



Gedächtnistrainer Markus Hofmann erklärt mir seine Technik: Der Körper wird zum Merkzettel



Es funktioniert tatsächlich! Ich kann mir mühelos 20 Begriffe merken und aufschreiben



Bewegung und lautes Mitsprechen bringen das Gehirn auf Trab. Das hilft beim Abspeichern!

tina-Redakteurin macht den Test

„Vergesslich? Das war einmal!“

Christine Schmidt besuchte den Gedächtnistrainer Markus Hofmann – und lernte dabei Erstaunliches

Text: Christine Schmidt **Fotos:** Bethel Fath

Vergangene Woche öffnete ich meinen Kühlschrank und entdeckte zwischen Käse und Marmelade meine Kontoauszüge. Wie sie dort hinkamen, ist mir zwar ein Rätsel, wundert mich aber kaum. Ich bin nämlich tüdelig, hoffnungslos verträumt und total vergesslich. Einkaufen? Nur mit Zettel, sonst komme ich mit Waldmeisterbrause und einem Rosen-Shampoo statt mit Milch, Mehl und Butter nach Hause. Verabredungen Wochen im Voraus planen? Fehlanzeige! Ich vergesse, den Termin zu notieren oder verlege meinen Kalender. Namen? Telefonnummern? Geburtstage? Nichts bleibt hängen. Ich leide an der Alles-und-nichts-Krankheit: Man will sich zwar alles merken. Doch man behält nichts.

Was kann ich dagegen tun? „Trainieren. Das Gehirn ist ein Organ, das sich ständig weiterentwickelt. Jeder kann mit etwas Übung seine Merkfähigkeit erheblich steigern“, sagt der bekannte Gedächtnistrainer Markus Hofmann. Seine Seminare, so hört man, bewirken Wunder. Ich melde mich an. Zu Beginn sollen wir uns 20 verschie-

dene Begriffe merken. „Notieren Sie anschließend, was Sie behalten haben.“ Er fängt an: „Gartenparty, Haushaltsbuch, Werkstatt, Clown, Gärtner, Spitzenschuh...“ Ein paar Minuten später fallen mir nur noch fünf Dinge ein. Den Rest habe ich vergessen – wie frustrierend. „Keine Sorge, das ist normal“, tröstet Markus Hofmann.

Nun erklärt er sein Merk-Geheimnis

Es gibt zwei Techniken. Bei der ersten verbindet man mit jeder Zahl von 1 bis 20 ein Bild: 1=Baum (ein Baumstamm), 2=Lichtschalter (zwei Funktionen: an und aus), 3=Hocker (hat drei Beine), 4=Auto (vier Räder), 5=Hand (fünf Finger) und so weiter. Will ich mir z. B. eine fünfstelligen Zahl einprägen, verknüpfe ich diese mit den genannten Bildern zu einer möglichst verrückten Geschichte. Wie bitte? Ich soll mir absurdes Zeug ausdenken? „Trauen Sie sich“, sagt Markus Hofmann. „Seien Sie so fantasievoll wie ein Kind.“ Ich mache den Versuch – und merke mir die Zahl 51432 so: Ich trete im Zirkus auf und hebe mit einer Hand (5) einen Baumstamm (1), auf den ich ein Auto stelle (4), dann erblicke ich im Zuschauerraum den Hollywoodstar George Clooney. Mir wird schwarz vor

Augen, ich muss mich auf einen Hocker (3) setzen. Clooney kommt auf mich zu – und macht das Licht (2) aus. Das klappt perfekt!

Bei der zweiten Technik verknüpft man die Dinge, die man lernen will, mit der sogenannten „Körperliste“. Man nummeriert in der Vorstellung zehn Körperteile von unten nach oben. Zehen (1), Knie (2), Oberschenkel (3), Gesäß (4) und so weiter. Mit den Körperteilen verbinde ich nun wieder alles so bildhaft und absurd wie möglich. Das ist ganz wichtig: Unser Gehirn kann ungewöhnliche Dinge am besten abspeichern! Will ich mir die Namen aller Ex-Bundeskanzler merken, verknüpfe ich also Konrad Adenauer mit den Zehen, danach Ludwig Erhard mit den Knien und so weiter. Ich habe mir bei Ludwig Erhard vorgestellt, dass er als Zwerg auf meinem in der Fantasie dicht behaarten Knie sitzt und immer ruft „Er haart, er haart“. Klingt verrückt – aber so werde ich den zweiten Kanzler der Bundesrepublik nie wieder vergessen.

Nach zwei Stunden Seminar habe ich mir so eine 20-stellige Zahl und 20 Begriffe gemerkt, kann auf thailändisch bis 50 zählen, kenne die letzten zehn Präsidenten der USA und alle 16 Bundesländer mit Hauptstädten. Ich bin stolz, es funktioniert! Wenn ich jetzt einkaufen gehe, benutze ich meine „Körperliste“: Auf jeden Zeh stecke ich in meiner Vorstellung ein Ei, bade meine Knie in Milch, wickle Küchentücher um meine Oberschenkel wie bei einer ägyptischen Mumie und klebe mir Brot auf den Po – glauben Sie mir: Ich habe kein Teil vergessen. ■

Infos: www.markus-hofmann.de



CD-Tipp

Die Techniken kurz und präzise erklärt. Hör-CD „Das merk ich mir!“, InTune Verlag, ca. 16,80 €, unter www.markus-hofmann.de