

GEDÄCHTNISTRAINER MARKUS HOFMANN: ER MERKT SICH, WAS ANDERE NIE WUSSTEN

# DER MANN MIT ZWEI GEHIRNEN

Autor: HEINZ LACKNER



„Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir“: Hatten Sie auch so ‘nen intellektuell weichgeklopften Elternteil im Genick, der mithilfe dieses blutleeren Stehsatzes verzweifelt versuchte, verbal-intravenös Enthusiasmus für den täglichen Schleifstein Schule zu vermitteln? Besucht haben wir die „Bildungs-Institution“ schließlich alle – doch was ist hängen geblieben? Nicht viel, wie’ scheint: Jeder fünfte Deutsche kann weder ausreichend lesen noch schreiben, das biologische Wissen endet – je nach eigenem Geschlecht – wahlweise bei Hodensack oder Schamlippen, die Anzahl schwarz-rot-güldener Bundesländer schwankt zwischen 5 und 30 – und Gerüchten zufolge soll’s sogar immer noch Leute geben, die

meinen, die Erde sei eine Scheibe. Flach wie ‘ne Flunder. Wohl von der eigenen Stirn auf den Planeten geschlossen, oder was? Dass der Raum zwischen Haaransatz und Augenbrauen jedoch weit mehr hergibt als die Degradierung zum anatomischen Platzhalter für Pickel, Falten und Botox-Injektionen beweisen Menschen wie **Markus Hofmann**, dessen unglaubliche Gedächtnisleistungen ihn sogar ins Samstag-Hauptabendprogramm katapultieren. Zu „Wetten, dass...?“. Gottschalk-Blütezeit, nicht Lanz-Depression. Hofmanns Überzeugung: Wetten, dass Ihr Hirn das auch drauf hat? Naja, wetten, dass wir nicht an Wunder glauben ...?“





**M**an stelle sich vor: Das menschliche Gehirn läuft ständig auf Hochtouren. Eindrücke und Erlebnisse werden aufgenommen, vorhandene Erinnerungen neu betrachtet, verändert und upgedatet gespeichert, Informationen gesammelt, bewertet, abgelegt. Nicht in den Gehirnzellen selbst, sondern in den schätzungsweise 500 Billionen dazwischen liegenden Verknüpfungen – im Fachjargon **Synapsen** genannt. Und trotzdem laufen da draußen Gestalten herum, die am Burn-out kratzen, wenn verlangt wird, sich Wurst, Semmel und Käse zu merken. Deren Gedächtnisleistung um 9.01 Uhr erlahmt, obgleich sie erst Punkt 9 vom Schlafzustand ins Wachbewusstsein wechselten. Die nicht begreifen, dass auch der „Muskel“ Gehirn regelmäßig trainiert werden will, um nicht erschläft in den zerebralen Seilen zu hängen. Weshalb das so ist?



Die Technik ist schuld, der Sündenbock ist gefunden!

**HOFMANN:** „Wir haben ein Laptop, ein Handy, das Internet – kurz, unzählige Möglichkeiten, die uns das Speichern von Informationen abnehmen. Im Prinzip müssen wir uns gar nichts mehr merken, verlagern unser Gedächtnis nach außen. Und das ist das Problem. Wer über kein Grundraster an breitem Wissen verfügt verliert leicht den Überblick, verlernt Zusammenhänge herzustellen. Für dieses Phänomen existiert im Übrigen sogar bereits ein eigener Begriff – digitale Demenz.“

Mann, angesichts der Technikgläubigkeit um uns rum drängt sich darob ja förmlich der Schluss auf, es alsbald nur mehr mit Zweibeinern zu tun zu bekommen, die ihr Hirn unterm Arm tragen, den befriedigenden Prozess des Denkens Suchmaschinen überlassen.

Ist die Vergoogelung des Menschen noch zu stoppen, Hopfen und Malz schon verloren? „Nein, keineswegs“, kontert „Mister Memory“. Der Grund für Hofmanns Optimismus: Ein simpler System-Check zwecks Feststellens der Digital Demenz-Anfälligkeit des Einzelnen, den überragende 98 Prozent sogar erfolgreich bestehen.

„Bitte nicht an eine gelbe Zitrone denken. Was passiert? Vorm geistigen Auge der meisten erscheint automatisiert ein Bild des sauren Früchtchens, lediglich zwei Prozent sehen mit einem Mal die Buchstabenfolge Z-I-T-R-O-N-E vor sich. Gehören sie zu denen, die ein Bild sahen, haben sie die Schlacht zur Hälfte bereits gewonnen. Beweist das doch ihre Fähigkeit, mit diversen Techniken umzugehen, über ein ungeheures, unausgeschöpftes Potenzial zu verfügen.“ In 98 von 100 schlummern geistige Überflieger, die einfach nur zu faul zum Abheben sind? Wir wollen's gar nicht glauben ...



### Bilder überdauern bis in alle Zeit

Laut Hofmann sollten wir unsere Skepsis aber beiseite lassen. Funktionieren doch sämtliche Gedächtnishöchstleistungen nach ein- und demselben Schema: Dem Abspeichern von Bildern, denen Geschichten oder Aphorismen zugewiesen werden, um sich Ab- und Reihenfolgen zu merken.

Geistige Eselsbrücken also, die's seinerzeit auch Hofmann's Schützling bei Goldlöckchen Gottschalk ermöglichten, 100 schottische Clans am Muster ihrer Kilts zu erkennen. Klingt beinahe einfach. Ist es aber nur, hält man sein Hirn auf Trab und legt die Bereitschaft an den Tag, es mit einer Art Fitnessprogramm zu quälen, zu trainieren, auf Vordermann zu bringen. Wie? Mit Gehirnjogging und der sogenannten MNEMO-Technik.

Funktioniert in etwa so:

**Gehirnjogging:** Setzen Sie sich Tag für Tag mit neuen Aufgaben auseinander, selbst wenn diese auf den ersten Blick unnützlich erscheinen. Putzen Sie Ihre Zähne mit der linken Hand (Achtung: Macht nur Sinn, ist man von Haus aus Rechtshänder). Speichern Sie Telefonnummern nicht ein, versuchen Sie stattdessen, diese im Kopf zu behalten.

Setzen Sie sich hinter das Steuer Ihres fahrbaren Untersatzes und düsen Sie los – OHNE Navigationssystem. Streichen Sie aus einem Text alle Vokale raus – so schnell wie möglich. Lesen Sie einen, auf den Kopf gestellten Artikel.

All diese Beispiele fördern die Konzentration, schärfen die Sinne, verhindern Stillstand im Oberstübchen, das Switchen zum geistigen Testbild. Wichtig: Scheuen Sie keine Plage, legen Sie sich die Latte kontinuierlich höher.

Es heißt Gehirnjogging, nicht Gehirn-Nordic Walking ...



**MNEMO-Technik:** Die bekannteste aller Merkmethode. Bedient sich unserer bildhaften Vorstellungskraft, verwendet bestimmte imaginäre oder tatsächliche Orte, bezieht Emotionen mit ein und kleidet schwierige Sachverhalte in eine Geschichte.

**HOFMANN:** „Ein konkretes Beispiel. Sagen wir mal, man lernt eine hübsche, charmante Frau kennen, will sich ihren Namen merken. Was tun die meisten? Sie wiederholen 'Sabine' zwei-, dreimal, indem sie sich das innerlich laut vorsagen. Deren Pech: Fürs Gehirn ist das leider Gottes nicht merkwürdig. Würdig zu merken ist's nur, werden der rationale und emotionale Teil des Hirns gleichzeitig angesprochen. Mit Assoziationen, mit Bildern.“

*Sabine = Gardine.*

*Birgit = Die Frau, wo's ein Bier gibt.*

*Barbara = Rhabarbermarmelade.*

*Der erste Schritt. Jetzt folgt der zweite: Aufhängen des Bildes an einem markanten Wiedererkennungsmerkmal dieser Person.*

*Strahlende Augen. - Mittelscheitel. - Seitenscheitel.*

*Gelockte Haare. - Lange Haare. - Dicke Augenbrauen.*

*Dünne Augenbrauen. - Keine Augenbrauen.*

*Die schöne Brille. - Die auffällige Kette. - 'Ne dicke Nase.*

*Stellen wir uns vor, wir machen die Bekanntschaft eines Thomas. Eines Thomas mit einer dicken Nase. Thomas = Tomate. Was mache ich mit der Tomate? Ich drücke sie ihm in die Nase, bis der Saft links und rechts runterläuft.*

*Dieses Bild speichere ich ab und wenn ich ihm das nächste Mal über den Weg laufe kommt mir Folgendes in den Sinn: Ach, das war doch der mit der Tomate im Gesicht. Hallo Thomas! Schon fällt es mir leicht, ihn mit dem korrekten Namen anzusprechen. Mission accomplished.*

*Wenn Sie also das nächste Mal im Fernsehen einen Gehirn-akrobaten bewundern, der sich Tausende von Vokabeln oder vielstellige Zahlen merkt, seien Sie sich bewusst: Der macht sich exakt dieselbe Technik zunutze, die Thomas mit Tomate gleichstellt.“*



Wie Hofmann eigentlich über MNEMO stolperte? Die Faulheit fungierte als Triebfeder! „Schon als Schüler und Student beschäftigte ich mich intensiv mit der Frage, wie sich neues Wissen mit möglichst geringem Aufwand aneignen lässt. So machte ich mich auf die Suche nach der geeignetsten Technik – und als ich die gefunden hatte, war der Erfolg grenzgenial. Auf einmal hatte ich alle meine Spickzettel im Kopf abgespeichert, verbesserte meinen Notenschnitt im Handumdrehen. Ohne langem Büffeln. Ohne großen Lernstress.“

Das blieb natürlich nicht unbemerkt. „Was treibst du da? Wie schaffst du es, so entspannt Top-Leistungen abzurufen? Diese Fragen wurden mehr und mehr an mich herangetragen – und als ich mitbekam, die Fähigkeit zu besitzen, dies anderen Leuten auch vermitteln zu können, war mein Berufsweg vorgezeichnet. Markus Hofmann, der Banker, war Geschichte, Markus Hofmann, der Keynote Speaker und Gedächtnistrainer geboren.“ Smartes Kerlchen. Stellen wir mal das Image des Bankers jenem des Gedächtnistrainers gegenüber. Erklärt sich wohl von selbst ...

Übrigens: Wissen Sie, welche Eselsbrücken, welche Verknüpfungen im Hirn die Praktikabelsten sind? Jene, die starke Emotionen heraufbeschwören. Wie Schmerz. Oder Sex und Erotik. „Erotik ist ein sehr gutes Lernprogramm, macht's einfach, sich selbst komplexe Themen einfach zu merken. Man sollte lediglich niemals sagen, was man gerade denkt.“

Das Hirn, dieser triebgesteuerte Hund! Als hätten wir's nicht gehnt. So gesehen erfüllt selbst PENTHOUSE einen Bildungsauftrag. Tja, man lernt nie aus ...



### **MNEMO-Technik: Die Einkaufsliste**

Zum Selbstversuch: Hier nun Hofmanns Annäherung ans Thema „Wie merke ich mir, was ich aus dem Supermarkt brauch'?“

**Schritt 1:** Kreieren markanter mentaler Briefkästen. 10 an der Zahl. Zehen, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Taille, Brust, Schultern, Hals, Gesicht, Haare.

**Schritt 2:** Verknüpfen von Einkaufsliste und Briefkästen. Sieht so aus:

- Brot: Zwischen jeder der zehn Zehen steckt eine Scheibe Brot.
- Salat: Aus der Kniescheibe wuchert ein Salatkopf raus.
- Socken: Ich binde mir beide Oberschenkel mit 'nem extrem langen Socken zu.
- Rasierschaum: Der haarige Hintern ist mit Rasierschaum vollgeschmiert.
- Spindel mit Leer-DVDs: Die Silberlinge hängen an einem Faden, den ich mir langsam aus dem Bauchnabel ziehe.
- Milch: Brust und Milch – ein Selbstläufer ...
- Batterien: Auf den Schultern sind Batteriefächer – wie bei 'nem Duracell-Hasen.
- Eier: Ich habe ein Ei verschluckt, das mir quer im Hals hängt.
- Wäschespinne: In meinem Mund wohnt ein Arachnid, der munter sein Netz spinnt.
- Schokolade: Auf meinem Kopf balanciere ich eine 500 Gramm-Tafel Schokolade

Das wär's. Durchgehen, merken, Gedächtnis trainieren. Und beginnen, sich der MNEMO-Technik sukzessive beim eigenen Einkauf zu besinnen. Viel Spaß ...