

EIN GUTES GEDÄCHTNIS ...

... ist kein Geschenk des Himmels.
Mit diesen Tricks
bringen Sie Ihres auf Vordermann



Es gibt drei Dinge, die kann ich mir einfach nicht merken: Namen, Zahlen – und das Dritte habe ich vergessen.“ Einer von vielen Witzen zum Thema Gedächtnislücken, über den man herzlich lachen kann. Im richtigen Leben sind solche Pannen allerdings ziemlich ärgerlich: Sie schicken unmittelbar nach einem Telefonat noch eine E-Mail hinterher, weil Sie eine wichtige Sache nicht erwähnt hatten. Bei einer Diskussion über die amerikanische Präsidentschaftswahl will Ihnen der Name von *Joe Bidens* Nr. 2 partout

nicht einfallen (*Kamala Harris*). Die nasse Wäsche liegt einen ganzen Tag lang in der Maschine – bis Sie sie zufällig bei einem Gang in den Keller entdecken. Andere sind gekränkt, weil Sie die Namen von deren Kindern, Urlaubsorten oder Haustieren rasch wieder verdrängen. Ich (*Ruth*) habe die Gedächtnisrainerin *Gabriele Kappus* gefragt: Wie lässt sich Abhilfe schaffen? Hier ihre Tipps:

Entlasten Sie Ihren Kopf

Als Erwachsene(r) müssen Sie jeden Tag eine enorme *mental load* (= geistige Last) tragen. Organisieren Sie Ihren All-

tag daher so, dass Sie sich vieles gar nicht merken müssen. Und wenn die Kollegen über Ihre gelben Klebezettel lästern – Hauptsache, Ihr System funktioniert! Ihre zwei Hauptmöglichkeiten:

1. Schreiben Sie's auf

Klingt banal, ist aber extrem wirkungsvoll. Notieren Sie sich vor einem Telefonat die Punkte, die Sie unbedingt zur Sprache bringen wollen. Wenn Sie für die Hygiene in einem Raum verantwortlich sind, arbeiten Sie mit einer Checkliste. Schreiben Sie sich unmittelbar nach einem Kantinengespräch über Pri-

vates auf, wie Frau und Kinder Ihres Kollegen heißen – am besten in der Kontaktliste Ihres Smartphones (unter „mehr anzeigen“ finden Sie Platz für „Memos“). Wenn Sie diese Namen beim nächsten Mal noch wissen, wird er hocherfreut sein. Schaffen Sie sich für Infos, die sonst nirgends Platz haben, ein großes „Merkheft“ an. Oder legen Sie im PC eine Datei dafür an.

2. Etablieren Sie feste Gewohnheiten

Wenn Sie etwas gewohnheitsmäßig tun, müssen Sie dafür nicht Ihr Gedächtnis bemühen. Sie verlegen häufig Ihre Brille? Richten Sie in den wichtigsten Räumen Ihres Zuhauses jeweils einen festen Ort dafür ein – etwa die „Brillenschale“. Sie wollen beim Obst- und Gemüsekauf konsequent auf die angebotenen Hemdchenbeutel und Papiertüten verzichten? Befestigen Sie an der Innenseite Ihrer Wohnungstür einen Ihrer Baumwoll-Gemüsebeutel. Bald schon werden Sie, bevor Sie zum Einkaufen gehen, die Beutel *automatisch* aus der Küchenschublade holen.

Gedächtnis nutzen: Am Anfang steht der Beschluss

Um etwas aus Ihrem Gedächtnis abrufen zu können, müssen Sie es erst einmal sicher dort abspeichern. Ob es um Politikernamen geht, um den Inhalt Ihres Kühlschranks oder die Krankheitsgeschichte Ihrer Nachbarin – *beschließen* Sie, sich die betreffenden Dinge zu merken, das heißt, sie regelrecht zu *lernen*.

Vor allem Menschen, die beruflich viel mit Texten zu tun haben, sind es gewöhnt, Informationen nur zu überfliegen. Schalten Sie untermags immer wieder bewusst in den Will-ich-mir-merken-Modus. Statt „dieser Professor von diesem Institut, das sich mit Corona befasst“ können Sie dann sagen: „*Lothar Wieler vom Robert-Koch-Institut.*“

Die vergessenen Hüte



Gabriele Kappus hat mir folgende nette Geschichte erzählt: Einer ihrer Gedächtnissport-Kollegen trug bei jedem Zusammentreffen einen anderen Hut. Danach gefragt, gab er zu, seine Hüte regelmäßig irgendwo liegenzulassen. Auch Gedächtnisprofis geht es also im Alltag nicht anders als Ihnen! Immerhin wusste er noch genau, wo er jeden dieser Hüte vergessen hatte.

Arbeiten Sie mit der TAFEL

Um etwas sicher im Gedächtnis zu verankern, hilft das TAFEL-Prinzip. Es wurde von *Gunther Karsten* entwickelt und von *Gabriele Kappus* bildlich umgesetzt. Das Wort TAFEL selbst ist bereits eine Gedächtnisstütze: Die Buchstaben und die beiden Füße stehen für die folgenden 7 Merkhilfen. Je mehr dieser 7 Elemente Sie kombinieren, umso leichter behalten Sie etwas im Gedächtnis. Selbst wenn Sie nur 5 Minuten am Tag ins Üben investieren, werden Sie automatisch schneller.

T wie Transformation

Übertragen Sie die Information in einen völlig anderen Zusammenhang.

Beispiel: Sie leihen sich auf die Schnelle von einem Freund ein Fahrrad aus. Um sich die Zahlenreihenfolge seines Nummernschlosses 2749 zu merken, verwandeln Sie die Code-Ziffern in

Nummern, die Sie mit anderen Menschen verbinden. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Nachbarin (Hausnummer 27) mit Ihrem Onkel Peter (Jahrgang 49) bekannt machen. Die 27 kommt zuerst, weil Sie der Dame den Herrn vorstellen.

A wie Assoziation

Verknüpfen Sie eine neue Info mit Ihnen bereits bekannten Informationen.

Beispiel: Im Supermarkt sind Sie immer wieder unsicher, welche Nudelsorte Ihre Schwiegermutter so gern mag. Hängen Sie in Gedanken die Windspirale vom Balkon Ihrer Schwiegermutter ans Supermarktregal. Damit ist die Sache klar: Fusilli.

F wie Fantasie

Fügen Sie der Information, die Sie abspeichern möchten, fantasiereiche weitere Informationen hinzu. Obwohl Sie sich so wesentlich *mehr* einprägen ➤



müssen, wird es dadurch leichter – weil sich Ihr Gehirn Bilder besonders gern merkt.

Beispiel: Ihre Freundin Daniela besteht darauf, als „Space Consultant“ vorgestellt zu werden. Um sich das englische Wort für „Immobilienmaklerin“ zu merken, ziehen Sie Daniela in Ihrer Fantasie einen Weltraumanzug an (*space* = Weltraum) und stellen sich vor, wie sie auf dem Mars Interessenten durch das *Konsulat* der Erde führt, das zum Verkauf ansteht.

E wie Emotion

Wenn Sie etwas mit einem – positiven oder negativen – Gefühl verbinden, können Sie sich besonders gut daran erinnern. Solche Emotionen lassen sich auch künstlich durch ein Bild hervorgerufen.

Beispiel: Sie haben Ihren Tresorschlüssel im Regal hinter der Reiseliteratur versteckt. Merkhilfe: Sie stellen sich vor, dass dieser Schlüssel Ihnen sämtliche wunderbaren Ferienwohnungen und Hotelzimmer öffnet, die Sie jemals bewohnt haben.

L wie Logik

Eine logische oder zumindest logisch klingende Begründung hilft beim Merken. Wenn Sie eine Eselsbrücke bauen (Profis sagen dazu „Expertenbrücke“), begründen Sie die für sich mit einem Weil-Satz.

Beispiel: Sie wollen sich den Bibelsatz „Bittet, so wird euch gegeben; **s**uchet, so werdet ihr finden; **k**lopfet an, so wird euch aufgetan“ in der richtigen Reihenfolge merken. Ihre Expertenbrücke dazu:



Schon gehört?

Aufschreiben kann das Vergessen fördern

Schreiben Sie's auf, und entlasten Sie dadurch Ihr Gedächtnis, rät die Gedächtnistrainerin *Gabriele Kappus*. Dass eine solche Entlastung auch dann eintreten kann, wenn sie gar nicht erwünscht ist, haben die Psychologinnen *Michelle Eskritt* und *Sierra Ma* von der kanadischen *Mount St. Vincent University* in einem Experiment festgestellt. Sie ließen Versuchsteilnehmer Memory spielen. Alle sahen die Karten zunächst aufgedeckt. Gruppe 1 durfte sich dabei Notizen machen, Gruppe 2 nicht. Bevor die Teilnehmer zu spielen begannen, nahm man den Probanden aus Gruppe 1 ohne Vorwarnung die Notizen weg. Effekt: Sie zeigten eine schlechtere Gedächtnisleistung als die Probanden aus der Gruppe 2. Die Wissenschaftlerinnen vermuten, dass das Gehirn aus dem Aufschreiben die Konsequenz gezogen hatte: „Brauche ich mir nicht zu merken.“

simplify-Rat Wenn Sie etwas aufschreiben, fragen Sie sich: Will ich damit mein Gedächtnis entlasten (Einkaufsliste) oder mir die Informationen merken (Vortrag)? Wichtig, damit Letzteres gelingt: Nicht mechanisch so viel wie möglich mitschreiben, sondern in Stichworten zusammenfassen, gliedern und eigene Gedanken dazu notieren.

Quelle: medicaldaily.com, Suchbegriff: **Eskritt**

die Apfelsorte **BoSKop**. Sagen Sie sich also: „Die Reihenfolge der Verben in dem Bibelsatz lautet **BSK**, weil die Konsonanten in dieser Reihenfolge auch im Boskop-Apfel vorkommen.“ Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie den Apfel von einem 77-jährigen Bauern namens Matthias bekommen, haben Sie auch gleich die Bibelstelle: Matthäus 7,7.

V wie Visualisierung

Viel leichter als an abstrakte Begriffe erinnert sich Ihr Gehirn an Bilder. Um einen abstrakten Begriff abzuspeichern, wandeln Sie ihn in etwas Sichtbares um, das Sie anfassen können.

Beispiel: Ihnen fällt ein, dass Sie Ihren Partner heute Abend auf das unangenehme Thema Steuerklärung ansprechen müssen. Stellen Sie sich vor, dass Sie gemeinsam in der *Dunkelheit* mit dem Auto unterwegs sind und dabei beide auf dem Fahrerplatz am *Steuer* sit-

zen. Weil das *unangenehm* eng ist, motzt Ihr Partner darüber.

V wie Verortung

Sicher kennen Sie das Phänomen: Sie gehen in einen anderen Raum – und haben prompt vergessen, was Sie dort eigentlich wollten. Aber kaum begeben Sie sich wieder an den ursprünglichen Ort zurück, fällt es Ihnen wieder ein. Grund: Ihr Gedächtnis verbindet gern Ort und Information. Wie Sie Ort-Informations-Verbindungen mit der altgriechischen *Loci-Methode* (lateinisch *locus* = Ort) selbst generieren, stellen wir Ihnen in einer der nächsten Ausgaben vor. ●



Gabriele Kappus war viele Jahre lang Schiedsrichterin bei internationalen Gedächtnissport-Wettkämpfen. 2020 hat sie die *Creative Thinking World Championship* gewonnen.



gedaechtnistrainer.net