

**Lebenskunst:** Pfarrer Justus Keller präsentiert morgen den Gedächtnis-Experten Markus Hofmann im Bürgerhaus

# Wie man sein Hirn in Hochform bringt

**BENSHEIM.** Sein Gehirn kann man trainieren. Es funktioniert wie ein Muskel. Wer es unterfordert, baut es ab. Ein Experte dafür, wie man den Kopf richtig trainiert, ist Markus Hofmann. Markus Hofmann tritt am Mittwoch, 20 Uhr, im Rahmen der Reihe Lebenskunst des Bensheimer Pfarrers Justus Keller im Bürgerhaus auf.

Der Eintritt beträgt 15 Euro. Karten im Vorverkauf gibt es bei Weltbild am Bensheimer Marktplatz und bei der Buchhandlung Lichtblick in Zwingenberg.

Markus Hofmann verblüffte schon das Publikum bei „Wetten, dass...?“ Sein erstaunliches Wissen bietet er in einem ebenso humorvollen wie lebendigen Vortrag dar. Hier ein Interview mit dem Referenten.



Gedächtnistrainer Markus Hofmann kommt am Mittwoch nach Bensheim.

BILD: OH

*Was haben Sie vor heute vor einem Jahr zu Mittag gegessen?*

**Hofmann:** (lacht) Das weiß ich nicht mehr. Ich speichere nur ab, was ich interessant finde. Es ist auch ein Segen, vergessen zu können. Ich wähle aus, was ich behalten will, beispielsweise die Telefonnummer eines besonders tollen Restaurants.

*Das mache ich auch. Das ist aber noch keine Leistung.*

**Hofmann:** Richtig. Beim Gedächtnistraining geht es darum, sich abstrakte Begriffe besser merken zu können. Das können Namen sein, Telefonnummern oder eine Einkaufsliste. Manche möchten sich auch zehn Witze merken können, das ist indivi-

duell. Gedächtnis hat nichts mit Intelligenz zu tun. Aber je mehr Informationen man im Kopf griffbereit hat, umso schlagfertiger kann man reagieren.

*Und wie schafft man es, diese abstrakten Informationen zu speichern?*

**Hofmann:** Das Gehirn behält Gefühle und Bilder viel besser als abstrakte Begriffe. Deshalb sollte man trockene Informationen in Bilder und Gefühle umwandeln, um sie sich dann besser merken zu können. Am bes-

ten funktioniert das natürlich mit System.

*Und das hilft beim Einkauf ohne Einkaufszettel?*

**Hofmann:** Ja. Und es ist vor allem ganz einfach. Man muss nur einmal eine Art Schubladen-System im Kopf installieren. Das funktioniert zum Beispiel mit einer „Körperliste“. Man nummeriert im Kopf zehn seiner Körperteile von unten nach oben. Die Zehen sind die Eins, das Knie die Zwei. Die Ohren sind die Zehn.

*Zehen eins, Ohren zehn: Was hat das mit dem Einkauf zu tun?*

**Hofmann:** Das sind nur die Schubladen für die eigentlichen Informationen. Will man zum Beispiel Eier und Zucker kaufen, steckt man diese Gegenstände gedanklich in die ersten beiden Schubladen.

*Okay, also die Eier zu den Zehen.*

**Hofmann:** Genau. Dann stellen Sie sich die rohen Eier in ihren Schuhen vor, wie sie zerbrechen und über die Zehen fließen. Dann malen Sie im Kopf das Bild eines Zuckerstreuers

und lassen Sie den Zucker über die Knie rieseln. Stellen Sie sich das Gefühl vor, das Sie dabei haben. Wenn Sie dann im Supermarkt vor den Regalen stehen, checken Sie die Körperliste. Die Bilder werden auftauchen.

*Gut. Das mit dem Einkaufen ist kapiert. Sie merken sich aber in Windeseile neue Informationen.*

**Hofmann:** Bei Veranstaltungen merke ich mir die Namen von bis zu 350 Gästen, um zu demonstrieren, was ein Gehirn leisten kann. Ich bekomme vorher eine Liste und beschäftige mich eine Stunde damit. Wenn sich dann die Gäste mit dem Nachnamen vorstellen, kann ich ihnen sofort die Vornamen zuordnen.

*Ist das eine besondere Begabung?*

**Hofmann:** Nein. Im Grunde kann das jeder. Das hat mit Kreativität zu tun und mit Übung, Übung, Übung.

*Und was ist der Trick?*

**Hofmann:** Am besten man merkt sich die Sache in Bildern. Thomas ist die Tomate, Markus ist der Kuss.

*Wie funktioniert das?*

**Hofmann:** Am besten mit Spaß. Humor ist der Transporteur des Wissens. Werden Endorphine ausgeschüttet, speichert man die Informationen an vielen Stellen im Gehirn gleichzeitig ab. Man könnte auch sagen: Wer lacht, lernt leichter.

Herr Hoffmann, wir danken für das Gespräch. red