

»Das Gehirn ist wie ein Muskel – use it or lose it«

Gedächtnistrainerin Luise Maria Sommer weiß, wie man das Vergessen vergisst

Sie merkt sich 152 Namen und Gesichter in 15 Minuten und steht im Guinness-Buch der Rekorde. Die gebürtige Kärntnerin, die Gedächtnistrainerin Luise Maria Sommer, lüftet das Lern-Geheimnis und spricht über Abhängigkeit von elektronischen Gehirnen.

Verena Trampitsch

„Kärntner Wirtschaft“: Haben Sie jemals Ihren Schirm oder Schlüssel vergessen?

Luise Maria Sommer: Ja natürlich, so habe ich zum Gedächtnistraining gefunden. Ich war immer die vergessliche Luise.

Warum merkt man sich unnütze Dinge, die man nur nebenbei aufschnappt, sofort und wichtige Informationen nur, wenn man lernt?

Sommer: Wenn wir zu unwichtigen Dingen ein Bild und eine Emotion verknüpfen, bleiben sie im Gedächtnis. Beim Lernen muss man sich die Dinge merken, zu-

dem hat man beim meist abstrakten Lernstoff kein Bild im Kopf. Deshalb sind Spaß und Interesse auch die Hebel, an denen man beim Lernen ansetzen muss.

Aber durch Google und iPhone ist Faktenwissen heute jederzeit abrufbar. Wieso sollte man das noch lernen?

Sommer: Sich Daten und Fakten zu merken ist ein tolles Gedächtnistraining und vergrößert nebenbei das Allgemeinwissen. Keiner sollte allerdings anstreben, ein wandelndes Lexikon zu werden. Doch wenn man mit dem iPhone einmal keinen Empfang hat, ist es gut, Fakten im Kopf zu haben.

Viele lassen den Schirm liegen oder vergessen den Namen der Geschäftspartner-Gattin. Was kann man gegen Alltagsvergesslichkeit tun?

Sommer: Egal, was Sie sich merken wollen, das wichtigste Werkzeug ist das

»Keiner sollte ein wandelndes Lexikon sein. Doch wenn man mit dem iPhone keinen Empfang hat, ist es gut, Fakten im Kopf zu haben.«

Luise Maria Sommer, Gedächtnistrainerin



Luise Maria Sommer zeigt als Gedächtnistrainerin auch Unternehmen, wie Mitarbeiter und Führungskräfte ihr Gehirn besser nutzen können. Foto: KK

Denken in Bildern, das ist das ganze Geheimnis. Beim Vergessen des Schlüssels sollten Sie zwei bis drei Sekunden dort hinschauen, wo sie ihn ablegen, das Bild einspeichern. Sie werden immer wissen, wo der Schlüssel liegt. Als Nebeneffekt erhalten Sie mit der Zeit das Selbstvertrauen, dass Sie sich auf Ihr Unterbewusstsein verlassen können.

Sie sind auch Lehrerin. Warum erfüllen viele Jugendliche heute nicht einmal die Minimalanforderungen für eine Lehrstelle? Können sie nicht mehr richtig lernen?

Sommer: Ja, das ist eine gute Frage. Hier ist die Schulpolitik gefragt. Ich finde, weniger ist oft mehr – weniger Detailwissen, mehr Aufmerksamkeit auf die Kulturtechniken Lesen, Schreiben, Rechnen. Zudem bin ich gegen zu frühe Laptopkassen, gerade in jungem Alter

sollte man die Abhängigkeit von elektronischen Gehirnen vermeiden. E-Learning ist aber später gut, ich praktiziere es auch, aber erst muss der Grundstock da sein.

Ab wann beginnt das Gehirn abzubauen?

Sommer: Schon mit 30, allerdings in so geringem Maße, dass wir es nicht merken. Trotzdem, egal ob alt oder jung, für das Gehirn gilt: Use it or lose it. Gerade im Job, wo wir elektronische Unterstützung erhalten, kann man das Gehirn bewusst fordern. Ich habe zwar einen Terminkalender, habe aber alles zusätzlich im Kopf.

Können Sie sich beim Fernsehen noch berieseln lassen oder arbeitet Ihr Gehirn immer?

Sommer: Aber natürlich! Wie jeder andere merke ich mir Dinge nur, wenn ich sie mir bewusst mache und danach auch wiederhole.

Zur Person

- ▶ **Luise Maria Sommer** wurde am 16. Februar 1955 in Rothenthurn geboren und ist in Paternion aufgewachsen. Heute lebt sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Langenwang in der Steiermark.
- ▶ **An der Universität Graz** studierte sie Lehramt für Anglistik und Sport und absolvierte ein Zweitstudium zur Dolmetscherin. Sie ist auch Doktor der Anglistik/Pädagogik.
- ▶ **2001 wurde sie zur ersten** österreichischen Gedächtnismeisterin gekürt, 2002 konnte sie den Titel verteidigen.
- ▶ **Ins Guinness-Buch der Rekorde** schaffte die Gedächtnistrainerin es 2003 mit der Stufenmemorierung. Im selben Jahr hat sie den Bestseller „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“ herausgebracht.
- ▶ **Seit 2002 ist Sommer als** Gedächtnistrainerin tätig und unterrichtet nach wie vor Englisch/Sport und den Freigegegenstand Gedächtnistraining an einer BHS in Mürzzuschlag.