



Luise M. Sommer

„Der Mensch muss
sich die Dinge
merken wollen!“

Dr.ⁱⁿ Luise M. Sommer

Lehrerin, Buchautorin und Gedächtnisweltmeisterin

Eva Berger

„Alter und Gedächtnis sind absolut kein Widerspruch“, sagt Luise Maria Sommer, und ihr glaubt man das sofort. Sie ist Lehrerin, Buchautorin und Gedächtnisweltmeisterin.

Mit über 60 Jahren hat die gebürtige Kärntnerin, die in der Steiermark lebt, die Senior World Memory Championships 2016 in Singapur gewonnen. Sie selbst ist der Beweis dafür, dass wir unser Gehirn wie einen Muskel trainieren können, um es möglichst lange fit zu halten. Dass sie sich alles merken kann, was sie sich wirklich merken will, hat

sie als Gedächtnisweltmeisterin bewiesen – und das, obwohl man sie als Kind die „vergessliche Luise“ nannte.

Frau Sommer, die lange an der HAK Mürzzuschlag unterrichtete, plädiert dafür, sich nicht ganz auf die Möglichkeiten von Computer und Smartphone zu verlassen.

Sie erklärt im Interview mit UNSERE KINDER, warum Spazierengehen gut für das Gedächtnis ist, wie schlecht wir tatsächlich im Multi-Tasking sind und wie uns digitale Medien vergesslich werden lassen ...



„Wir lagern immer mehr Gedächtnisfunktionen an ‚elektronische Gehirne‘ aus.“

Egal ob unzusammenhängende Begriffe, Zahlenkombinationen oder Namen – Sie haben die Gabe, sich Dinge zu merken. Woran liegt es?

Diese Gabe haben sehr viele Menschen. Aber nur wenige trainieren und nutzen sie tatsächlich. Grundlage sind die drei Ws: das Wollen, die Werkzeuge und die Wirkung. Der Mensch muss sich Dinge merken wollen. Er muss dafür die richtigen Werkzeuge verwenden und ganz wichtig: eine Wirkung muss erkennbar sein. Mehr merken macht nur dann einen Sinn und auch Spass, wenn ich einen Nutzen daraus habe, wie beispielsweise bei Pin-Codes, Passwörtern, Kreditkarten- oder Telefonnummern. Aber auch Namen von Menschen. Eines meiner Lieblingszitate ist von Hartmut von Hentig: „Fakten, die kein Denken auslösen, sind es nicht wert, gewusst zu werden.“

Luise M. Sommer Gedächtnisexpertin

„Merken ist besser als googeln.“

Sie machen ein gutes Gedächtnis nicht auf ein bestimmtes Alter fest?

Alter und Gedächtnis sind absolut kein Widerspruch. Die Vorstellung von der zunehmenden Vergesslichkeit haben wir meist schon als Kind unbewusst aufgeschnappt und verinnerlicht. Es gilt wie auch in jungen Jahren der Spruch: Wer rastet der rostet. Die beste Trainingsweise für mentales Jungbleiben ist der Alltag mit seinen täglichen Herausforderungen. Ausgetretene Pfade verlassen, sich auf neue Denkwege einlassen. Das Lernen einer neuen Sportart, eines Musikinstrumentes – egal in welchem Alter, hält mental jung. Denn die moderne Gehirnforschung hat gezeigt, dass mit steigendem Alter keine Gehirnzellen verloren gehen. Im Gegenteil: Die Vernetzung des Gehirns nimmt zu – vorausgesetzt es wird genutzt und trainiert.

Trotzdem hat man oft das Gefühl, Kinder merken sich Dinge leichter – besonders im Spiel fällt es auf. Gibt es dafür eine Erklärung?

Kinder achten viel mehr auf Details als Erwachsene. Der Grund dafür sind ihre Nervenzellen. Sie sind noch durch wesentlich weniger Synapsen verknüpft. Außerdem konzentrieren sich Kinder mehr auf das Spiel. Erwachsene haben zehn andere Dinge im Kopf. Bei ihnen ist die Ablenkung durch die Umwelt größer.

Positive Assoziationen spielen dabei eine große Rolle?

Ja, denn Gedanken haben Energie! Es tut schlicht und ergreifend gut, uns mit positiver Energie zu umgeben. Vor allem beim Merken von Namen würde ich niemals mit negativen Assoziationen arbeiten. Ich er-

mutige jeden, beim Kennenlernen und Vorstellen auf die Bilder zu achten, die man beim eigenen Namen als Eselsbrücke mitgibt. Erst kürzlich lernte ich eine attraktive Dame kennen. Familienname: Grausam. Als Bild dazu liefert sie das Eigenschaftswort grausam. Sofort wehrte sich etwas in mir. Ich nahm hier lieber spontan die Merkhilfe „wie grauer Samt“ und verwandelte ihre beige Kamelhaarjacke einfach in grauen Samt. Und schon war ihr Name positiv abgespeichert.

Eine Empfehlung in Ihrem Buch lautet „Unique Focussing statt Multitasking“. Was ist damit gemeint?

Es ist ein großes Missverständnis zu glauben, dass wir zu Multitasking fähig sind. Menschen, die viele Dinge gleichzeitig erledigen, machen in Wahrheit nichts anderes, als den Arbeitsprozess in viele kleine Schritte zu zerteilen und diese abwechselnd abzuarbeiten. Sie springen von einem zum anderen. Darunter leidet unsere Gehirnleistung. Denn der Arbeitsspeicher ist somit voll ausgelastet und eigentlich nicht in der Lage, sich Dinge zu merken. „Unique focussing“ heißt: Wir gönnen unserem Gehirn mehr Zeit für nur jeweils eine einzige Sache. Dieser schenken wir unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Ganz nach dem Motto: „Tue das, was du tust!“

Hat sich mit der Einführung des Smartphones unsere Fähigkeit, sich Dinge zu merken, verändert?

Aufmerksamkeit ist die wichtigste Grundlage für ein gutes Gedächtnis. Mit digitalen Medien fällt es uns zunehmend schwerer, einer Person oder einer Sache diese achtsame Aufmerksamkeit zu schenken. Das



war durch die unzähligen Ablenkungsmöglichkeiten noch nie so schwer wie heute. Und dennoch ist es genau das, was wir wieder lernen müssen. Jede Fähigkeit, die wir nicht nutzen, verkümmert früher oder später. „Use it or lose it“ – das gilt auch für unseren Muskel namens Gehirn. Wenn wir ‚googeln‘ anstatt zu denken, dann wird das dazu führen, dass wir uns tatsächlich weniger merken. Und somit noch abhängiger von den ‚Merkhelfern‘ in den Hosen- und Handtaschen werden.

Sollten uns elektronische Geräte nicht entlasten, indem sie sich Dinge für uns merken?

Das tun sie auch. Aber neue Medien verlangen auch nach neuem Denken. Alleine ein Blick in ein Lokal genügt. Auf jedem Tisch liegen mehrere Smartphones. Es scheint, als ob eine eingehende Nachricht wichtiger sei, als die Unterhaltung, die man gerade am Tisch führt. Einerseits können wir durch die neuen Medien unser Gehirn entlasten, gleichzeitig werden wir aber immer vergesslicher. Weil es einfach ist, auf dem Computer Wissen zu speichern, lassen wir unser Langzeitgedächtnis verkümmern. Stattdessen trainieren wir unser Gehirn im Suchen und Finden von Informationen. Ich beschreibe in meinem neuen Buch „Dein Gedächtnis kann mehr“ kreative Methoden, die das Gehirn auch im digitalen Alltag fordern.

Digitale Auszeiten im Alltag werden also immer wichtiger?

Damit wir Erlebnisse besser verarbeiten können, braucht unser Gehirn Zeit, in der es sich nicht mit anderen Dingen beschäftigen muss. Sich Auszeiten zu schaffen ist daher grundlegend wichtig für unseren Merk- und Lernprozess. Dazu gehören bewusst Online- und

Offline-Zeiten; Alarmfunktionen – egal ob akustisch oder nur das leuchtende Display – ausschalten. Spazierengehen leert das Gehirn, genauso wie der Schlaf – er ist übrigens die effizienteste Pause für unser Gehirn. Wer dann noch regelmäßig auf echtem Papier anstatt auf dem Bildschirm liest, der schafft digitale Pausen, die der Merkfähigkeit guttun.

Nutzen Sie als Lehrerin digitale Unterrichtsmittel in Ihrem Unterricht?

Ich verwende schon seit 2009 die elektronische Lernplattform www.LMS.at. Dass dies exakt meine Initialen sind, ist ein schöner Zufall. Auch das Konzept des „Flipped Classroom“ finde ich spannend. Eingeführt von Salman Khan, der die Khan Academy gegründet hat. SchülerInnen sehen sich zuhause kurze Lernvideos an – in der Schule wird darüber diskutiert und darauf aufgebaut. So wird herkömmlicher Frontalunterricht auf den Kopf gestellt und erfolgt daheim mittels Lernvideo. Die wertvolle Zeit in der Schule wird für das Vertiefen und Besprechen von Problemen verwendet.

Wie fördern Sie die Merkfähigkeit Ihrer Schüler?

Das erfolgt spontan, wann immer es sich ergibt. Ich unterrichte Englisch und habe fixe Merkhilfen bei diversen Grammatikthemen. Wenn die US-Präsidenten dran sind, werden sie beispielsweise mittels Loci-Methode im Klassenzimmer abgelegt. Aber egal ob die Mnemo- oder die Loci-Methode – sie haben eines gemeinsam. Sie erzeugen Bilder im Kopf – bei Schülern genauso wie bei Erwachsenen. Am besten sind es absurde, schräge Bilder und Ge-



„Wissen ist ein Schatz, den einem wirklich niemand nehmen kann“, sagt Luise Sommer und so regt sie zu kreativen Merkmethode an. In ihrem Buch gibt sie aber auch Tipps für einen Umgang mit digitalen Medien als Werkzeug.

schichten. Anhand von ihnen lassen sich Abfolgen einfach wiedergeben. Ganz ohne Schummelzettel und Smartphone.

Abgesehen von Ihren eigenen Büchern – welche Bücher würden Sie Eltern und PädagogInnen empfehlen?

Ich bin begeistert von diesen beiden: „Rettet das Spiel“ und „Wie Kinder heute wachsen“, beide von Gerald Hüther mit jeweils einem Mitautor. ■



Weitere Infos unter:
www.luisemariasommer.at



Eva Berger
Jahrgang 1990. Ausbildung an der BAKIP Ried/I., Berufserfahrung im Kindergarten Bad Schallerbach (OÖ) sowie als Redakteurin. Absolventin des Hochschullehrganges „Bildung in der frühen Kindheit“, dzt. Fachberaterin bei der Caritas für Kinder & Jugendliche Linz.