

# Nicht für die Schule ...

Dr. Luise Maria Sommer \*

Das ganze Leben lang sollten wir lernen. Denn das Gehirn ist unser wichtigstes Organ, und es will trainiert werden wie ein Muskel, damit seine Leistung nicht nachlässt. Dieses Training kann durchaus Spaß machen ...

**G**rundvoraussetzungen, um das Gehirn leistungsfähig zu erhalten, sind Interesse, Aufmerksamkeit, ein positiver Umgang mit der Umwelt und mit sich selbst – lebenslang. Die „Trainingsgeräte“ reichen vom Rätsellösen bis zum Lernen neuer Inhalte und dem Schulen der Merkfähigkeit. Dies ist durchaus ein Vergnügen, weiß die zweifache österreichische Gedächtnismeisterin Dr. Luise Maria Sommer.

„Es ist ein hartnäckiges Gerücht, dass man im Alter zwangsläufig ein schlechtes Gedächtnis bekommt. Dass wir auf Grund dieser Einstellung mental nachlassen, liegt auf der Hand. Durch das entsprechende Training aber kann man sich geistig fit halten.“ Und sie hat das richtige Werkzeug dafür parat: Mnemotechniken – in Bildern denken und Verknüpfungen herstellen – machen uns das Lernen und Merken leichter. Es ist ein kreatives Gedächtnistraining, das – doppelter Nutzen – auch kreativ macht. „Die Macht der Bilder funktioniert in jedem Alter.“ Im Alltag, bei der Fortbildung und in der Schule.

## Lernen Kinder anders als Erwachsene?

Dr. Luise Maria Sommer: Kinder können noch viel besser in Bildern denken. In der Schule kommt es aber meist auf reproduzierendes, wiederholendes Lernen an. Wenn man die Techniken des bildhaften Denkens nicht einsetzt, gehen sie verloren. Die Erwachsenen haben aber einen Vorteil: Sie haben bereits mehr „Knoten“ im Wissensnetz, können auf Erfahrungen zurückgreifen und diese manigfaltig verknüpfen.

## Wie macht man sich etwa einen langweiligen Vortrag spannender?

Aufmerksam zuhören! Sich aktiv vorstellen, was einem da erzählt wird. Dann kann man auch gleich einhaken, wenn

etwas nicht verstanden wurde oder unlogisch ist. Zuhören ist schon die halbe Arbeit, um sich etwas zu merken. Und Aufmerksamkeit ist ein positiver Nebeneffekt in der zwischenmenschlichen Beziehung.

## Wie prägt man sich schwierige Lernstoffe ein?

Wo immer es geht, den Stoff nachvollziehen, das logische Verstehen ist wichtig. Oft helfen Eselsbrücken: Ein Vokabel wird mit einem witzigen Bild ver-

knüpft, das mir dieses Wort aufschließt. Merkt man sich etwa das französische *chien* (Hund) nicht, „verknüpft“ man frei: Schienen. Auf die setzt man im Geist einen Hund. Das Bild ist der persönlichen Fantasie überlassen und wird auch in Stresssituationen präsent sein.

## Ein Klassiker im Biologieunterricht: die vier Mägen des Rindes. Wie merkt man sich die zum Beispiel?

Mit witzigen Geschichten, die man sich selbst ausdenkt. Zum Beispiel: Eine Kuh LABt sich auf der Wiese. Plötzlich fallen Tausende BLÄTTER auf sie herab und decken sie zu. Und zu allem Überdross wirft jemand noch ein NETZ über die Kuh. Die Übeltäter waren SCHIMPANSEN. Fantasie ist gefragt! Spaß am Lernen ist Spaß am Wissen.

## Wie sollten Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen?

Sie ermutigen, ihnen das Gefühl geben: Du schaffst das! Ich traue dir das zu! Man kann mit den Kindern lernen, sollte ihnen aber die Verantwortung für das Lernen nicht abnehmen.

Was in der Schule gelernt wurde, kann auch im Alltag angewendet werden. Ein einfaches Beispiel: Beim gemeinsamen Frühstück alle Gegenstände in einer Fremdsprache benennen. Dabei schulen auch die Erwachsenen ihr Gedächtnis!

## Vielleicht noch ein Tipp gegen die Vergesslichkeit im Alltag?

AufMERKsamkeit! Was sie bewirkt, steckt ja schon im Wort. Wenn ich nur zwei Sekunden hinschaue, wo ich etwas ablege, dann kann ich schon nichts mehr verlegen. Das Bild bleibt im Unterbewusstsein gespeichert. Innehalten unterstützt das Gedächtnis. Die Einstellung, die wir zu unserem Gedächtnis haben, ist wichtig. – und sich zu loben, wenn man sich etwas gut gemerkt hat. ■



\* Dr. Sommer ist Gedächtnistrainerin, Pädagogin und Autorin: „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“ (Krenn), „Das Gedächtnis-Jahrbuch“ (LMS-Verlag, ab 5. 9.) – [www.lms-training.at](http://www.lms-training.at)