

# „Begeistert Euch!“

Sie kann sich Hunderte Zahlen in wenigen Minuten merken, denkt in Bildern und hört niemals auf, Neues zu probieren. Was wir von der 68-jährigen Gedächtnisweltmeisterin Luise Maria Sommer alles lernen können. Ein Gespräch über Hoffnung, Lebensfreude und die Kunst, stets flexibel zu bleiben.

INTERVIEW: GABRIELE KUHN, FOTOS: RICHARD TANZER

**E**s ist einer dieser trüben Wintertage, an dem wir Luise Maria Sommer in einem Wiener Kaffeehaus zum Gespräch treffen. Sie strahlt, nippt an ihrer Melange und freut sich sichtlich über unsere Begegnung.

Bunt, begeisternd, bewegend: Das ist also die Frau, die sich 200 Ziffern in fünf Minuten merkte und im Jahr 2016 Gedächtnisweltmeisterin in der Kategorie 60plus wurde. Als sie damals in Singapur bei der Siegerehrung am „Stockerl“ stand und die österreichische Bundeshymne hörte, hatte sie Gänsehaut. In diesem Moment wurde ihr klar: Geht nicht, gibt's nicht. Seitdem sieht sich die Mutter dreier erwachsener Kinder als Mutmacherin, die mit Vorträgen, Podcasts, Workshops und Büchern Menschen inspirieren möchte, unabhängig vom Alter an ihre geistige Leistungsfähigkeit zu glauben. Ihre wichtigste Botschaft: „Dein Gehirn kann viel mehr, als du ihm zutraust.“

**SEIN: Frau Sommer, wie wird man denn Gedächtnisweltmeisterin?**

**Luise Maria Sommer:** (lacht) Sicher nicht, indem ich eines Tages aufgewacht bin und sagte: So, jetzt

werde ich Gedächtnisweltmeisterin. Nein, das Leben und das Schicksal haben einfach ihre Weichen gestellt. Mich haben die Themen Gedächtnis und Gehirn eines Tages magisch angezogen, das war vor 30 Jahren und sie sind gekommen, um zu bleiben.

## Warum?

Weil ich an mir eine gewisse Vergesslichkeit bemerkt habe. Außerdem gab es zwei Fälle von Alzheimer in meiner Familie, den Opa und die Tante. Eines Tages saß ich in einem Vortrag von Prof. Gunter Iberer an der Uni Graz. Er stellte die antiken Gedächtnismethoden der griechischen Redner vor und ich war sofort fasziniert. Bereits am nächsten Tag fing ich an, das auszuprobieren, ich habe gewusst: Das wird meines! Schließlich nahm ich 1999 mit meinen Schüler\*innen an den ersten österreichischen Gedächtniswettkämpfen, der „Memoriade“, teil. Wir haben in unserer Freizeit trainiert, dann sind wir dorthin gefahren und haben abgeräumt, das war großartig. Zwei Jahre später die Erwachsenenmeisterschaften, ich fuhr als Erstplatzierte nach Hause. Die Zweitplatzierte hätte meine Tochter sein können, sie war halb so alt wie ich.





Luise Maria Sommer, Gedächtnisweltmeisterin.

### Sie schafften es auch ins „Guinnessbuch der Rekorde“?

Ja, dafür wurde ich 2002 zu einer großen deutschen Fernseh-Show eingeladen und stellte dort einen neuen Rekord auf. 2004 wurde ich Grand Master of Memory bei der WM in Manchester. 2016 folgte die entscheidende Weiche, als ich im Dezember in Singapur wieder an den World Memory Championships teilnahm, diesmal in der Kategorie 60plus. Mein Ziel war es, mich selbst zu schlagen – also meine Leistung von 2004 zu verbessern. Da hatte ich mir in Manchester in einer Stunde 778 Ziffern gemerkt, nun wollte ich die 1000er-Grenze knacken. Es hat funktioniert. Seitdem lautet meine Botschaft: „Hey, du kannst auch mit zunehmendem Alter deinen Geist weiter steigern!“

### Das macht Mut, gleichzeitig ist das Alter in unserer Gesellschaft mit vielen Klischees und Vorstellungen verbunden. Zum Beispiel damit, dass wir zwingend und unaufhaltsam vergesslich werden.

Zum Glück findet da gerade ein Paradigmenwechsel statt, aber wir leben nach wie vor in einer Gesellschaft, in der uns von Kind an eingeredet wird, dass sich das Gedächtnis mit dem Alter verschlechtert. Diese unbewusst aufgeschnappten Wahrheiten und Stereotypen können gefährlich sein, im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Eine Studie der Harvard-Professorin Ellen Langer konnte zeigen, wie wichtig die Einstellung und Haltung zum Alter sind – und wie diese auf die Gedächtnisleistung wirken können. Daher wäre es aus meiner Sicht wichtig, die Leistung älterer Menschen wieder mehr in den Vordergrund zu stellen.

### Man weiß mittlerweile, dass sich das Gehirn noch bis ins hohe Alter positiv verändern kann und neue Verbindungen entstehen.

Ja, genau. Außerdem gibt es den Begriff der fluiden und kristallinen Intelligenz. Fluide ist die „flinke“ Intelligenz der jungen Jahre. Das macht uns schnell und wendig. Diese Intelligenz nimmt im Alter ab, man wird langsamer. Stattdessen kommt nun die kristalline Intelligenz – ein „Funkeln“, das für unsere vielen Erfahrungen und Wissensnetze steht. Es birgt enormes Potenzial, daran kann man andocken. Weil die kristalline Intelligenz dazu führt, dass wir uns Dinge anders merken und neue Lösungen erarbeiten können. Das ist ein besonderer Schatz, dessen sollten wir uns bewusst sein.

### Welche Rolle spielt der Lebensstil?

Eine entscheidende Rolle. Es gibt dazu viele Studien, zum Beispiel, was Bewegung bewirkt. Die gute Nachricht: Wir müssen nicht übertreiben oder an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit gehen. Allein die berühmten zehn Minuten flottes Gehen pro Tag lassen im Hippocampus neue Neuronen sprießen.

### Wie setzen Sie das in Ihrem Alltag um?

Ich habe mit mir ausgemacht, immer die Treppe zu nehmen, statt den Lift. Außerdem bin ich viel mit meinem Tretroller unterwegs, integriere Bewegung in meinen Alltag, wo immer das geht. Und ich habe ein Morgenritual: den Sonnengruß aus dem Yoga, dazu strecke und dehne ich mich. Die Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle, ich setze auf mediterrane Kost.

### Sie wirken sehr jugendlich und haben viel Elan – was ist Ihr Geheimnis?

Was ich im Nachhinein durch den Neurologen Gerald Hüther bestätigt bekommen habe, ist die Bedeutung von Begeisterung. Sie ist Dünger für unser Gehirn. In dem Begriff steckt das Wort Geist. Meine wichtigste Botschaft lautet daher: Begeistere dich! Such dir ein Feld, wo du im Flow bist. Das kann Gärtnern genauso sein wie Brotbacken oder bei mir Gedächtnistraining. Überall dort, wo du mit Hingabe und Leidenschaft dabei bist, wachsen neue Synapsen im Gehirn, wir entwickeln uns.

### Es geht um Leidenschaft und Spaß?

Genau! Ist das nicht schön? Ich muss nichts, ich muss kein Sudoku oder Kreuzworträtsel machen oder Gehirnjogging. Sondern einfach das, was mir Spaß bereitet. Und so mache ich es wie bei „Treppe statt Lift“: Ich versuche, spielerisch herauszufinden, was ich mir merken kann. Zum Beispiel Namen – im Sinne von: „A name a day keeps Alzheimer’s away“. Statt eines Namens kann ich auch sagen: „A fact a day“ oder „a number a day“. So kann ich mir Telefonnummern merken, ohne sie aufzuschreiben. Das ist jedes Mal zugleich eine kleine Trainingseinheit. Aber ich will das niemandem verordnen, es soll jeder selbst herausfinden, wo sein Faszinationsgebiet liegt.

### Wenn ich zu Ihnen komme und frage: Frau Sommer, geben Sie mir ein paar Tipps, wie ich mental jung bleiben kann – was würden Sie mir sagen?

Bleiben Sie neugierig. Umgeben Sie sich auch mit jungen Menschen. Und seien Sie bereit, immer dazuzulernen. Auch über sich selbst. Das ist so wich-

## IMPULSE FÜR JEDEN TAG

### 1. Selber denken

Das Gehirn ist wie ein Muskel, der trainiert werden möchte. Obwohl wir viele digitale Helfer haben, sollten wir nicht alles auslagern. Wenn wir Wissen „googeln“, lohnt sich der Versuch, es mit anderem Wissen zu verknüpfen, es festzuhalten. So entsteht ein „Merk-Effekt“.

### 2. Wichtiges merken

Wichtige Nummern (Pin-Codes, Bank-Codes, Telefonnummern) sollte man sich merken. Dabei hilft es, einzelne Ziffern in Bilder zu verwandeln. Je kreativer, desto besser.

### 3. Pausen

Das Gehirn braucht Auszeiten, mehr denn je. Handyfreie Zonen, Spaziergänge, um durchzulüften, ruhige Morgenrituale, bevor das Smartphone eingeschaltet wird.

### 4. Hier und Jetzt

Unser Gehirn ist nicht für Multitasking gemacht, das Schlüsselwort heißt Achtsamkeit: „Tue das, was du tust!“ Geben Sie Ihren Aufgaben eine Rangordnung und erledigen Sie eine nach der anderen.

### 5. Ein bisserl anstrengen

Die meisten Menschen gehen manche Dinge mit der Überzeugung an, dass es leichtfallen müsse. Wie wäre es mit einem Umdenken, im Sinne: „Es darf ruhig einmal anstrengend sein.“

### 6. Wichtiges notieren

Das Gedächtnis wird entlastet, wenn Sie regelmäßig eine „To-do-Liste“ anlegen. Andererseits hilft es, sich bewusst gegen Listen zu entscheiden, etwa beim Einkaufen. Indem man sich merkt, was man einkaufen möchte, wird gleichzeitig das Gedächtnis trainiert.

tig. Alles, nur nicht besserwisserisch erstarren. Jung bleiben bedeutet, flexibel und offen für die Welt zu bleiben.

#### **Wohl auch, dass man den Mut hat, Dinge, anders zu machen als bisher oder Ungewohntes auszuprobieren.**

Es ist wichtig, Neues zu wagen und neue Herausforderungen anzunehmen. Zum Beispiel ein neues Instrument zu lernen. Das mache ich gerade. Ich lerne, Cajon zu spielen. Eine hölzerne Box mit einem Resonanzkörper, auf der ich sitze und rhythmisch trommle. Das bringe ich mir gerade mithilfe von Youtube-Videos bei. Etwas Neues lernen ist immer auch Vorfreude auf sich selbst.

#### **Zurück zum Thema Gedächtnis: Ist es möglich, mit Gedächtnistraining Demenz vorzubeugen oder zumindest hinauszuzögern?**

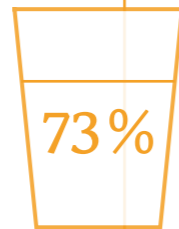
Ja, das ist der Punkt. Es gibt viele Studien dazu. Es ist möglich, so eine Entwicklung um 20 Jahre hinauszuschieben, davon bin ich überzeugt. Was ich sehr gerne mache und empfehle, ist Gedächtnistraining im Sinne von „Das merke ich mir“. Zum Beispiel Allgemeinwissen, Länder, Hauptstädte, Präsidenten und so weiter. Oder wenn ich etwas Neues lese, dann erfinde ich dazu eine Eselsbrücke. Herr Alzheimer hat dann mehr zu knabbern.

#### **Haben Sie nie Gedächtnisprobleme?**

Oh doch! Mein Orientierungssinn ist nicht der beste. Es fällt mir zum Beispiel des Öfteren schwer, in der Parkgarage mein Auto wiederzufinden. Ich mache mir zwar eine Eselsbrücke zur Parkplattnummer und drehe mich um, bevor ich die Garage verlasse, doch wehe, ich gehe bei einer anderen Tür hinein und muss mir vorstellen, wo mein Auto ist. Mein räumliches Gedächtnis hat definitiv Verbesserungspotenzial.

#### **Können Sie durch die Welt gehen, ohne dauernd zu versuchen, sich alles zu merken?**

(lacht) Aber ja, total. Allerdings habe ich ein bisschen einen Zusatzstress im Vergleich zu anderen



### **UNSER GEHIRN: ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN**

In Relation zum Körpergewicht hat der Mensch das größte Gehirn unter den Säugetieren. Es ist ein hochkomplexes Organ, ein Supercomputer mit **zirka 100 Milliarden Nervenzellen**, die über **eine Trillion Synapsen** untereinander vernetzt sind und alle unsere Organe und Nervenfunktionen steuern. Dieses Netzwerk verändert sich durch stetes Lernen. Bis vor wenigen Jahren dachte man, dass sich das Gehirn von Erwachsenen nicht mehr verändert. Heute ist klar, dass es selbst im hohen Alter noch zu neuen Verknüpfungen und Umbauten kommen kann. Man nennt das „**Neuroplastizität**“, das macht uns ein Leben lang lernfähig.

Zirka **6200 Gedanken** gehen uns täglich durch den Kopf. Das Gehirn macht ca. **zwei Prozent des Gesamtgewichts** des menschlichen Körpers aus, braucht aber **20 Prozent unserer Energie und unseres Sauerstoffs**. Rechnet man die Länge aller Nervenbahnen des Gehirns zusammen, so kommt man auf **5,8 Millionen Kilometer**, was dem 145-fachen Erdumfang entspricht. Das Gehirn besteht zu **73 Prozent aus Wasser** – daher ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Weil das positiv auf die kognitiven Fähigkeiten wirkt.

Das Gehirn ist **nicht multitasking-fähig** und kann daher nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Wenn wir das tun, muss es permanent zwischen den Aufgaben hin- und herschalten. Untersuchungen zeigen, dass die Fehlerquote bei mehreren Aufgaben gleichzeitig um **bis zu 50 Prozent** steigt und wir doppelt so lange brauchen, um Dinge zu erledigen.

Menschen. Wenn ich irgendwann einmal was vergesse, heißt es gleich: „Ah, die Frau Gedächtnismeisterin hat etwas vergessen.“ Wobei ich das Wort „vergessen“ mittlerweile nicht mehr mag. Besser: Ich habe nicht daran gedacht. Nicht zu wissen, wo das Handy oder der Schlüssel ist, hat wenig mit Gedächtnis zu tun. Das ist mangelnde Aufmerksamkeit oder fehlender Fokus.

#### **Oh, das beruhigt mich aber, weil mir das oft passiert. Was raten Sie da?**

Ich habe eine Technik entwickelt, die nenne ich „Hypnotisieren“. Wenn ich den Schlüssel hinlege, schaue ich ihn drei Sekunden an und sage: „Da bist du, ich finde dich wieder.“ Dieses Bild merke ich mir.

#### **Wie hat Sie die permanente Auseinandersetzung mit Gehirn und Gedächtnis geprägt?**

Mich hat diese Art des Gedächtnistrainings sehr kreativ gemacht, weil ich immerzu in Bildern denke. Mein nächster Schwerpunkt wird daher auch „Gedächtnis und Kreativität“ sein. Als ich mich auf die Weltmeisterschaft in Singapur vorbereitet habe, trainierte ich sehr viel: Wörter, Zahlen und Namen merken. Das geht alles nur mit Bildern, vor allem die Zahlen. Meine Träume waren damals oscarreif und sehr intensiv.

#### **Das Gedächtnistraining hat Sie zu einer kreativeren Person gemacht?**

Ja, definitiv. Heute sage ich: Geht nicht, gibt es nicht. Beim Gedächtnistraining muss ich oft Dinge verbinden, die null miteinander zu tun haben. Man lernt, um die Kurve zu denken. Das ist ein Super-Nebeneffekt, der mich offen für Neues gemacht hat. Meine Kreativität hat mir auch geholfen, Schicksalsschläge zu überwinden. Zum Beispiel alles aufzuschreiben und sich von der Macht der Bilder inspirieren zu lassen. Durch mein Tun habe ich mehr Schöpferkraft bekommen, ich spüre, dass es eine große Kraft in mir gibt.

#### **Von Ihnen stammt der Satz „Smartbrain statt Smartphone“. Wie stehen Sie zum Thema**

„Demenz lässt sich 20 Jahre hinausschieben, davon bin ich überzeugt.“

LUISE MARIA SOMMER

#### **„Handy“, von dem es immer heißt, es saugt unsere Aufmerksamkeit ab?**

Es kommt auf die Art der Verwendung und das Ausmaß an. Alles hat mindestens zwei Seiten. Natürlich verführt es dazu, dass man sich nichts mehr merken muss, weil man mit dem Smartphone „alles dabei“ hat. Auf der anderen Seite ist es ein geniales Werkzeug. Ich habe das Lexikon immer bei mir, kann also etwas nachschauen und es mir dann merken, um damit mein Wissensnetz dichter zu knüpfen. Gleichzeitig kann das Smartphone Aufmerksamkeit rauben, das ist der sogenannte Brain-drain. Dabei werden unsere kognitiven Ressourcen unbewusst angezapft, und ziehen mentale Energien ab. Da reicht es, wenn das Handy nur auf dem Tisch liegt. Weil das Gehirn Kapazitäten benötigt, um sich anzustrengen, nicht hinzuschauen oder darüber nachzudenken, ob jemand gerade geschrieben hat. Wenn man sich auf etwas konzentrieren möchte, ist es also besser, das Handy außer Sichtweite zu legen. Alles eine Frage des richtigen Umgangs.

#### **Werden Sie nochmals zu einer Weltmeisterschaft antreten?**

Ja, ich habe mir vorgenommen, wieder intensiver zu trainieren. Es ist durchaus möglich, dass ich demnächst wieder an einer Gedächtnis-WM teilnehme.

Weitere Infos: [www.luisemariasommer.at](http://www.luisemariasommer.at)

## DIE WICHTIGSTEN MERK-METHODEN

**BMV-FORMEL**

Die Basis eines guten Namensgedächtnisses ist die Formel „BMV“, heißt: Welches „Bild“ kann ich mir zum Namen machen? Welches „Merkmal“ fällt mir an diesem Menschen auf? Welche „Verknüpfung“ ergibt sich dabei spontan als Hilfsbrücke?

**ASSOZIIEREN**

Assoziationen – die Kombination von Gedankenverbindungen und Bildvorstellungen – sind für das Gedächtnis ein äußerst wertvolles Werkzeug. Denn: Wir lernen und verarbeiten Informationen immer im Kontext.

**ESELSBRÜCKEN**

Neues oder schwierig zu Merkendes wird durch die Bindung an Bekanntes oder leicht Fassbares beherrschbar gemacht. Diese Verbindung ist wie eine Brücke, die wir beschreiten, um das Gewünschte abzuholen – sprich: uns daran zu erinnern.

**ANFANGSBUCHSTABEN-METHODE**

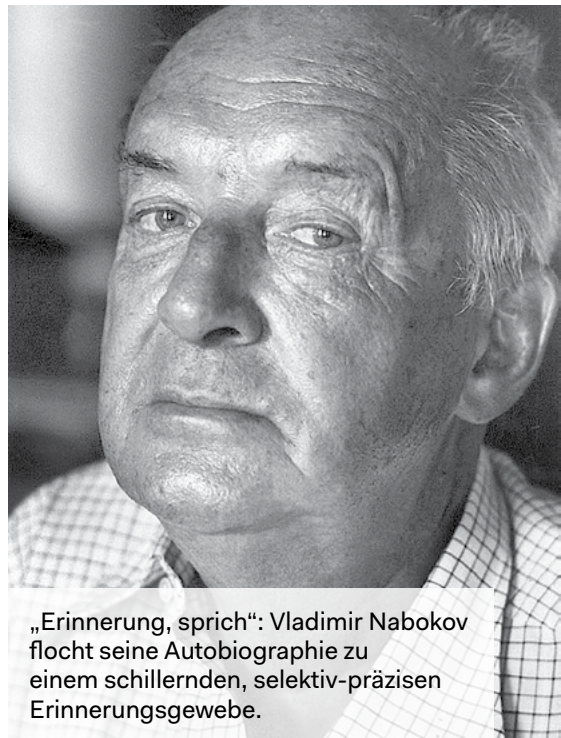
Dabei werden die Anfangsbuchstaben bestimmter Merksätze oder -wörter verwendet, um sich Wissensinhalte einzuprägen. Der Anfangsbuchstaben-Merksatz muss dabei kurz, prägnant und aussagekräftig sein.

**HAKEN-METHODE**

Stellen Sie sich vor, Sie richten sich eine Garderobe ein, wo Sie Ihre Merkinhalte an verschiedensten Haken aufhängen können. Diese Haken können etwa in bestimmter, immer gleichbleibender Reihenfolge an Ihrem Körper oder Auto verankert sein.

**LOCI-METHODE**

Die Loci-Methode ist das Herz der antiken Mnemotechnik und wurde bereits von den Rednern im alten Griechenland genutzt. Dafür legen Sie Dinge, die Sie sich merken wollen, an bestimmten Orten so bildlich und einprägsam wie möglich ab. Allerdings müssen die Orte (Räume) im Gedächtnis bereits eingerichtet sein, bevor Sie diese zu einem Erinnerungsspaziergang benutzen. Als „Loci“ geeignet sind zum Beispiel Wege durch bestimmte Zimmer im Haus oder in der Wohnung, im Garten, im vertrauten Umfeld.



„Erinnerung, sprich“: Vladimir Nabokov flocht seine Autobiographie zu einem schillernden, selektiv-präzisen Erinnerungsgewebe.

**SCHLÜSSELWORT-METHODE**

Beim Merken von Namen, Fremdwörtern und vor allem Vokabeln hilft es, sich darin zu üben, zu schwierigen Wörtern ein bildgebendes Schlüsselwort zu finden, das Sie spontan mit diesem Begriff verbinden. Beispiel für das englische Vokabel „fast“ (für schnell): Sie laufen schnell zum Bus und hätten ihn fast erreicht. Oder französisch zum Beispiel das Vokabel „au secours“ (zu Hilfe). Hier schaut die Lernhilfe etwa so aus: „Die Security eilt dir zur Hilfe“, das Schlüsselwort ist „Security“.

**ZAHLENBILDER-METHODE**

Sie legen sich für die Zahlen von null bis 99 symbolische Bilder zurecht. Einmal eingepägt, können Sie diese dann nach Bedarf auf verschiedenste Art und Weise miteinander verknüpfen und sich so auch längere Ziffern oder Codes merken. Für einfache Ziffern reicht es, sich für null bis neun Bilder zurechtzulegen.

**GESCHICHTEN-METHODE**

Trockener Lernstoff lässt sich leichter merken, wenn Sie die darin enthaltenen Schlüsselbegriffe in lebendige Bilder verwandeln, die in einem durchgehenden Handlungsstrang miteinander verknüpft werden.