nach vorgestellt. Die Namen konnte ich mir mithilfe meiner Techniken sofort merken. Während des Meetings konnte ich jeden mit Namen sofort ansprechen. Das ist natürlich ein Riesenvorteil, da es eine große Wertschätzung der Person gegenüber ist.

Und sonst?

Hofmann: Auch alle meine Präsentationen und Vorträge merke ich mir mithilfe dieser Techniken. Am meisten profitiert derzeit mein zehnjähriger Sohn Alexander, da er sich die Spickzettel für die Prüfungen superschnell merken und abrufen kann. Auch mit Vokabeln klappt das hervorragend.

Damit versprüht man ja auch ein gewisses Charisma, wenn die Leute das bemerken ...

Hofmann: ... und das ist genau das Ziel. Man bekommt Wertschätzung und wird als Ratgeber gesehen. Das Charisma ist ganz anders, und man wird als intelligent wahrgenommen.

Hatten Sie selber früher in der Schule Probleme, sich Sachen zu merken? Was waren Sie für ein Schüler?

Hofmann: Ich war eher ein unterdurchschnittlicher Abiturient. Dann habe ich die Techniken kennengelernt, habe diese im Studium angewendet und zählte auf einmal zu den Besten. Meine Kommilitonen wollten dann wissen, wie ich das mache. Das hat den Stein dann ins Rollen gebracht.

Denken Sie, dass Schüler und Studenten falsch lernen?

## DIE GRAUEN ZELLEN AKTIVIEREN

Fünf Gedächtnistipps von Markus Hofmann:

› **Namen merken:** Suchen Sie nach einem auffälligen Merkmal Ihres Gegenübers. Überlegen Sie sich nun zum Namen der Person ein passendes Bild. Zum Beispiel: „Thomas wie Tomate“ und dann die Assoziation: „Tomate auf Nase“.

› **Gehirn in Schwung bringen durch Sport und Ernährung:** Durch Bewegung entstehen neue Gehirnzellen, sogenannte Neuronen. Auch die richtige Ernährung hilft Ihrem Kopf, fit zu bleiben, so liefern beispielsweise Nüsse durch Fettsäuren und Eiweiß reichlich Energie und Fisch wichtige Omega-3-Fettsäuren.

› **Routinen über Bord werfen:** Putzen Sie als Rechtshänder doch

Hofmann: Bei vielen Schülern und Studenten ist das Bulimie-Lernen. Am Tag vor einer Prüfung wird das Wissen reingestopft, und am nächsten Tag kotzt man es aus, und am Tag drauf hat man es wieder vergessen. Das ist nur Lernen für die Prüfung. Wir müssen den Schülern wieder beibringen, wie sie strategisch lernen, damit das Wissen

„Ich beweise dir, dass du bereits ein Supergedächtnis hast“

auch über die Schulzeit hinaus im Kopf verankert bleibt. Dazu gehören die richtigen Wiederholungsrhythmen, die passenden Gedächtnistechniken, klare Ziele, warum ich etwas lernen soll, und die nötige Lernmotivation.

Viele haben in der Schule und in ihrem Lernleben schlechte Erfahrungen gemacht, sind dem Lernen gegenüber nun abgeneigt. Was sagen Sie denen?

Hofmann: Komm zu mir und ich beweise dir, dass du bereits ein Supergedächtnis hast, du weißt es nur noch nicht. Wenn jemand am eigenen Körper erlebt, dass Lernen witzig sein und Spaß machen kann,

dann platzt in der Regel sofort der Knoten. Das war die Idee zu meinem neuen Buch. Ich habe zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: die Lerntechniken anhand von Witzen erklärt. Nicht nur, dass man nach der Lektüre mindestens 40 Witze kann, sondern man lernt vor allem, wie die Techniken im Alltag anzuwenden sind.

Was waren denn Schlüsselmomente in der Vergangenheit, mit denen Sie in der Öffentlichkeit richtig beeindruckt wurden?

Hofmann: Das war bei „Wetten, dass...!“ mit der Schotten-Wette natürlich. 100 schottische Clans mussten anhand des Kilt-Musters identifiziert werden. Oder auch „Schlag den Raab“ ist ein schönes Beispiel. Zur Vorbereitung habe ich mir ein 180-seitiges Allgemeinwissen-Lexikon abgespeichert. Das waren insgesamt 8000 Schlüsselwörter zu den unterschiedlichsten Themenbereichen.

Was sind denn typische Reaktionen, die Ihnen mit solch einer Gedächtnisleistung entgegenschlagen?

Hofmann: Die Leute sagen erst einmal „wow, das ist ja mega“ und fassen es nicht, wenn ich ihnen zeige, dass sie auch so ein sensationelles Gedächtnis haben. Hier kommt es vor allem auf den Prozess und die Verpackung an, wie ich die Techniken jemandem an die Hand gebe.

Wollen wir noch mal auf die Listen zurückkommen: Würden Sie davon abraten, sich Einkaufslisten zu machen?

Hofmann: Ja, natürlich! Es ist ja so: Wie viele Telefonnummern können Sie heute noch auswendig? Und wie viele kannten Sie noch vor 15 Jahren auswendig? Meistens mehr! Und das ist das Problem. Wir verlagern unser Gedächtnis nach außen. Wir nutzen Laptops, Smartphones und das Internet. Wir sagen zu uns, warum müssen wir uns etwas merken, ich weiß, wo es steht. Das ist ein Irrglaube. Wenn ich kein Basisraster an Wissen im Kopf mehr habe, dann kann ich kein Transferwissen mehr herstellen. Die Basis für intelligentes Denken ist ein breites Wissensraster im Gedächtnis, auf das ich zugreifen kann. Je öfter ich mir etwas merke, umso öfter aktiviere ich meine grauen Zellen.

Interview: Andre Spann