

Der Dünger fürs Gehirn

Einkaufslisten, Passwörter, Namen – das Gedächtnis ist stets gefordert. Gedächtnistrainerin Luise Maria Sommer weiß, warum Humor beim Lernen effizienter ist als Auswendiglernen.

Ob Regenschirm oder Sonnenbrille – Sie sagen von sich, Sie hätten ein kleines Vermögen an Gegenständen in Zügen und Cafés vergessen. Wie kann es sein, dass Sie trotzdem zweifache österreichische Gedächtnismeisterin sind?



Luise Maria Sommer: Mein Vergessen ging so weit, dass ich den Spitznamen „vergessliche Luise“ bekam – bis ich 1993 durch Zufall einen Vortrag über Merkmethode antiker Redner besuchte. Ich war begeistert und begann dem Vergessen entgegenzuwirken – angespornt von der Sorge, schlechtes Gedächtnis könnte in meinen Genen liegen. Mein Opa und meine Tante waren an Alzheimer erkrankt.

Kann man dieser Diagnose durch Training entgegenwirken?

Sommer: Absolut. Bereits die innere Einstellung ist ausschlaggebend. Sagen Sie sich nicht: „Ich vergesse immer mehr.“ Gehen Sie positiv heran: „Ich werde mir künftig mehr merken.“ So wird das Unterbewusstsein bestärkt, denn was man denkt, wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Studien belegen auch, dass Menschen, die eine negative Einstellung zum Altern haben, schlechter in Gedächtnistests abschneiden.



Ihr Wissen geben Sie in Online-Kursen und Podcasts weiter. Wer zählt zu Ihrer Hauptzielgruppe?

Sommer: 50-plus, weiblich. Wobei immer mehr Junge kommen. Sie klagen über „digitalen Alzheimer“, wenn sie merken, dass sie alles online suchen, statt nachzudenken.

Lehnen Sie Googlen ab?

Sommer: Erst suchen, dann merken. Schlage ich nach, wie die Hauptstadt von Kanada heißt, präge ich mir ein: „Kana do? Otto war da!“ Für Ottawa. Stellt sich die Frage später wieder, erinnere ich mich und muss nicht nachschlagen.

Unterscheiden sich Ihre Gedächtnistipps je nach Altersklasse?

Sommer: Der Trick, sich Bilder zu Worten auszudenken, hilft jedem. Beispiel Vornamen: Lerne ich eine Sandra kennen, denke ich an Sand. Je nach deren Haarfarbe, verbinde ich ihr

Gedächtnistrainerin Luise Maria Sommer erklärte kürzlich in Innsbruck, dass sie sich mit der „BMV-Regel“ Namen merkt: B steht für das Bild bzw. den Namen einer Person, M für ein auffälliges Merkmal an ihr und V für die Verknüpfung dieser Komponenten.

Fotos: Rita Falk

Aussehen mit schwarzem oder hellem Sand. An dieses Bild denke ich, wenn ich sie sehe – schon erinnere ich mich an den Namen. Helmut setze ich in Gedanken einen Helm auf. Peter bekommt einen schwarzen Punkt auf die Nase, wie im Spiel „Schwarzer Peter“. Dieselbe Methode nutze ich bei Geburtstagen: Hat jemand im Dezember, setze ich ihm gedanklich eine Wintermütze auf. Im Februar bekommt er eine Clownnase, wegen Fasching, und im April trägt er Schmuck in Eierform.

Forscher unterscheiden verschiedene Varianten der Intelligenz – achten Sie beim Erstellen von Gedächtnistrainings darauf?

Sommer: Zwischen fluider und kristalliner wird unterschieden. Für beide gilt: Je mehr Wissen wir sammeln, desto mehr muss der Alzheimer an uns nagen,

um das kleinzukriegen. Die fluide, bei der es um gehirnphysiologische Effizienz, wie die Verarbeitungsgeschwindigkeit, geht, ist bei jungen Leuten besser ausgeprägt. Die kristalline, quasi unser Erfahrungsschatz, nimmt im Alter zu, wenn wir durch Erfahrungen Wissen aneignen.

Ist es eine Frage von Intelligenz, sein Gedächtnis so zu schulen, schließlich ist viel Kreativität gefragt?

Sommer: Je unakademischer und humorvoller man herangeht, desto besser. Freche Bilder bleiben eher in Erinnerung als mühsames Auswendiglernen. Hat man Spaß, wird das Hirnareal namens Amygdala angeregt. Sie ist bei der Entstehung von Emotionen beteiligt – je mehr davon, desto besser die Hirnleistung. Begeisterung wirkt wie Dünger fürs Gehirn. Darum sollte man auch das

Wort „Dings“, als Synonym für alles Mögliche, nicht einschleifen lassen, sondern sich die Mühe machen, stets das passende Wort zu suchen.

Auch Gespräche regen das Gedächtnis an. Hat die Corona-bedingte Einsamkeit diesbezüglich bei so manchem Spuren hinterlassen?

Sommer: Leider ja. Darum rate ich, das Gedächtnis anzuregen, indem man beim Spazieren neue Pfade einschlägt. Das soziale Miteinander ist einer der Hauptaspekte, um das Gehirn zu fördern. Empfindet man hier Defizite, sollte man tanzen – hier muss man sich Schritte merken, ist körperlich aktiv und mit Menschen zusammen. Oder man überlegt sich zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Vornamen oder eine Tiroler Gemeinde. So vorbereitet kann man seine Enkel zum Stadt-Land-Fluss-

Spielen auffordern – was auch das Miteinander fördert.

Machen Sie nach wie vor täglich Gedächtnistraining?

Sommer: Nach dem frei interpretierten Motto „A number a day keeps the Alzheimer away“ merke ich mir täglich eine neue Handynummer.

Das Interview führte
Judith Sam

Zur Person

Luise Maria Sommer wurde 2001 und 2003 zur österreichischen Gedächtnismeisterin gekürt und 2016 „Senior World Memory Champion“. Heute gibt die pensionierte Lehrerin ihr Wissen weiter: www.luise-maria-sommer.at. Im Zuge dessen war die 66-jährige Grazerin zur Feier „20 Jahre Selba Seniorenbildung“ des Katholischen Bildungswerks Tirol (www.selba.at) in Innsbruck zu Besuch.