

Denken in Bildern ermöglicht ein gutes Gedächtnis

„Unser Gehirn kann viel mehr, als wir ihm zutrauen“, sagt Luise Maria Sommer. Die Lehrerin hat bei der Weltmeisterschaft für Gedächtnissportler alles gewonnen, was es zu gewinnen gab.

SN-THEMA

Menschen hinter Schlagzeilen

MARTIN BEHR

Bundeshymne, Umarmungen, Pokalübergabe. Bloß das Champagner-Spritzen hat gefehlt. Die Siegerehrung bei den World Memory Championships, die kürzlich in Singapur zu Ende gegangen sind, erinnert an große Sportveranstaltungen. Bei dieser Weltmeisterschaft der Gedächtnissportler hat eine Steirerin groß abgeräumt. Die 61-jährige Steirerin Luise Maria Sommer triumphierte in der Seniorenklasse in allen zehn Disziplinen. „Meine Leistungen waren besser als im Jahr 2004, als ich zuletzt bei einem Bewerb angetreten bin, das hat mich schon mit Stolz erfüllt“, berichtet die Englisch-Professorin an der HAK Mürzzuschlag. Der Wettstreit „Ich gegen die Luise 2004“ habe eindeutig unter Beweis gestellt: „Der Körper stellt im Alter Limits auf, der Geist nicht.“

Jetzt könne sie es ja verraten, sagt die gebürtige Kärntnerin mit einem verschmitzten Lächeln: „Mein Ziel ist es gewesen, aus Asien mit dem Weltmeisterschaftstitel heimzukehren.“ Dass es dann so gut geklappt habe, sei dann doch eine Überraschung gewesen. Wie darf man sich den Ablauf einer Gedächtnisweltmeisterschaft vorstellen? Bei dieser Anfang der 1990er-Jahre gegründeten Veranstaltung wird das Gedächtnis der Teilnehmer auf vielfältige Weise geprüft. Die Disziplinen heißen beispielsweise „Namen und Gesichter“, „Binärzahlen“, „Zahlenmarathon“, „Wörter merken“, „Historische Daten“ oder „Kartensprint“. Beim „Kartensprint“ geht es darum, sich die genaue Reihenfolge eines zuvor kräftig durchgemischten Päckchens mit 52 Spielkarten einzuprägen. Luise Maria Sommers Bestleistung liegt hier bei 71,4 Sekunden. „Diese Fähigkeiten bringen mir auch etwas im Alltag“, berichtet die Lehrerin und Vortragende, die mit ihrem Buch „Gutes Gedächtnis leicht gemacht – Die besten Merktipps von A bis Z“ (Hubert Krenn Verlag) ihr Wissen auch weitergeben will. Als ihr in Wien etwa einmal ihr Mobiltelefon gestohlen wurde, konnte sie beim neuen Handy die Telefonnummern mühelos aus dem Gedächtnis einspeichern: „Ich merke mir auch die Namen meiner Seminarteilnehmer leicht, schreibe selten Einkaufslisten und auch Kreditkartennummern, IBAN-Codes oder andere Geheimzahlen bereiten keine Probleme.“

Was überrascht, ist, dass die Gedächtnisweltmeisterin einst den Ruf einer „vergesslichen Luise“ hatte. „Ich habe als Jugendliche immer wieder etwas vergessen, Regenschirme, Kugelschreiber



Luise M. Sommer beim Kartentraining. BILD: SN/M.B.

und noch einiges mehr“, erzählt die 61-Jährige. Erst viel später, man schrieb das Jahr 1993, hörte Luise Maria Sommer bei einem Vortrag von Gunter Iberer auf der Grazer Universität erstmals von den sogenannten Mnemotechniken: „Ich war schlichtweg begeistert, dieses Thema hat mich magisch angezogen.“

Mnemotechnik nutzt die Assoziationsfähigkeit und Vorstellungskraft unseres Gehirns. „Mit ihrer Hilfe schaffen wir eindrucksvolle, bunte, sinnliche und somit unvergessliche mentale Bilder, die unser Erinnerungsvermögen drastisch steigern können“, sagt Sommer, die dieses „Denken in Bildern“ perfektioniert hat. Nur ein Beispiel: Um sich etwa die europäischen Zwergstaaten – nach ihrer Fläche geordnet – besser zu merken, dient der Satz „Vatikanische Moenche sahen Liebe mal anders“. Also: Hinter dem flächenkleinsten Vatikanstaat folgen Monaco, San Marino, Liechtenstein, Malta und Andorra.

Auch Zahlen hat Luise Maria Sommer mit fixen Bildern verknüpft. So ist es ihr mit Leichtigkeit möglich, sich 100-stellige Zahlen zu merken. Und die Steirerin appelliert insbesondere an ältere Semester, sich auch dieser Herausforderung zu stellen. Alter und Gedächtnis seien nämlich kein Widerspruch. Und auch Jüngeren, die behaupten, dass sie ein Gedächtnis wie ein Nudelsieb hätten, gibt die Steirerin mit auf den Weg, dass jeder Namen, Gesichter und Zahlen speichern könne: „In den meisten Menschen steckt viel mehr, als sie selbst ahnen.“ Voraussetzung für eine Verbesserung der Gedächtnisleistung ist regelmäßiges Training. Wobei dieses durchaus Spaß machen und begeistern könne: „Begeisterung ist wiederum ein Dünger für das Gehirn.“

Vom internationalen Gedächtnissport wird

„Ich brauche kein Botox. Mich hält der Gedächtnissport jung.“

Luise Maria Sommer, Gedächtnisweltmeisterin

sich Luise Maria Sommer auch nach ihrem großen Erfolg nicht zurückziehen. „Es gibt auch in Europa eine Reihe von Wettkämpfen, die eine Herausforderung darstellen.“ Außerdem sucht die Steirerin noch die direkte Konfrontation mit einem dänischen Kollegen, der bei der WM in Singapur gefehlt hat. In Dänemark sei Gedächtnissport bereits in den Schulen etabliert, dies wünscht sich die 61-Jährige auch für Österreich: „Es gibt ja immer mehr Jugendliche aus der Generation Google, die sich nichts mehr merken.“ An der HAK Mürzzuschlag unterrichtet Sommer Gedächtnissport als Freifach. Die World Memory Championships einmal in Österreich zu veranstalten, das wäre auch ein Fernziel der umtriebigen Steirerin.

Egal ob Opern und deren Komponisten, die Bundespräsidenten in unterschiedlichsten Staaten, Autokennzeichen oder Jahreszahlen: Über ihre Bilder kann sich Luise Maria Sommer alles merken. „Die besten Bilder sind die eigenen“, sagt sie, die auf negative Bilder aber verzichtet: „Bei mir gibt es kein Messer, keinen Mord und Totschlag, nur positive Assoziationen.“ Gedächtnistraining ist für die 61-Jährige mehr als bloßes Gehirnjogging, eher ganzheitliches Konzept: „Es geht um mehr Achtsamkeit, im Hier und Jetzt leben und um mehr Aufmerksamkeit im Alltag.“ In Vorträgen und Seminaren will sie auch weiter Werbung für diese Geisteshaltung machen. „Mein Ziel ist es, auch mit 80 Jahren noch auf der Bühne zu stehen und geistig wie körperlich agil zu sein.“ Und: „Ich möchte Mut machen, das Gedächtnis zu fördern, indem man es fordert.“

Aktion zugunsten von Licht ins Dunkel

Aktivitäten umfassten Charity Abend, „Bingo“-Special, Konzertabend, Promiquiz und einen Besuch im ORF-Studio.

Die Weihnachtszeit stand für die Casinos Austria und Österreichische Lotterien wieder ganz im Zeichen von Licht ins Dunkel. Ein Charity Abend im Rahmen der Seitenblicke Nighttour im Casino Wien bildete den Auftakt. Dabei wurden bei einer Tombola und einer Versteigerung 15.000 Euro gesammelt. Es folgte ein „Bingo“-Promi-Special, bei dem Maria Happel, Verena Scheitz, ZOE, Günther Lainer und Ramesh Nair 25.000 Euro für den guten Zweck einspielten. Dann waren Casinos Austria und die Österreichischen Lotterien mit persönlicher Beteiligung



Generaldirektor Karl Stoss und Vorstandsdirektorin Bettina Glatz-Kremsner bei der symbolischen Scheckübergabe an Licht ins Dunkel Geschäftsführerin Eva Radinger.

von Vorstandsdirektorin Bettina Glatz-Kremsner und Kommunikationschef Martin Himmelbauer im Rahmen der Seitenblicke Nighttour bei „ManagerInnen machen Musik“ aktiv dabei und spielten gemeinsam mit weiteren engagierten Hobbymusikern 30.000 Euro ein. Beim Pro-

miquiz auf Ö1 stellte Casinos Austria das Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro zur Verfügung. Und den krönenden Abschluss bildete der Besuch von Generaldirektor Karl Stoss am 24. Dezember im Licht ins Dunkel Studio, bei dem er einen Scheck über 50.000 Euro übergeben hat. „Es gibt viele Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen in Not geraten sind und vor Herausforderungen stehen, die sie aus eigener Kraft nicht oder nur schwer zu meistern vermögen. Es freut uns, dass wir hier einen Beitrag leisten können“, so Generaldirektor Stoss. Diesen Beitrag leistet die Unternehmensgruppe bereits seit über 40 Jahren. Als Kurt Bergmann die Aktion Anfang der Siebzigerjahre ins Leben rief, war auch Casinos Austria dabei – mit der Sendung „Radio Roulette“.

BINGO!

Ziehung, 24. Dezember 2016

Ergebnisse:

B-7 B-5 G-49 G-50 G-57 O-70
G-47 O-72 B-3 B-91-29 G-58
I-30 N-38 (Box) N-41 B-12 B-8
I-18 N-44 N-35 I-25 O-65 G-60
I-28 B-2 N-40 N-31 O-74 O-75
G-46 N-39 I-20 G-59 O-71 O-68
N-37 (Ring) B-1 N-42 N-45 O-67
I-24 N-33 B-6 I-26 (Bingo).

Kartensymbol:

Herz-Drei

Quoten:

Bingo Bonus:	1 zu	24.834,20 €
Ring:	1 zu	3.921,10 €
Box:	1 zu	2.614,10 €
Ring 2. Chance:	18 zu	217,80 €
Box 2. Chance:	4.082 zu	3,60 €
Card:	8.470 zu	1,50 €

Ohne Gewähr

ANZEIGE