



253 ERWAN

STEPHAN

ESTELLE

ESTHER

STIENNE

EVA

259 EVA

GARY

GALTHER

GEMMA

GEOFFREY

GEORGES

GERALDINE

GERARD

313 GABRIEL

GIANNI

GILLES

Foto: photography1971 - stock.adobe.com

Gedächtnistraining

Die besten Tipps und Tricks

Vielen Trainern fällt es schwer, sich Dinge wie die Namen ihrer Kunden oder fachliche Inhalte zu merken. Der Gedächtnisweltmeister und Hirnforscher Dr. Boris Nikolai Konrad verrät im Interview u. a., wie sich das Gedächtnis trainieren lässt.

Warum fällt es vielen Trainern schwer, sich die Namen ihrer Kunden zu merken?

Beim Namenmerken muss eine ganz exakte Verbindung gelegt werden zwischen dem Namen – einem komplett beliebigen Wort, oft sogar eigentlich nur einem Klang, wenn du diesen Namen noch nie gehört hast – und einem visuellen Eindruck, nämlich wie der Kunde aussieht. Um zu lernen, dass der Baum eben „Baum“ heißt, hast du im Kleinkindalter viele Wiederholungen benötigt, das Wort immer wieder gehört und es dann irgendwann behalten.

Wenn wir z. B. einen neuen Kunden kennenlernen, möchten wir gleich beim ersten Treffen seinen Namen behalten. Es ist also in der Tat eine sehr schwierige Aufgabe!

Kann man die Fähigkeit, sich Namen besser merken zu können, trainieren?

Natürlich! Das Namenmerken lässt sich erheblich trainieren und mit den richtigen Techniken kannst du dir alle Namen merken, die du behalten willst. Darauf basierte auch mein Weltrekord: Ich habe einen fünfstufigen „Prozess“, den ich in meinen Kursen vermittele, aber das ginge hier etwas zu weit. Hier die drei wichtigsten Tipps:

1. Sprich den Namen sofort selbst aus. „Hallo, Frau Müller“, „Danke, Stefanie“. So stellst du sicher, dass du ihn richtig verstanden hast. Dadurch, dass der Name dann im Kurzzeitgedächtnis angekommen ist, kannst du im Weiteren mehr mit dem Namen machen, um ihn ins Langzeitgedächtnis zu bekommen.

2. Suche dir ein Bild für den Namen. Dieses muss den Namen nicht komplett verpacken, sondern dich nur daran erinnern. An welchen ehemaligen Bundespräsidenten denkst du, wenn du „Weizensack“ liest? Sicher kommst du schnell auf „von Weizsäcker“. Unser Gedächtnis für Bilder ist viel besser als das für Namen – und das kann man ausnutzen.

3. Lasse die Person in deiner Vorstellung etwas tun, was zum Namensbild passt. Stelle dir den ganzen Menschen samt Mimik und Verhalten vor. Dadurch werden Name, Person und Bild fest miteinander verbunden. Herrn Bäcker sehe ich Brot backen, Frau Kowalski hat einen Koffer dabei und zeigt mir, dass darin ein Wal und ein paar Skier sind.

Wie lassen sich Inhalte leichter einprägen?

Auch hier rate ich ganz klar zum Verwenden von Bildern – von lustigen bis hin zu abstrusen Assoziationen. Dazu ist die Routenmethode sehr nützlich. Man stellt sich einen Weg vor, den man gut kennt, etwa durch die eigene Wohnung, das Fitnessstudio oder einen Park. Dort legt man einige Punkte fest, wie z. B. die Eingangstür, das Waschbecken, der Kleiderschrank usw., und verknüpft diese jeweils mit einem zu merkenden Inhalt. Bei einer Einkaufsliste mit Eiern, Milch und Haarshampoo stelle ich mir vor, dass jemand Eier gegen die Tür wirft, das Waschbecken ist voll mit Milch, die schon überschwappt, und im Kleiderschrank liegen statt meiner Hemden Dutzende Flaschen Haarshampoo. Diese Technik muss etwas eingeübt werden, ist dann aber enorm nützlich.



Inhalte lassen sich mit dem Verwenden von Bildern und Assoziationen leichter einprägen

Wie könnte eine Eselsbrücke aussehen, um sich Namen und Verlauf des Musculus sternocleidomastoideus zu merken, der seinen Ursprung am Schlüssel- bzw. Brustbein hat und am Schläfen- bzw. Hinterhauptbein ansetzt?

Wenn ich schon etwas weiß, nutze ich das als Vorwissen. Ich stelle mir einen Stern auf die Brust tätowiert vor, weil Sternum Brustbein bedeutet. Dann werde ich hier erkennen, dass der Wortanfang „sterno“ schon den Ursprung verrät. ▶

Wenn ich noch gar nichts weiter dazu weiß, kann es aber auch so in einer etwas längeren Geschichte/Eselsbrücke gelernt werden: Ich stelle mir jemanden vor, der immer mit dem Kopf nickt (dieser Muskel wird auch Kopfnicker genannt). Diese Person trägt einen Stern (stern) in die Umkleide (ocleido) und hängt ihn an einen Mast (masto), was er eine gute Idee findet (ideus). Er bindet ihn am Mast noch an, schließt oben mit einem Schlüssel (für Ursprung Schlüsselbein) ab und legt sich dann unten schlafen (Schläfenbein).

Wie kann man sich neue Choreografien im Kursbereich besser einprägen?

Aus meiner Erfahrung mit meinen Kunden geht es hier häufig eher um Übergänge. Gibt es einen „Bruch“ in der Choreografie, ist es schwierig zu erinnern, wie es weitergeht, aber wenn der Übergang klar ist, sind meistens auch die folgende Bewegungen klar. Hier helfen dann Bilder, die als Ideen für die Übergänge stehen. Oft sind das dann nur vier oder fünf einfache Bilder für eine ganze Choreo, so dass man sich diese mit einem simplen Satz merken kann.



Sind die Übergänge bei einer Choreografie im Kursbereich klar, so sind meist auch die folgenden Bewegungen klar

Profitiert das Gehirn von Bewegung?

Eindeutig ja! Dies ist in zahlreichen Studien untersucht. Fitte Menschen schneiden auch bei Denkaufgaben besser ab und ein körperliches Training zu beginnen, hilft auch der Kognition. Aus meiner Sicht ideal ist natürlich, beides zu trainieren: Körper und Gehirn.

Trägt die Verknüpfung mit Bewegung zu einem besseren Lernerfolg bei, z. B. wenn Kinder beim Lernen des Einmalins hüpfen?

Auch hier: ja. Allerdings geringfügig weniger deutlich als bei der vorherigen Frage. Wichtig ist hier, dass die Bewegungen für die Kinder logisch sind. Wirken sie eher willkürlich, lenkt es eher ab, weil man dann Bewegungen und eigentlichen Inhalt getrennt lernt, was ja nicht Sinn der Sache war.



LITERATURTIPP

B. N. Konrad:
Alles nur in meinem Kopf: Die Geheimnisse unseres Gehirns.
 Ariston Verlag, 2016. 256 Seiten,
 16,99 Euro

Wie eng ist die Gedächtnisleistung mit Emotionen verbunden?

Die meisten Menschen können sich Positives etwas besser merken, depressive Patienten dagegen eher negative Dinge. Allgemein sind Emotionen für unser Gedächtnis sehr wichtig, was man schon daran sieht, dass sowohl Emotionen als auch Gedächtnisbildung sehr viel mit dem sogenannten limbischen System zu tun haben, also eng zusammenhängen.

Wie wirken sich zu wenig bzw. ein schlechter Schlaf und Stress auf die Merkfähigkeit aus?

Wenn wir schlafen, arbeitet unser Gehirn weiter und räumt zum Beispiel das Gedächtnis auf; wie genau, das wissen wir noch nicht. Aber ein wichtiger Teil ist, dass im Hippocampus wieder Platz geschaffen wird. Wer daher zu wenig schläft, schadet seinem Gedächtnis enorm. Selbst Demenzerkrankungen wie Alzheimer sind stark mit Schlafverlust in Verbindung zu bringen.

Stress hat eine doppelte Wirkung. Akuter Stress steigert eher sogar die Merkfähigkeit – an die wichtige Prüfung, den großen Wettkampf, meine Hochzeit erinnere ich mich für immer. Anhaltender bzw. chronischer Stress dagegen ist für Gehirn und Gedächtnis sehr schädlich.

Welche Voraussetzungen braucht das Gehirn, um gut lernen zu können?

Im Wesentlichen dieselben Dinge, die auch der Körper braucht, um leistungsfähig zu sein: genug Wasser, Energie und ausreichend Wechsel von Anspannung und Ruhe. Um es für das Lernen noch konkreter zu machen: Fokus. Wenn ich versuche, mir einen Namen „nebenbei“ zu merken, während ich gleichzeitig darauf achte, welche Musik gerade läuft und darüber nachdenke, ob mein Hemd sauber ist und wann ich die Kinder aus der Kita holen muss, wird es natürlich nicht gelingen.



Dr. Boris Nikolai Konrad | Der promovierte Neurowissenschaftler ist mehrfacher Weltmeister im Gedächtnissport. Er arbeitet als Gedächtnistrainer und Speaker und erforscht außergewöhnlich gute Gedächtnisleistungen am Donders Institute in Nijmegen (NL).
www.boriskonrad.de

Fotos: stanislav_urarov - stock.adobe.com; Dr. Boris Nikolai Konrad