Westfälische Kreiszeitung 23. Februar 2016

# Wenn der Rollkragenpulli Achterbahn fährt

## Wie man sein Gedächtnis für den Alltag trainieren kann. Markus Hofmann begeistert mit guten Tipps.

*Von Helmut Rauer*

**Letmathe.** Wie kann ich mir eine lange Namensliste oder eine lange Zahl merken? Kinderleicht! Die Schüler des Gymnasiums Letmathe wissen jetzt, wie man's macht. Gedächtnistrainer Markus Hofmann - als Buchautor bekannt und als Experte bei großen Firmen gefragt - hat es ihnen erklärt. Er war den ganzen Vormittag in der Schule zu Gast. Der Rotaryclub Hohenlimburg-Letmathe hatte ihn eingeladen - als Geschenk zum 50. Schuljubiläum. Es war ein Geschenk, das die 700 Schüler, die in zwei Gruppen nacheinander die Aula füllten, begeisterte.

**Wenn ich eine bestimmte Zahl mit einer bestimmten Körperstelle in Verbindung bringe, kann ich mir sie leichter merken. Das hat Gedächtnistrainer Markus Hofmann den Kindern am Gymnasium Letmathe anschaulich erklärt.** FOTO: HELMUT RAUER

### 20 Wörter in der richtigen Reihenfolge merken

„Ich zähle euch jetzt mal 20 Wörter auf und ihr merkt sie euch in der richtigen Reihenfolge." Als Hofmann die Schüler am Anfang mit dieser anspruchsvollen Aufgabe überfiel, ahnten die Fünft- bis Achtklässler noch nicht, dass das viel leichter sein kann, als man es sich vorstellt und dass es sogar Riesenspaß machen kann – wenn man nur die richtige Technik anwendet.

Die Lösung: Man stellt sich bei jeder Zahl bis 20 ein passendes Symbol vor: Einhorn für die Eins, Tisch für die Vier (vier Beine), Achterbahn für die Acht, Fußball für die Elf. Wer sich mit solchen „Briefkasten-Wörtern" im Hinterkopf dann eine um den Halskragen kreisende Achterbahn ausmalt, kann sich merken, dass der Rollkragenpulli auf Platz acht der Liste steht, und die auf dem Tisch tanzende Brotbackmaschine ist Nummer vier. Wer einmal die Grundsymbole abgespeichert hat, braucht nur noch viel Fantasie. Und das war es, was den Schülern Riesenspaß machte. Je verrückter das Bild, umso besser wird es im Gehirn abgespeichert.

Markus Hofmann stand nicht einfach nur auf der Bühne und trug sein Thema „Merk Dich schlau" vor. Er forderte die Schüler zum Mitdenken, Mitfantasieren auf und gab ihnen Aufgaben, ihr eigenes Gedächtnis zu testen und zu schulen.

Eine der Übungen hätte auch Sportunterricht sein können. Die Schüler sollten mit den Händen verschiedene Stellen ihres Körpers betasten, von den Zehen über Knie, Brust und Nase aufwärts und sich dabei jeweils eine Zahl von 20 bis 30 merken.

### Starke Gefühle helfen dem Gedächtnis auf die Sprünge

Wer sich oft genug bei 30 in die Haare gefasst hat, vergisst diese Zahl nicht. Alles, was mit Bewegung oder Körpererfahrung zu tun hat, was lustig, übertrieben, schmerzhaft oder erotisch klingt, spricht starke Gefühle an und hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge.

Sich ein geschichtliches Datum einzuprägen, geht auch so: Hat man die Titanic vor Augen, sieht darauf einen Blumenstrauß, der von Kolumbus auf einen Tisch gestellt wird, auf dem das Abendessen steht, während die Uhr schlägt, dann hat man das Datum ihres Untergangs präsent, den 14/15. 4. 1912. Denn der Blumenstrauß steht für Valentinstag (14), Kolumbus für das 15. Jahrhundert, der Tisch hat vier Beine, Abendessen gibt es um 19 Uhr und die Uhr zeigt zwölf Stunden an.

In beiden Vorträgen für die Schüler als auch am Abend beim öffentlichen Vortrag in der vollbesetzten Aula, gelang es Hofmann, anschaulich die Geheimnisse des Gedächtnistrainings darzustellen, so dass jeder eine praktische Anregung mit nach Hause nehmen konnte.