

Hirnschmalz im digitalen Alltag

Merkfähigkeit. Smartphone & Co. verändern die Art, sich Dinge zu merken. Gedächtnis-Weltmeisterin gibt Tipps

DAS HILFT BEIM MERKEN
Wörter und Bilder repräsentieren eine gedankliche Vorstellung und lassen sich wie die folgenden Beispiele mit verschiedenen Methoden zum Merk-Training nutzen:

Zahlen
Denken Sie sich für jede Zahl von 0 bis 9 ein Bild aus, zum Beispiel:

Länder
Verbinden Sie die Anfangsbuchstaben der zu merkenden Begriffe zu einem Merksatz – zum Beispiel die Länder ohne Euro

Lernen
Das Schreiben mit der Hand lässt uns besser lernen und Informationen länger behalten

Bei uns kannst du ruhig tausendmal schneller pezahlen*
Bulgarien, Ungarn, Kroatien, Dänemark, Rumänien, Tschechien, Schweden, Polen

Fünf-Finger-Formel für ein gutes Gedächtnis

- 1. DENKEN in Bildern** die Vorstellungskraft in Form von Bildern nützen, für das Merken von Namen, PIN-Code, Allgemeinwissen usw.
- 2. ZIELE -Visualisierungen** Worte richtig einsetzen und positiv formulieren. Beispiel: statt „Das darf ich nicht vergessen!“ – „Das merke ich mir!“
- 3. In der MITTE ankommen** Menschen, Momenten und Aufgaben ungeteilte Aufmerksamkeit widmen und sich nicht ablenken lassen
- 4. RUHE** Denkpausen einlegen, das Gehirn von Zeit zu Zeit leeren. Beispiel: Sich drei Minuten auf den eigenen Atem konzentrieren
- 5. KÖRPER** körperliche Bewegung beeinflusst die Gehirnleistung positiv. Beispiel: so oft wie möglich zu Fuß gehen, Balancetraining

* Die eigenwilleige Rechtschreibung beim letzten Wort (pezahlen) ist dem Land Polen geschuldet.

VON **INGRID TEUFL** (TEXT) UND **PILAR ORTEGA** (GRAFIK)

Wer hat die Champions League 2010 gewonnen? Wer war alserster Mensch auf dem Südpol? Und wie ist die Telefonnummer vom Dings? – Egal, ob in einem Gespräch oder während des Nachdenkens in der U-Bahn: Dank Smartphone ist die Antwort auf sämtliche Fragen schnell gefunden. Warum sich also noch etwas merken, wenn man dank Google und Co. sämtliche Nachschlagewerke ständig griffbereit in der Hosentasche hat?

„Es ist praktisch, das Gedächtnis an moderne Techniken auszulagern“, sagt Luise M. Sommer. „Doch das Smartphone verändert die Art, sich Dinge zu merken,

enorm.“ Das hat Folgen für das Gedächtnis, bemerkt die Expertin und Vortragende zum Thema „Faszination Gedächtnis“. „Alles, das wir nicht nutzen, verlernen wir.“ Das Gehirn werde stattdessen auf Suchen und Finden von Informationen trainiert, anstatt sich diese zu merken. „Es wird faul und träge.“

Sommer weiß, wie man sein Gedächtnis auf Trab hält. Sie ist mehrfache österreichische Gedächtnis-Staatsmeisterin und gewann im Vorjahr die Gedächtnis-Weltmeisterschaft in der Kategorie „Seniors“. In ihrem neuen Buch plädiert sie für einen neuen Umgang mit dem Smartphone. „Die neuen Medien verlangen uns eine neue Art des Denkens ab und wir sind erst dabei, das zu lernen.“



Gedächtnis-Weltmeisterin Luise M. Sommer: „Gehirn wird faul“

Ein wichtiger Aspekt: Durch die Auslagerung ans Internet geht vernetztes Wissen ebenso verloren wie Alltagswissen. „Das betrifft besonders junge Menschen, die mit dem Smartphone aufgewachsen sind.“ Das ist allerdings keine Altersfrage: „Ich ertappe mich selbst dabei, automatisch am Handy etwas nachzuschauen.“

Viele Menschen haben mittlerweile trotz Smartpho-

ne das Gefühl, vergesslicher zu sein. „Das ist eigentlich absurd. Das Handy sollte unser Diener sein, nicht unser Boss, der uns am Gängelband führt. Nicht das Internet ist schuld an unserer Vergesslichkeit – sondern die fehlende Kompetenz, damit umzugehen.“

Klüger ohne Handy

Sich sein Gehirn zum verlässlichen Partner im digitalen Alltag machen – und zwar auf lustvolle Art: Das fördert auch das Vertrauen in sich selbst. Denn ohne griffbereites Smartphone zweifeln mittlerweile viele Menschen an ihrer Kompetenz, zeigte eine Studie. Jene Teilnehmer, die vor einem Test noch googeln durften, hielten sich für klüger, als jene, denen dies

untersagt worden war.

Mit klassischen Merk-Techniken, die man leicht im Alltag anwenden kann, lässt sich das Gedächtnis trainieren. „Ich bezeichne das als Fitnesscenter fürs Gehirn. Es ist immer bereit, Neues zu lernen.“ Der Weg zu einem besseren Gedächtnis führt über die Reduktion. Sommer nennt das „weiche Aufmerksamkeit – es tut dem Gehirn wirklich gut, es auch ruhen zu lassen“. Das gelingt etwa, wenn man einmal nur seine Umgebung wahrnimmt. Egal, ob drei Minuten beim Warten auf die nächste U-Bahn oder bei einem Spaziergang.

„Man muss bei der ständigen Verfügbarkeit lernen, dieser Ablenkungsquelle bewusst auszuweichen und sein Gehirn auszuleeren.“

Und wenn man trotz allen Bewusstseins etwas Wichtiges wie einen Termin oder ein Geschenk vergisst? Dann kann eine kleine Umformulierung helfen, sich nicht selbst zu geißeln. „Statt ‚Ich hab’ das vergessen, sage ich lieber: ‚Ich habe nicht daran gedacht.‘ Das Wort Vergessen ist so negativ besetzt. Aber die Tätigkeit oder die Sache ist ja nicht vergessen. Sie ist nur im Moment gerade nicht da.“

