

„Merken statt googeln“

Luise Maria Sommer ist frischgebackene Gedächtnis-Weltmeisterin. Sie verrät, warum jeder sein Hirn trainieren kann und wie man sich Dinge merkt. **VON ULLA GRÜNBACHER**

» Sie merkt sich Pass- und Versicherungsnummern, Geschichtsdaten, Namen und die Einkaufsliste. So hält Luise Maria Sommer ihre grauen Zellen auf Trab. Ihr Motto: Merken statt googeln.

KURIER: Sie haben vor wenigen Tagen bei den World Memory Championships, den Gedächtnis-Weltmeisterschaften in Singapur, den Titel „Senior World Memory Champion 2016“ geholt. Wie ist Ihnen das gelungen?

Luise Maria Sommer: Bei dem Bewerb gibt es zehn Disziplinen, darunter Gesichter und die dazugehörigen Namen, Binärzahlen, 40-stellige Zahlenreihen, abstrakte Bilder, geschichtliche Daten, Kartenpäckchen und Begriffe. Diese musste ich mir in der vorgeschriebenen Zeit einprägen, dann wurden sie abgefragt. Ich habe dafür einige Monate trainiert.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich mit dem Gedächtnistraining zu beschäftigen?

Ich war immer die vergessliche Luise und habe Regenschirme und Kugelschreiber ständig liegen gelassen. Geändert hat sich das durch den Besuch eines Vortrags zum Thema „Gedächtnis und Lernen“, da habe ich Blut geleckt. Und begonnen, mir mithilfe der Mnemotechniken alltägliche Dinge zu merken: Einkaufslisten, Handynummern, die Passnummer. 1999 habe ich an den ersten österreichischen Gedächtnismeisterschaften teilgenommen und habe bei der WM 2004 in Manchester den Titel „Grand Master of Memory“ erworben. Zwölf Jahre später wollte ich es noch einmal wissen und vielleicht besser abschneiden als 2002: Das ist mir gelungen, nun bin ich Senior World Memory Champion.

Wie schaffen Sie das, sich in so kurzer Zeit so viele Informationen zu merken?

Ich denke in erster Linie in Bildern. Wenn ich mir die fünf bevölkerungsreichsten EU-Länder merken möchte, lege ich sie in meinem Vorraum ab. Ich platziere einen Ziegelstein aus der Berliner Mauer an der Tür, ein französisches Baguette im Schirmständer. Die Queen sitzt am Fensterbrett, eine Pizza liegt im Schuhkasten und ein spanischer Torero begrüßt mich an der Garderobe – in genau

dieser Reihenfolge. Das ist eine Methode der alten Griechen, Bilder an bestimmten Orten abzulegen: Man kann jeden Raum mit Bildern belegen, aber auch eine Lieblingsrunde im Garten. Ich habe viele Räume im Kopf. Für Anfänger reicht es, den eigenen Körper zu verwenden, konkrete Bilder von den Zehen bis zu den Haaren abzulegen – zum Beispiel eine Einkaufsliste. Eine andere Technik sind lustige, positive Sprüche. Ein Beispiel: Kanada? Otto war da. So wird der Bundesstaat Kanada mit der Hauptstadt Ottawa verknüpft. Oder: Kirgistan wird assoziiert mit Kirche, hier kann man sich merken, dass der Bischof einen Keks isst und merkt sich so die Hauptstadt: Bischkek.

Eignet sich das Training im beruflichen Kontext?

Es ist gesprächsfördernd, viel zu wissen, bei jedem Thema mitreden zu können und wenn man eine Basis-Wissenslandkarte im Kopf hat. Länder mit ihren Hauptstädten präsent zu haben, kann ein Türöffner im Small Talk sein, wenn man neue Menschen trifft. Aber man kann auch mit den Namen von Kollegen im Berufsleben punkten. Trifft man etwa bei einem Firmenevent 25 neue Kollegen, ist es sehr hilfreich, ihre Namen zu kennen. Ein Beispiel: Eine Sandra assoziiert man mit Sand und weil sie schöne schwarze Haare hat, stellt man sich vor, dass der weiße Sand in ihre Haare gelangt. Dieses Bild fällt einem dann ein, sobald man die Kollegin sieht. Oder wenn man eine kleine Rede halten muss, dann kann man die sieben wichtigsten Punkte, über die man sprechen will, in Bilder verpacken und spricht damit frei.

Kann jeder sein Gedächtnis trainieren, oder ist eine gewisse Begabung erforderlich?

Jeder kann es lernen, sich Dinge besser zu merken, unabhängig vom Alter. Mein Motto: A name a day keeps Alzheimer away. Ich möchte den Menschen Lust machen, sich Dinge zu merken und über Alltagswissen zu verfügen. Wer regelmäßig sein Hirn trainiert und die Übungseinheiten in den Alltag integriert, wird Erfolg haben. Ich bin auch kein Wunderwuzzi und muss trainieren. Wichtig ist, dass wir nicht für jeden Namen, der uns nicht einfällt, zum Smartphone greifen und ihn googeln. ■



Luise Maria Sommer

Die 61-Jährige ist zweifache österreichische Gedächtnismeisterin und Weltmeisterin

Die ausgebildete Pädagogin unterrichtet Englisch und Sport an der HAK in Müzzzuschlag. Ihre Spitzenleistungen im Bereich Gedächtnistraining haben der dreifachen Mutter einen Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde gebracht. Die gefragte Vortragende vermittelt in Seminaren, wie wir auch im Alltag unser Gedächtnis zu Höchstleistungen bringen können. Sommer ist Autorin des Longsellers „Gutes Gedächtnis leicht gemacht“.