

Reizüberflutung, aber auch Reizarmut fördern die Vergesslichkeit. Mit Aufmerksamkeit und stetem Interesse für alles Neue wird das Gedächtnis zum verlässlichen Partner

MIT KÖPFCHEN INS NEUE JAHR

VON INGRID EDELBACHER

Siedend heiß steigt es in uns auf, wenn wir nicht mehr wissen, ob wir die Wohnungstür versperrt oder den Herd abgeschaltet haben. Und überhaupt, wo sind eigentlich die Schlüssel und wie war der Name des Kunden, mit dem ein Treffen vereinbart wurde? Um welche Zeit und vor allem, wo? Je mehr wir uns ums Erinnern bemühen, desto weniger funktioniert es. Das ist zum Aus-



RAFAELA PROEHL

Gedächtnistrainerin
Luise Maria Sommer

der-Haut-Fahren, kostet Zeit und strapaziert die Nerven.

Zum einen ist daran die Reizüberflutung schuld, von der wir heute umgeben sind. „Bei der Fülle an Informationen, die täglich auf uns einströmt, ist es sehr schwer, den Überblick zu behalten“, sagt Luise M. Sommer, Gedächtnistrainerin und HAK-Professorin aus Mürzzuschlag. Zum anderen ist es die Einstellung, die wir zu unserem Oberstübchen haben. „Viele von uns neigen dazu, ihr Gedächtnis lieblos zu behandeln und es als Nudelsieb zu bezeichnen. Das wirkt. Es ist quasi eine selbst erfüllende Prophezeiung, die eigene Erwartungshaltung bestätigt sich, wir merken uns nichts mehr“, erklärt Sommer.

Vergesslichkeit kann jedoch verhindert werden, selbst im hohen Alter. Das Gehirn besteht aus etwa hundert Milliarden Nervenzellen. Jede Zelle kann mit bis zu zehntausend anderen verbunden sein und



in jeder Millisekunde jagen hunderttausende von elektrischen Impulsen hin und her. Das Gehirn will wie ein Muskel trainiert werden, da-

mit die Verbindungen zwischen den Nerven nicht verkümmern. Jede Art von Lernen und neue Aufgaben steigert die Gehirnaktivität und baut neue Zellverbindungen auf. Auch wenn mit zunehmendem Alter die Zahl der Hirnzellen etwas abnimmt, kann der Verlust durch neue Verbindungen ausgeglichen werden (kleines Training siehe Grafik).

Luise Sommers Rezept: Aufmerksamkeit. Sie ist die Basis für ein gutes Gedächtnis und lässt einen auch erkennen, welche Infos wichtig sind und welche nicht. „Aufmerksamkeit

bedeutet, jeweils im Hier und Jetzt zu leben. Wenn wir jemanden kennen lernen, sollten wir uns in diesem Moment voll und ganz auf diesen Menschen einstellen. Und auch auf seinen Namen.“ Nicht an den nächsten Termin oder an hundert andere Dinge denken. Sommer: „Nur wenn ich in dem Moment des Einspeicherns wirklich bei ihm bin,

werde ich mich später an ihn und vor allem an seinen Namen erinnern.“ Das gilt auch für das Aufbewahren von Schlüsseln, Absperrern von Türen und Abschalten von Ge-

Training

► **1. Beispiel:** Diese 20-stellige Zahl können Sie sich in 30 Sekunden einprägen

31121402210324120903

Sie schaffen diese Zahl spielend, wenn Sie – und das ist das Geheimnis – in **Bilder** verschlüsseln. Hier die Bilder bzw. „Geschichte“ dazu: Am letzten Tag des Jahres (**31. 12.**) nehmen Sie sich folgendes vor. Am Valentinstag (**14. 02.**) werde ich meiner/meinem Liebsten meine Liebe gestehen – mit einem Strauß Frühlingsblumen (**21. 03.**) in der Hand. Am **24. 12.** wird dann geheiratet – und neun Monate später sind wir dann zu dritt (**0903**).

► **2. Beispiel:** Anfangsbuchstaben-Merk-Satz

„Ein famoser Liebhaber malt anders!“

Rechtschreibung zählt hier nicht

„VA-MO-SA“

So ergeben die (**Anfangs**) Buchstaben dieser Wörter die richtige Reihenfolge der europäischen Zwergstaaten nach ihrer Größe:

1	Vatikanstadt	0,44 km ²
2	Monaco	1,95 km ²
3	San Marino	61 km ²
4	Liechtenstein	160 km ²
5	Malta	316 km ²
6	Andorra	468 km ²

KURIER © Quelle: „Das Gedächtnisjahrbuch 2006“

räten. Wer dabei drei Sekunden investiert und es ganz bewusst macht, wird nie wieder einen Schlüssel suchen müssen. Die Konzentration auf den Augenblick ist prägend.

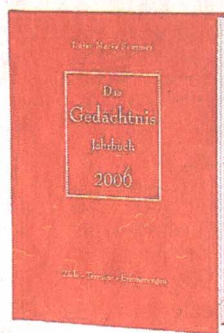
MERKENSWERT Auf dieser Basis funktionieren die Gedächtniswerkzeuge – alte Techniken der Griechen und Römer. „Alles, was sie sich merken wollten, verwandelten sie in Bilder. Eine Rede war gut, wenn sie auch in den Köpfen der Menschen Bilder erzeugte. Um sich die Rede einzuprägen, legten sie die Bilder an verschiedenen Stellen ab – etwa in Räumen einer Villa. Während ihrer Rede sind sie die Runde gegangen und haben sich diese Bilder wieder abgeholt.“ Die so genannte Loci-Methode lässt sich einfach anwenden, indem man Zahlen, Karten oder Wörter auf einem ganz bestimmten Weg an Couch, Tisch, Fernseher, Bücherregal etc. ablegt. Im Geist geht man dann die eingeprägte Route durch und sammelt das, was man sich merken will, wieder ein.

Es ist nichts anderes, als in Bildern zu denken und sich etwas vorzustellen. Luise M. Sommer empfiehlt, sich in der Früh seinen Tagesablauf ein paar Minuten vor Augen zu führen und alles durchzugehen, was erledigt werden muss. Dabei werden die Bilder ins Unterbewusstsein eingespeichert – und von dort tauchen sie verlässlich wieder auf.

► **INTERNET**
www.LMS-Training.at

Merkbuch: Für persönliche Notizen und Erinnerungen

Viele Menschen merken sich Ereignisse und Dinge besser, wenn sie diese mit der Hand eintragen. Für sie hat Luise M. Sommer „Das Gedächtnisjahrbuch 2006“ zusammengestellt. Es ist ein Kalender und Trainingsbuch in einem: An jedem Monatsanfang finden sich Tipps und Strategien dafür, das



Gedächtnis zu einem verlässlichen Partner zu machen. Der in Leinen gebundene Kalender enthält dann Erinnerungen eines ganzen Jahres und macht sich gut in jedem Bücherregal. Das Jahrbuch ist um 29,90 € im Buchhandel erhältlich. Die ISBN-Nummer lautet: 3-9501854-4-5.