

## Die Gedächtnis-Meisterin

# Von Palmen & Toreros

In 15 Minuten merkt sie sich 152 Namen. Dr. Luise M. Sommer hat den Dreh raus, wie man sein Gedächtnis richtig auf Touren bringt.

**D**amit ich mir gleich selbst ein „Bild“ davon machen kann, wie einfach man sich Namen, Zahlen und Fakten merken kann, ging Mag. Dr. Luise Maria Sommer bei unserem Treffen in der Wiener Sky Bar sofort zur Praxis über. Kurzerhand sollte ich mir das x-förmige Fensterkreuz als Eiffelturm vorstellen und die Yucca-Palme als Torero – dann den Beleuchtungskörper mit einem Volvo und die Champagnerflaschen mit den deutschen Fußballnationalspielern assoziieren sowie beim Stehtischchen aus Holz an eine finnische Sauna denken.

Hätte ich nun einen Vortrag zu halten, bei dem es um die größten EU-Staaten ginge, so Sommer, dann müsste ich mir nur diese Bilder abrufen: Eiffelturm = Frankreich,

Nach ihr werden Dinge, die wir uns merken wollen, an bestimmten Orten in einem Raum – z. B. am Kleiderständer, am Kamin – so bildlich wie möglich abgelegt. Je absurder die Assoziationen sind, desto besser bleiben sie im Gedächtnis haften, erklärt mir die zweifache Gedächtnismeisterin Österreichs.

Ein Leichtes ist es für Sommer, sich meinen Namen zu merken. Eine Gabriele kenne

sie bereits, jetzt müsse sie nur mein Gesicht mit dieser verbinden. Bei SOYEL wird's schwieriger: „Ich denke an ‚SOja‘ und ‚YELlow‘, wegen der blonden Haare. Dann die Geschichte dazu: Gabriele hat eine Haarpackung mit Soja gemacht, deshalb sind ihre Haare so schön yellow.“ Mit diesen Bilder-geschichten merke sie sich in kürzester Zeit mühelos Namen. Diese Fähigkeit brachte der sympathischen Kärntnerin mit Wohnsitz in der Steiermark auch einen Weltrekord. 2003 war sie weltweit die Einzige, die sich in 15 Minuten 152 Namen zu den jeweiligen Gesichtern einprägen konnte.

**Ab ins geistige Fitnesscenter.** Wie aber kommt man dazu, sich 196 Hauptstädte merken zu wollen? Für Sommer waren



Torero = Spanien, Volvo = Schweden, Champagnerflaschen = Deutschland und Stehtischchen = Finnland. So einfach geht das!

**Fakten werden Bilder.** Die Technik ist nicht neu. Schon die alten Griechen griffen auf die sogenannte Loci-Methode zurück, um den roten Faden bei langen Reden nicht zu verlieren. Sie ist Kern der Mnemotechnik.

### BUCHTIPP



**GUTES GEDÄCHTNIS LEICHT GEMACHT**, von L. M. Sommer, € 16,90;  
Memo-Coach - Ihr Trainer für mehr Wissen, CD-ROM & Booklet, € 29,90,  
[www.luise-maria-sommer.at](http://www.luise-maria-sommer.at)

zwei Altersdemenzfälle in der Familie der Auslöser. „Ich war damals 38 Jahre alt. Seit damals trainiere ich täglich mein Gedächtnis. Jetzt bin ich 53 und geistig so fit wie noch nie zuvor.“ Fünf bis zehn Minuten sollte man täglich in die geistige Fitness investieren, dann könne man sich sein Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten. „Ich glaube an die unerschöpfliche Belastbarkeit unseres Gehirns. Wir fordern es viel zu wenig.“

Mag. Gabriele Soyel ■