

# Die Tricks der Gedächtnis-Künstler

**Alles ist möglich.** Das richtige Gehirntraining macht unvergesslich

Kann jemand, der von Natur aus vergesslich ist, zum Gedächtnis-Meister avancieren?

Scheint so. Den Beweis dafür lieferte der amerikanische Journalist Joshua Foer. Im Jahr 2005 zog er – damals 22-jährig – aus, um das Geheimnis von Gedächtnis-Weltmeistern zu lüften. Er besuchte die jährlichen US-Gedächtnis-Meisterschaften, wo Mentalkünstler gegeneinander antreten. Und entschied: Das will ich auch können.

Rasch eignete er sich die Tricks der Superhirne an, um die nächste Meisterschaft zu gewinnen. Besonders hilfreich war für ihn der „Gedächtnispalast“. Eine Memo-Methode und Eselsbrücke – auch Loci-Technik genannt – die Wissen in vorstellbare Dinge umwandelt. Darüber schrieb Foer zwei Bücher und hielt einen Vortrag bei den legendären „TED talks“. Eine Ausnahmeerscheinung?

Nein, eine Frage der Übung. Gedächtnistrainer wie der deutsche Markus Hofmann sind überzeugt, dass in jedem Menschen ein „Bessermerker“ steckt. Der Buchautor („Hirn in Hochform“, Ueberreuter) hält pro Jahr 130 Vorträge über „mentale Fitness“. Dem KURIER verriet er einige seiner Tricks:

– **In Bildern denken** „Der Schlüssel zur Merkfähigkeit ist es, visuell zu denken. Wie ein fünf- oder sechsjähriges Kind. Hofmann: „Auch das Einbauen von Reizen und Emotionen sowie ungewöhnliche Bilder helfen, etwas merk-würdig zu machen.



GUIDO VROLA/FOTOLIA

**Mit speziellen Menmo-Techniken lässt sich das geistige Potenzial steigern**

– **Mentaler Briefkasten** Wer sich den Namen eines Menschen merken möchte, sollte sich erst ein charakteristisches Merkmal von ihm aussuchen. Etwa die große Nase eines Thomas. Hofmann: „Jetzt gilt es, den Namen mit dem ausgewählten Briefkasten zu verknüpfen – mithilfe eines Bildes: Ein Christian könnte ein Kreuz symbolisieren, ein Thomas eben eine Tomate. Wenn Sie sich die große Nase einer Person namens Thomas als Briefkasten merken, dann können Sie im Gedanken die Tomate auf seiner Nase ausdrücken.“

– **Loci-Technik** Die Königsklasse der Gedächtniskünstler. Hier wird eine große Zahl solcher mentaler Briefkästen zu einer Art Bauwerk zusammengeführt. Dabei entsteht der eingangs erwähnte Gedächtnispalast. Hofmann in seinem Buch: „Locus heißt im Lateinischen Ort und diese Technik hat ihren Namen daher, dass wir uns

in Briefkästen jeweils an bestimmten festgelegten Orten einrichten. So wie es Cicero machte, als er sich den Ort, an dem er seine Rede hielt, vorher genau anschaute und dann dort an verschiedene Stellen Briefkästen installierte, in denen er Inhalte seiner Rede ablegte.“ Eine Methode, die – kreativ und fantasie reich – hilft, sich großen Lernstoff anzueignen.

– **Zahlen als Gefühle** Hofmann: „Wer sich Zahlen merken möchte, muss es schaffen, aus rationalen Zahlen emotionale Bilder zu erzeugen.“ Dabei ordnet man Zahlen bzw. Zahlenpaaren Bilder bzw. Ereignisse zu. Der Gedächtnistrainer: „Das ist natürlich eine Vorarbeit, die man leisten muss. Und, nein, es ist nicht kindisch, sondern es ist kindliches Lernen.“ – **G.KUHN**



INTERNET

Mehr zum Thema und jede Menge  
Denksport: [kurier.at/raetselspass](http://kurier.at/raetselspass)