

In kleinen Schritten trainieren, Assoziationen herstellen, Ordnung im Gehirn schaffen und neugierig durchs Leben gehen: So hat es die Gedächtnissportlerin Luise Maria Sommer zum „Senior World Memory Champion“ geschafft. Porträt einer Merkkünstlerin.

# „Ich denke immer in positiven Bildern“

Von Verena Resch

„Schreib mir 20 Wörter auf!“ Mit dieser Aufforderung begann Luise Maria Sommer nach einem Gedächtnisvortrag beim Küchentisch mit ihrem Sohn zu trainieren. „Schreib mir 20 Wörter auf und ich werde sie mir merken.“ Herausfordernd, aber doch leicht zu bewältigen, klang diese Aufgabe. Heute ist die Steirerin Gedächtnisweltmeisterin. Gerne erinnert sie sich an jene Momente 2016 in Singapur, als sie in vier von insgesamt zehn Disziplinen über ihre persönlichen Bestleistungen hinausgewachsen ist und sich beispielsweise 37 historische Jahreszahlen in nur fünf Minuten merken konnte. Mitentscheidend dafür war aktives Training nach uralten griechischen Mnemotechniken. Die Göttin des Gedächtnisses und der Erinnerung, Mnemosyne, ist Sommers großes mythologisches Vorbild.

Positive Visualisierung, also das bildhafte Vorstellen von Wunschzielen, hat mindestens zur Hälfte Anteil am Erfolg, weiß die 62-Jährige. Negative Bilder sollte man hingegen gelassen betrachten. „Dagegen ankämpfen ist chancenlos, aber man kann positive Stellvertreter suchen“, meint Sommer, deren Bestseller „Gutes Gedächtnis – leicht gemacht“ bereits in der achten Auflage erschienen ist und die nun ein neues Buch mit kreativen Merktipps für den digitalen Alltag publiziert hat (siehe *Kasten*). Das Arbeiten mit Bildern ist darin Methode, erklärt die Expertin: „Ich denke immer in Bildern. Das Wichtigste ist, einfache, kreative Bilder zu komplizierten Inhalten zu schaffen.“

## Geschichten aus Zahlenbildern

Um an Gedächtniswettbewerben teilnehmen zu können, musste sie sich zuerst die Mühe machen, sich für die Zahlen eins bis hundert bestimmte Bilder einzuprägen. Das war viel Arbeit. „Aber wenn du diese Zahlenbilder erst einmal hast, dann kannst du dein ganzes Leben lang jede Kreditkartennummer, jede Telefonnummer oder Jahreszahl einfach aus deinem Gehirn abrufen“, betont Sommer. Man baut mit den Zahlenbildern gleichsam eine Geschichte und schon sind die Ziffern miteinander verankert. Für den Alltag würden Bilder für die Zahlen eins bis zehn reichen, bei einem Wettbewerb müssten es schon hundert sein. Extrem wichtig ist der Gedächtnistrainerin dabei, nur positiv besetzte Bilder zu verwenden: „Das Gedächtnistraining macht ja etwas mit uns. Wir kreieren Assoziationen“, sagt Luise Maria Sommer, die die Initialen ihres Namens gern für das Motto „Lernen mit System“ oder „Lernen macht Spaß“ verwendet. Religiöse Bilder würde sie hingegen nicht verwenden – obwohl etwa das Bild einer Bibel mit ihren zehn Geboten für die Zahl zehn naheliegender wäre. „Aber das tu ich nicht, denn es könnte dann passieren, dass ich die Bibel gedanklich im Raum Toilette ablegen muss.“

Gedanken mit geistigen Orten verbinden – das ist das Prinzip der „Loci-Methode“, die Sommer hauptsächlich verwendet. Es gibt keinen Platz in ihrem Haus, an



## Merken als Kunst

Die Englischlehrerin Luise Maria Sommer wurde 2001 erste österreichische Gedächtnismeisterin und schaffte es 2016 an die Weltspitze. Infos: [www.luisemariasommer.at](http://www.luisemariasommer.at)

dem sie nichts gedanklich abgelegt hat. Jeden Gedächtnisraum richtet sie sich, angelehnt an ihr Zuhause, mit zehn Punkten ein. Die Tür ist etwa automatisch eins und wird zugleich mit dem zu merkenden Inhalt belegt. So sind Ort, Reihenfolge

„Wenn du diese Zahlenbilder erst einmal gespeichert hast, dann kannst du dein Leben lang jede Kreditkartennummer, Telefonnummer oder Jahreszahl abrufen.“

ge und Lernwort verbunden. Mengen an Zahlen, Begriffen oder historischen Daten können damit – nicht nur bei Gedächtnismeisterschaften – abgelegt werden. Binnen einer Stunde kann sich Sommer auf diese Art eine mehr als tausendstellige Zahl merken.

Die Arbeit mit gedanklichen Räumen verlangt freilich nach Ordnung. Dazu gehört auch, auszumisten und Platz für Leeräume zu schaffen. Schon als Kind hat es die Meisterin des Merkens genossen, „ins Narrnkastl zu schauen“. „In dieser Situation des kompletten Stillstandes können wir nicht denken, und das ist ein sehr entspannendes Gefühl“, sagt sie. Wer gedanklich sehr aktiv sei, müsse eben auch wieder bewusst zur Ruhe kommen. Am liebsten geht der Weg des Loslassens bei der aktiven Sportlerin bergauf, in den Wald gleich hinter ihrem Haus. Hier hat sie auch ihren eigenen „Thron“, den jemand einmal aus einem Baumstamm geschnitten hat. So oft es ihre Zeit als Englisch-Lehrerin, Vortragende, dreifache Mutter und Großmutter

erlaubt, besucht sie den Sitz. „Beim Blick auf die Rax, so über die Bäume, leere ich mein Gehirn aus“, erzählt Sommer.

## Hirnscans und Virtual Reality

Wer so frei sein kann, ist auch bereit, sich auf neue Herausforderungen einzulassen. Für die medizinische Forschung legt sich die Gedankenkünstlerin auch schon einmal in einen Hirnscanner. Es sind tatsächlich andere Gehirnareale, die bei trainierten Menschen wie ihr aktiviert werden. Grundsätzlich werden beim Lösen komplizierter Rechnungen eher Nervenzellen der linken, vorderen Gehirnhälfte aktiv. Geübtes, wie etwa das kleine Einmaleins, ist eher im Hinterkopf, im Langzeitgedächtnis, abrufbar. Bei Sommer

wird jedoch auch die rechte Gehirnhälfte aktiviert, in der normalerweise Erlebnisse und Bilder gespeichert werden. Dahinter steckt jahrelanges Gehirntraining – und möglicherweise die Basis für neue Lernstrategien für Kinder mit Rechenschwäche oder Dyskalkulie.

Auch einer Einladung zum Besuch eines Virtual Reality Cafés folgte Sommer gern. Mit einer speziellen VR-Brille begab sie sich in programmierte Fantasiewelten und erhielt damit auch die Chance, konventionelle Denkmuster zu durchbrechen und neue Lösungswege zu entdecken. „Die Einsatzgebiete von Virtual Reality reichen vom Üben des räumlichen Gedächtnisses bis hin zu ungeahnten Möglichkeiten des Lernens in Geografie oder Anatomie“, erzählt Sommer, die ihre Dissertation zu alternativen Methoden im Fremdsprachenunterricht verfasst hat.

## Unique Focusing statt Multitasking

Worin liegt der Unterschied, ob wir selbst kreative Bilder erzeugen oder in virtuelle Welten eingetaucht werden? Was bewirken diese Bilder, wo entstehen sie in unserem Gehirn? All das fasziniert die 62-Jährige. Sie weiß aber auch, dass das Eintauchen in die virtuelle Realität Grenzen hat. „Hier bin ich nicht mehr diejenige, die entscheidet. Bin ich einmal drinnen, dann bin ich dem ausgeliefert, der alles programmiert hat.“ Es war nicht zuletzt ihre Neugier an den Vorgängen in unserem Gehirn, die Sommer motiviert hat, zuerst mit Jugendlichen und 2001 schließlich selbst an den österreichischen Gedächtnismeisterschaften teilzunehmen – die sie zwei Mal gewonnen hat. „Wo immer es möglich ist, helfe ich meinen Schülern bis heute dabei, in Bildern zu denken und sich leichter Fakten zu merken“, betont Sommer.

Scheu vor zu vielen Aufgaben zeigt die Meisterin im Merken offensichtlich nicht. Statt auf *Multitasking* setzt sie dabei auf *Unique Focusing*. „Tu das, was du tust, mit ungeteilter Aufmerksamkeit“, meint Sommer. „Nur das ist letztlich zielführend und langfristig produktiver und zeitsparender.“ Was für ihr Gehirntraining gilt, nimmt sie sich auch für den Alltag mit Seminarteilnehmern, Schülern und Enkelkindern vor.

Auch was die Zukunft betrifft, geistern zahlreiche Ideen in ihrem Kopf herum: vom Gedächtnis-Blog über das Wiederbeleben der österreichischen Gedächtnismeisterschaften bis hin zu einer App gegen das Vergessen: „Wir sind mitten im Prozess der Digitalisierung und die Jugend wird erkennen, wie wichtig es ist, Erinnerungen festzuhalten, um das eigene Gedächtnis zu unterstützen“, sagt Sommer. Konkret träumt sie von einer Smartphone-App, in der man wichtige Lebensstationen festhalten und mit Fotos verbinden kann. Die App könnte dann regelmäßig einladen, wieder einmal zurückzublicken, vielleicht auch auszumisten, festzuhalten und sich zu erinnern. Einer ihrer persönlichen Meilensteine wäre mit Sicherheit der Tag, an dem sie ihren Mann kennengelernt hat, meint Sommer: „Es sind solche Momente, es sind persönliche Begegnungen, die unser Gedächtnis munter halten.“

## MERKTIPPS & VERANSTALTUNG

### Bilder, Pausen, Bewegung

„Dein Gedächtnis kann mehr!“. Unter diesem Titel hat Luise Maria Sommer zahlreiche „Kreative Merktipps für den digitalen Alltag“ zusammengestellt, wie es im Untertitel des kürzlich erschienenen Buches heißt (Fischer & Gann, kartoniert, 20,10 Euro). Die Ratschläge reichen vom „am Körper abgelegten Einkaufszettel“ bis zur „geografischen Gelenkigkeit“. Ihr konkreter Tipp zum Namenmerken: „Schenken Sie Ihrem Gegenüber beim Vorstellen ungeteilte Aufmerksamkeit. Nehmen Sie so viele Einzelheiten wie möglich von Ihrem Gegenüber wahr. Denken Sie sich ein Bild zum Namen (z. B. Rosa – Rose, Helmuth – Helm, etc.) und nun verknüpfen Sie dieses Bild mit einem körperlichen Merkmal.“ Beim Merken von Sach- und Fachinhalten darf es laut Sommer ruhig merkwürdig, humorvoll, absurd und lebhaft zugehen. „Denken Sie fröhlich und überlegen Sie sich zu Lerninhalten lustige Geschichten, ganz egal ob Hauptstädte, griechische Göttinnen oder die Ressorts der neuen Bundesminister.“

Eine wichtige Wellness-Kur für die Gedanken seien aber auch Ruhepausen, betont Sommer. Ihre Ratschläge: „Wenn Sie möglichst viel vom Gelernten behalten möchten, ist es ratsam, sich bald ins Bett zu begeben.“ „Bleiben Sie nach dem Wecker klingeln noch etwas liegen, die wichtigste Erkenntnis des Tages gewinnt man oft schon vor dem Aufstehen.“ „Leeren Sie Ihr Gehirn von Zeit zu Zeit und widmen Sie sich für eine bestimmte Phase nur einer Sache.“ „Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß. Bewegung hilft. Ob Balancieren, genüssliches Strecken oder der rasche Sprung zum Telefon.“ Oder auch: „Klares Wasser, klarer Kopf! Ausreichendes Trinken ist nicht nur wichtig für einen gut funktionierenden Körper, sondern auch für einen fitten und schnellen Geist.“

Und noch ein Tipp: Am 30. Jänner 2018 trifft sich Sommer um 19 Uhr zum „Gespräch übers Gedächtnis“ mit zwei Interviewpartnern aus ihrem Buch, Lotte Tobisch und Peter Simoniscek, im Thomasaal der Dominikaner (Postgasse 4, 1010 Wien). Die Buchhandlung Herder lädt zu dieser Veranstaltung (Eintritt frei). Anm.: [gerhard.zach@herder.at](mailto:gerhard.zach@herder.at) (vr)