

Frischzellenkur fürs Hirn

Fakten dauerhaft abzuspeichern fällt den meisten Menschen schwer. Leicht wird es mit Techniken der Gedächtnistrainer, erklärt Markus Hofmann beim NP-Forum Wissen.

Von Christiane Schult

Coburg – Kaum einer der rund 200 Besucher im Haus Contact hätte sich vor Beginn der Veranstaltung träumen lassen, dass er nach knappen zwei Stunden mehr als 50 Zahlen und Fakten locker würde abrufen können.

Gedächtnistrainer Markus Hofmann bekehrte sie eines Besseren. Der Münchner ist Experte für sogenannte Mnemotechniken und mit Unterstützung der VR-Bank Coburg zu Gast bei der Veranstaltungsserie „Forum Wissen“ der *Neuen Presse*. Bei den Mnemotechniken werden Eselsbrücken gebaut, um sich Dinge besser merken zu können. Sei es der Einkaufszettel, die letzten zwölf deutschen Bundespräsidenten oder Namen von Personen.

„Nur außerhalb unserer Komfortzone können unsere Fähigkeiten wachsen“, machte Markus Hofmann deutlich. Vor zehn Jahren hatte noch fast jeder eine Vielzahl von Telefon-



Gedächtnistrainer Markus Hofmann spinnt bunte Geschichten, um Fakten (be-)merkenswert zu machen. Foto: H.R.

nummern im Kopf parat. In Zeiten von Smartphone und Laptop ist das nicht mehr nötig. Die Folge: Die Fähigkeiten des Gehirns nehmen ab.

Hofmann warnte davor, sich mit einem engen Horizont zufriedenzugeben und dadurch die eigene Denkfähigkeit immer kleiner werden zu lassen. Mithilfe von möglichst bunten, skurrilen, erotischen oder unge-

wöhnlichen Eselsbrücken ist es dem Hirn leichter möglich, Dinge abzuspeichern. Beispielsweise wird der Körper in zehn Punkte eingeteilt, von den Zehen bis zu den Haaren. Und an jedem Punkt kann man eine Geschichte ablegen, die an einen Fakt erinnert. So fällt es den Besuchern leicht, sich die sieben Weltwunder der Neuzeit zu merken –

schließlich steht auf den eigenen zerquetschten Zehen (Punkt eins) die Christusstatue von Rio und auf dem blutigen, aufgebrochenen Knie (Punkt zwei) ist das Kolosseum in Rom versenkt. Aus einer „Sabine“ wird eine „Gardine“, die mit der langen Haarsträhne der Person verknüpft und so leicht zu merken ist, aus Jürgen wird „würgen.“ „Es geht

darum, kindlich zu denken, nicht kindisch“, beschreibt Hofmann und nimmt den Gästen so die Scheu, laut „Hallo“ zu den sieben Zwergen zu sagen. Die sitzen jeweils auf den Schultern der Zuhörer und erinnern daran, dass dies der Körperpunkt Nummer sieben ist. „Ich war echt überrascht, wie viel ich mir gemerkt

„Es geht darum, kindlich zu denken, nicht kindisch.“

Markus Hofmann,
Gedächtnistrainer

habe“, sagt Besucherin Simone Puff im Anschluss an die Veranstaltung verblüfft. Wenn es auch erstmal viel Arbeit sei, jeden Fakt mit einer Geschichte zu verknüpfen.

Ralf Wolf hingegen nutzt Mnemotechnik bereits seit Jahren im Alltag. „So ist es ganz leicht, mir sechs oder acht Sachen zu merken, die ich im Baumarkt einkaufen will“, sagt er.

Forum Wissen

Forum Wissen ist ein erfolgreiches Gemeinschaftsprojekt der *Neuen Presse* sowie der VR Bank Coburg. Bei regelmäßigen Veranstaltungen sprechen hochkarätige Referenten zu verschiedenen Themen, um somit einen Mehrwert zur Zeitung zu bieten und Blickwinkel zu erweitern.

Bereitschaft

Ärztlicher Notdienst

Bundesweiter Bereitschaftsdienst: Telefon 116 117 (kostenfrei).

Notarztdienst: Telefon 112.

Bereitschaftspraxis am Klinikum Coburg: Mittwoch und Freitag 17 bis 19 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertag 9 bis 12 und 16 bis 19 Uhr. Kann ohne telefonische Voranmeldung aufgesucht werden.

Hil- und Bringdienst zur Bereitschaftspraxis am Klinikum Coburg:

Zu den Öffnungszeiten der Praxis, Eigenanteil 5 Euro einfache Fahrt, Telefon: 09561/893553.

Apotheken

Bereitschaftsdienst von heute, 8 Uhr, bis morgen, 8 Uhr, soweit nichts anderes angegeben.

Coburg-Stadt: Apotheke Creidlitz, Creidlitzer Str. 36, Telefon 09561/10003.

Coburg-Land: Apotheke am Arnoldplatz, Neustadt, Telefon 09568/87371; Apotheke Untersiemau oHG, Telefon 09565/1028.

Hildburghausen: Theresen-Apotheke, Schleusinger Straße 23, Telefon 03685/706649.

Sonneberg: Oberlinder Apotheke, Pfarrgasse 25, Telefon 03675/745512.

Kinderärzte

13 bis 19 Uhr Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Roland Frank/Mathias Zimmer, Praxis: Telefon 09561/23063; außerhalb dieser Zeit allgemeiner Bereitschaftsdienst, Telefon 116 117.

Notruf (Polizei): 110

Notruf (Feuerwehr): 112

Notruf (Frauenhaus): 09561/861796