

„Wie war Ihr Name noch gleich?“



Luise Sommer ist zweifache österreichische Gedächtnismeisterin – mit Eintrag im „Guinnessbuch der Rekorde“.

Sabine, Erika oder doch Gabriele? Fängt das Kennwort mit 22 oder 12 an? Sich Namen, Zahlen oder Termine zu merken, ist nicht einfach. Luise Sommers „Hirnjogging“ soll dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

TEXT: **Sophia Lang**

Marie, könntest du mir bitte das Salz reichen?“ Das klingt doch nach einer höflichen Bitte! Wenn die neue Freundin des Sohnes aber nicht Marie, sondern Sophie heißt, könnte die Stimmung beim Familiessen trotzdem rasch abkühlen. „Ich kann mir einfach nichts merken“, jammern viele Menschen. Namen, Kennwörter, Arzttermine, der Geburtstag von Tante Erna – im ersten Moment noch im Kopf, im nächsten vergessen. „Das Alter macht sich bemerkbar“, so erklären sich viele ihr schlechtes Gedächtnis. Für Luise Sommer ist jedoch klar: „Vergesslichkeit hat nichts mit dem Alter zu tun!“ Die 63-Jährige ist zweifache österreichische Gedächtnismeisterin, „Senior World Memory Champion“ und besitzt sogar einen Eintrag im „Guinnessbuch der Rekorde“. Sommer war aber nicht immer ein Gedächtnisgenie. Früher galt sie sogar als die „vergessliche Luise“. Deshalb ist sie umso mehr davon überzeugt, dass das Gedächtnis trainiert werden kann. „Durch Smartphones und Computer hat jeder Mensch überall Zugriff auf ein digitales Nachschlagewerk“, sagt Sommer. Fällt einem der Name einer Stadt oder Person nicht sofort ein, werde sofort das Handy gezückt und „Dr. Google“ befragt. „Das Gedächtnis wird dadurch träge und faul.“ Doch das Gehirn sei immer bereit, Neues zu lernen, es lechze förmlich danach, in Schwung gehalten zu werden. Mit Luise Sommers Merktechniken soll es in Zukunft zu keinen peinlichen Situationen mehr kommen.

AUF DER SUCHE NACH DEM SCHLÜSSEL

„Wo ist denn bloß der Schlüssel?“ Geldbörse, Brille, Einkaufsliste oder Schlüsselbund – die meisten Menschen kennen die zermürende Suche nach

den verlegten Wertgegenständen. Sind sie einmal abgelegt, ist der Ort auch schon vergessen. „Die Ursache ist häufig Unaufmerksamkeit“, sagt Sommer. Meist sei der Besitzer, die Besitzerin abgelenkt oder in Gedanken. Deshalb würde das Gehirn auch nicht abspeichern, wo der Gegenstand hingelegt wird. „Die beste Gegenmaßnahme, ist im Hier und Jetzt zu sein und sich den Ablageort drei Sekunden lang einzuprägen.“ Der Gedanke „Das werde ich bestimmt nicht vergessen!“ sei tückisch. „Der Begriff ‚vergessen‘ ist negativ besetzt“, sagt Sommer. Besser sei es, sich zu sagen: „Das merke ich mir!“ Positive Wörter und Begriffe würden die Denkleistung stärken. Auch regelmäßige Bewegung, etwa Balance-training, sei gut für das Gedächtnis – genauso wie Denkpausen. Das Gehirn gehöre auch immer wieder geleert, um es auf Trab halten zu können. „Wer drei Minuten lang einfach nur ins ‚Narrenkastl‘ schaut und sich auf seinen Atem konzentriert, gönnt seinem Hirn eine Verschnaufpause.“

KENNWORT VERGESSEN

Kennen Sie das? Sie stehen am Bankomaten und Ihnen fällt das Kennwort plötzlich nicht mehr ein? Genauso verhält es sich oft bei PIN-Codes für das Smartphone und Passwörtern für Onlinekonten. Um sich Namen und Zahlen zu merken, bedient sich Luise Sommer einer eigenen Methode: „Ich habe jede Zahl mit einem Bild verknüpft.“ Für jede Ziffer zwischen 0 und 9 hat sich Sommer eine Assoziation ausgedacht. Jedes Mal, wenn sie sich eine Zahlenkombination merken muss, holt sie diese Bilder vor ihr geistiges Auge. Ein Beispiel: Lauter das Kennwort etwa 6632, stellt sie sich gedanklich zwei Hexen (sechs) vor, die ihr einen Dreizack (drei) überreichen und sagen: „Kitzle den Schwan [die Zahl zwei] damit!“ Je merkwürdiger die Assoziation ist, umso besser, sagt Sommer. Auch für jeden Geburtsmonat hat sie ein fixes Bild. Ist Tante Ernas Geburtstag also am 7. März, so bekommt sie in Gedanken einen riesigen Strauß duftender gelber Märzenbecher (März) – überreicht von einem oder vielleicht allen sieben Zwergen (7)?

WAS IST DIE HAUPTSTADT VON SIMBABWE?

Diese Methode wendet Sommer nicht nur bei Zahlen, sondern auch bei Wörtern an. Diese verknüpft sie gedanklich ebenfalls mit Bildern. Als Vorübung zum Namenmerken empfiehlt Sommer, die Methode bei Ländern und deren Hauptstädten auszuprobieren. Stellt sich in Zukunft in einer Gesprächsrunde die Frage: „Was ist die Hauptstadt von Simbabwe?“, können Sie bereits mit der richtigen Antwort verblüffen – und das, ohne zu googeln: „Bei Simbabwe denke ich an den Löwen, Simba‘ aus dem Film ‚König der Löwen‘. Oder auch an



Wie merken Sie sich diese Namen, Frau Sommer?

Sandra Hüller, deutsche Schauspielerin

Am Ende des Films „Toni Erdmann“ lässt sie auf ganz besondere Weise ihre Hüllen fallen. In Gedanken streue ich etwas Sand auf ihre nackte Haut. So habe ich mir Sandra Hüller leicht gemerkt.



Clara Akinyosoye, ORF-Redakteurin

Für Clara ist es ganz klar: „A KINd braucht YOghurt und „SOYE“-Milch.“ (... um genauso pumperlgesund und aufgeweckt in die Welt zu schauen wie sie.) Ihr weißer Pullover ist ein herrlich praktischer „Anker“ für die Sojamilch.



Chengcheng Zhao, österreichische Pianistin

Ein überirdisches „CHENG, CHENG“ ertönt, wenn die Pianistin Chengcheng die Tasten berührt. So Zart ... OH! Hier helfen mir die vielen „zarten“ Knöpfe an den Ärmeln. Die lassen sich doch ganz einfach in Tasten verwandeln. Und somit merke ich mir den Beruf der Pianistin auch gleich mit.

Sindbad den Seefahrer“, sagt Sommer. Was haben Simba und Sindbad gemeinsam? „Sie haben ganz lange Ha(r)are!“ Somit wäre die Hauptstadt Harare verbildlicht.

Bei Namen gelte dasselbe Prinzip: „Ich verknüpfe Vor- und Nachnamen mit Bildern, die mir aufgrund eines bestimmten Merkmals der Person einfallen“, sagt Sommer. Weist der Mensch im Gesicht, an den Haaren oder etwa am Körper eine markante Eigenschaft auf, verbindet sie diese auf kreative Weise mit dem Namensträger oder der Namensträgerin. Auch der Beruf kann eine Verknüpfung sein. Bei einem Mann namens Wilhelm, der eine markante Stirn und eine spärliche Haartracht hatte, fand Sommer spontan eine Assoziation, über die sie schmunzeln musste: „Dem Mann muss kalt sein – er will einen Helm!“ Mit dieser Methode wird Marie in Zukunft vielleicht nicht mehr mit Sophie verwechselt, und Tante Erna muss sich nicht mehr ärgern, weil ihr Geburtstag vergessen wurde. ●



Luise Sommer: **Dein Gedächtnis kann mehr!** Verlag Fischer & Gann, 20,10 Euro