

Bestseller-Autor Markus Hofmann entführt seine Zuschauer in die Welt des Gedächtnisses

Von *paz* Erschienen am 11.05.2019 um 12:30 Uhr

Mit seinem Programm "Denken Sie neu" brachte der Gedächtnisexperte schlechthin, Markus Hofmann, am Freitagvormittag "mentale Fitness in eine digitale Welt". Auf unterhaltsame Art und Weise gelang es dem sympathischen Münchner, die Neuronen von rund 550 Zuschauern in der Gießener Kongresshalle zu aktivieren.



Gedächtnistrainer Markus Hofmann zeigte dem Publikum, wie man sich Körperteile, Namen und Gesichter merkt. Foto: Zielinski

GIESSEN - Mit seinem Programm "Denken Sie neu" brachte der Gedächtnisexperte schlechthin, Markus Hofmann, am Freitagvormittag "mentale Fitness in eine digitale Welt". Auf unterhaltsame Art und Weise gelang es dem sympathischen Münchner, die Neuronen von rund 550 Zuschauern in der Gießener Kongresshalle - zumeist

Teilnehmer der Tagung "Ernährung aktuell" des Verbandes für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) - zu aktivieren. Am Ende seines fesselnden Mitmachprogramms hatten die meisten Besucher in nur 90 Minuten 61 Einzelinformationen gespeichert.

"Wir verlagern unser Gedächtnis immer mehr nach außen, in dem wir wichtige Informationen auf dem Handy oder dem Laptop abspeichern", bemängelte Hofmann. Während wir früher noch über 15 Telefonnummern auswendig gekannt hätten, seien es heute nur noch ein bis zwei. "Wichtig ist es, vor Terminen oder Prüfungen, das Gehirn zu fordern. Und geistige Aktivierung ist alles, was neu ist", führte er aus. So sei es beispielsweise ratsam, als Rechtshänder mal die Zähne mit der linken Hand zu putzen. Für Menschen, die seit Jahren Sudoku machen würden, sei dies kein Gehirntaining mehr, sondern Routine.

Hund schaut nach links

Anschließend ließ der "Speaker 2017" alle Zuhörer einen Hund malen. Das Ergebnis: Mit Ausnahme von 38 Personen malten alle einen Hund, der nach links schaut. "Das ist normal. Wer einen nach rechts schauenden Hund malt, ist entweder Linkshänder, aus einem Land, in dem von rechts nach links geschrieben wird oder sehr kreativ. "Malen Sie künftig mal einen Hund, der nach rechts schaut, um ihr Gehirn zu aktivieren", gab er dem Rest mit auf den Weg.

Das Argument: "Das haben wir immer schon so gemacht", ließ Markus Hofmann nicht gelten. "Bei Menschen, die so etwas sagen, passiert nichts mehr", betonte der Gedächtnisexperte. Man solle nicht auf seiner kleinen "Ich-Scholle" vor sich hintreiben, sondern vielmehr lernen, die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und neue Wege zu gehen. "Menschen, die einen Job haben, der sehr strukturiert ist, müssen in Zukunft eher um ihn fürchten, als Menschen, die jeden Tag vor neue Herausforderungen gestellt werden. Um sich Dinge leichter merken zu können, sei es sinnvoll "mentale Briefkästen" einzurichten. Wie diese "Merk-Technik" funktioniert, führte er den Zuschauern effektiv vor. Zunächst waren alle dazu aufgefordert, sich zehn Körperteile - von den Zehen bis zum Kopf - zu merken. Im Anschluss daran galt es, jedes dieser zehn Körperteile mit einem der sieben neuen Weltwunder und dazu drei Lebensmitteln zu verknüpfen. "Auf den Zehen steht der schwere Christo Retendor", erklärte Hofmann. Die Knie seien das Colosseum, die Oberschenkel Machu Picchu.

Und so ging es weiter. Zu jedem Körperteil und Weltwunder baute er eine kleine Eselsbrücke. Beispielsweise, dass Macho Dieter Bohlen auf den Oberschenkeln sitzen würde. So sollte man sich Machu Picchu merken. Und es funktionierte: Zeigte der Gedächtnisweltmeister, der spätestens seit seinem Auftritt mit der "Schotten-Wette" bei Thomas Gottschalk, bekannt ist, auf die Zehen, rief das Publikum "Christo". Bei einer ähnlichen Übung galt es Körperteile mit Baumarten zu verknüpfen. "Auf diese Weise hat schon mein achtjähriger Sohn erfolgreich Baumarten für eine Arbeit gelernt", erklärte der Bestsellerautor. Jeder "Briefkasten" ließe sich 100-fach belegen.

Mit Spaß lernen

Dass der "mentale Briefkasten" auch helfen kann, sich Namen und Gesichter zu merken, zeigte Markus Hofmann an einem weiteren Beispiel. Er rief einige Zuschauer auf die Bühne und forderte das Publikum auf, bei den Personen markante Merkmale, wie große Brille, dicke Nase oder Seitenscheitel zu finden. Diese Merkmale sollten dann mit dem jeweiligen Namen der Person verknüpft werden. Auch das funktionierte in den meisten Fällen bestens.

"Wir Menschen haben eine selektive Wahrnehmung", betonte der Experte. "Wir sehen nur, was wir wollen." Diese Aussage belegte er, indem er drei verschiedene Personen ein Blatt mit der Aufschrift "Der Spatz in der der Hand" lesen ließ. Alle Drei lasen automatisch nur ein "der". "Mit Spaß und Humor lässt es sich leichter lernen", schloss er und sprach damit allen aus dem Herzen.