

[https://www.schwaebische.de/landkreis/landkreis-tuttlingen/tuttlingen\\_artikel,-briefk%C3%A4sten-im-kopf-\\_arid,11008022.html](https://www.schwaebische.de/landkreis/landkreis-tuttlingen/tuttlingen_artikel,-briefk%C3%A4sten-im-kopf-_arid,11008022.html)

# Briefkästen im Kopf

LESEDAUER: 6 MIN



Markus Hofmann arbeitet mit körpereigenen Briefkästen zum Merken komplexer Sachverhalte. Er macht den Auftakt der Reihe „Die Erfolgsmacher 2019“ in Möhringen. (Foto: Unvergesslich/Hofmann)

13. Februar 2019

## INGEBORG WAGNER

Redakteurin

Die Reihe „Die Erfolgsmacher 2019“ startet mit dem Gedächtnisexperten Markus Hofmann am Donnerstag, 21. März, in der Möhringer Angerhalle.

Redakteurin **Ingeborg Wagner** unterhielt sich mit dem Träger des Deutschen Weiterbildungspreises, dem der Ruf vorausseilt, einer der besten Referenten Deutschlands zu sein.

**Herr Hofmann – kennen Sie auch den einen ganz bekannten Film, dessen Titel mir gerade nicht einfällt, aber in dem der Dings da, Sie wissen schon, die Hauptrolle spielt?**

Ja genau, den kenne ich. Hundertprozentig. Das Coole an Gedächtnistraining ist: sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit. Tatsächlich kann man mit einem guten Gedächtnis mit kleinen Schlüsselwörtern oder Infohappen oft in ein Thema einsteigen, da man ein breites Wissen im Kopf hat. Oder man weiß, was der andere sagen möchte und fungiert als Stichwortgeber. Und der Film ist natürlich Rainman, oder? Der Gedächtnisfilm schlechthin.

**Den hab ich gesucht! Ganz häufig sind es Namen, Film- und Buchtitel sowie Sehenswürdigkeiten, die im Gehirn plötzlich wie weggewischt sind. Warum ist das so?**

Meistens ist ein Buchtitel oder der Name eines Regisseurs nicht emotional abgespeichert oder verknüpft. Wenn ich mir etwas merke, dann brauche ich in dem Moment die Technik, dass es tatsächlich merk-würdig ist. Dann kann ich mich auch noch Jahre später daran erinnern. Haben Sie schon mal gegen Kinder Memory gespielt? Die sind meistens besser, denn sie nehmen die Karte als Bild und Emotion an: passt! Wir Erwachsene gehen es logisch an – dritte Karte von links, sechste von rechts unten. Dann decken wir auf und – Mist.

**Sind Sie auch (noch) vergesslich?**

Ja, doch. Ich speichere mir ja nicht alles ab, nur weil ich Gedächtnistechniken habe. Aber das, was ich mir merken möchte, das merke ich mir zu 100 Prozent: Zahlen, Daten, Fakten, Namen, Titel, Vokabeln, Termine.

**Und wie?**

Man braucht einen Ort, von dem man weiß, wo das Wissen abgelegt ist. Deshalb richte ich mentale Briefkästen in meinem Kopf ein. Ich teile meinen Körper in zehn solcher Briefkästen ein, die ich dann mit Informationen belege. Von den Zehen über Knie und Oberschenkel bis zu den Haaren hinauf. Diese verknüpfe ich mit einem Schlüsselwort. Zum Beispiel beim Einkaufen: Ich brauche Äpfel. Das verknüpfe ich mit Füßen und stelle mir vor, dass ich mit den Zehen auf alte Äpfel drauftrete. Matschig und modrig. Ich übertreibe auf groteske, schmerzhaft, witzige, fantasievolle, erotische und überraschende Art und Weise. Und je grotesker, schmerzhafter, witziger etc. die Bilder sind, desto merk-würdiger sind sie.

**Und wenn ich mehr als zehn Dinge brauche?**

Dann legen Sie mehr Briefkästen an. Ich war bei „Wetten dass...“ und bei „Schlag den Raab“ als Ersatzkandidat dabei. In Vorbereitung der Sendung habe ich ein 185-

seitiges Lexikon mit 8000 Schlüsselwörtern innerhalb von zwei Wochen abgespeichert. Dazu brauchst Du natürlich mehr Verknüpfungen.

### **Hat mein 48-jähriges Gehirn durch Training dieselben Chancen wie ein 21-Jähriges und ein 75-jähriges?**

Ja, sie haben dieselben Chancen. Aber je älter sie sind, umso langsamer geht es meistens. Dennoch können Sie den gleichen Trainingszustand haben wie ein 21-Jähriger. Dabei stellt sich natürlich die Frage nach dem Ziel: Will ich fit im Alter bleiben? Will ich die Präsentation auswendig können? Dann setz' Dich hin und lerne, ohne das geht es nicht. Ich verspreche aber, dass es mit meinen Techniken 80 Prozent schneller geht.

### **Gehen die Zuhörer in Möhringen nach Ihrem Vortrag schlauer nach Hause?**

Nicht nur das: Sie haben ein Erfolgserlebnis. Sie spüren am eigenen Körper, dass die Techniken funktionieren. Zudem zeige ich, wie man zu Hause weitermachen kann. Und ganz nebenbei: Das Publikum wird nicht merken, dass es lernt, es wird sich fragen, ob es in einem Vortrag oder im Kabarett ist. Der Abend wird einzigartig – da unvergesslich. Das verspreche ich.