

GEHIRNJOGGING

Keine Zauberei: Ein gutes Gedächtnis kann jeder trainieren

Von Karin F. Hallinger

Alle Welt redet über Gehirnjogging, aber was ist das eigentlich genau? Bringt das Trainieren des Gehirns wirklich etwas oder handelt es sich nur um eine Modeerscheinung, die bestenfalls Spaß macht? Es ist unbestritten, dass der Mensch nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist trainieren muss, wenn er trotz zunehmenden Alters fit bleiben möchte. Denn bereits ab dem 20. Lebensjahr nimmt die Zahl der Synapsen, also der Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn, ab – langsam zwar, aber stetig. Umso wichtiger ist es, die Leistungsfähigkeit des Gehirns durch gezielte Übungen zu erhalten und zu steigern.

Menschen wie Kim Peek sind eine Ausnahmeerscheinung. Der 58-jährige Amerikaner, der das Vorbild für den von Dustin Hoffman verkörperten autistischen Raymond in dem Film „Rain Man“ lieferte, kann sich neben 12.000 anderen Büchern die Telefonverzeichnisse seiner Heimatstadt Salt Lake City auswendig merken – nachdem er sie nur ein einziges Mal gelesen hat. Sein Gedächtnis hat Kim Peek den Spitznamen „Kimputer“ eingebracht. Im Gegensatz zu ihm vergessen die meisten anderen Menschen vieles und beklagen sich oft über ihr schlechtes Namens-, Zahlen- oder Personengedächtnis. Wer zum wiederholten Mal vor dem Geldautomaten steht und im Kopf verzweifelt nach seiner PIN sucht, wünscht sich in diesem Moment vielleicht, er hätte mehr für sein Gedächtnis getan.

Aber wie funktioniert das überhaupt: Gedächtnistraining oder Gehirnjogging? Es gibt unterschiedliche Methoden und zahlreiche Übungen, die zum Ziel führen. Durch das Lösen kniffliger Rätsel, Zahlenrätsel wie Sudoku und Denksportaufgaben lassen sich die allgemeine Fitness und Flexibilität des Gehirns sowie das logische Denken trainieren. Spezielle Merkaufgaben, bei denen der Übende sich etwa eine Abfolge von Bildern oder Zahlen einprägen soll, dienen dazu, die Funktion des Gedächtnisses zu verbessern. Nicht zuletzt aus meinen Seminaren weiß ich, dass jeder, wirklich jeder seine Gedächtnisleistung und sein Lernvermögen deutlich steigern kann, wenn er oder sie die richtigen Methoden anwendet. Das Gehirn ist zwar kein Muskel, sollte aber genauso regelmäßig trainiert werden. Denn wenn es nicht regelmäßig stimuliert und gefordert wird, arbeitet es zwar ständig, aber auf einem niedrigen Niveau. Ein Gehirn, das darauf trainiert ist, sein Potenzial voll auszuschöpfen, ist produktiver und kreativer und kann neue Informationen schneller verarbeiten. Ganz entscheidend ist es, die Konzentration zu trainieren, das Lern-Bewusstsein zu verändern und Lernstress zu beseitigen. So genannte Mnemotechniken helfen dabei, Wissen aufzunehmen und stets abrufbar zu halten (die Mnemotechnik ist die Kunst, das Gedächtnis durch Hilfsmittel zu unterstützen).

Bei der Aufnahme von Wissen können mehrere Informationen zu einer Informationseinheit gebündelt werden, wodurch die Kapazität des Kurzspeichers unseres Gedächtnisses gesteigert wird. Um Informationen aus dem (Langzeit-)Gedächtnis abzufragen, hilft es, Informationen mit Assoziationen, Bildern und Emotionen zu verknüpfen, um sie sich leichter wieder in Erinnerung rufen zu können. Wer etwa



immer wieder seine PIN vergisst, kann versuchen, sich die Form zu merken, in der die Zahlen auf der Tastatur des Geldautomaten angeordnet sind. Solche einfachen Techniken, die nach dem alten Prinzip der „Eselsbrücke“ funktionieren, helfen beim Lernen von Vokabeln ebenso wie beim Merken des Einkaufszettels, der Liste zu erledigender Aufgaben oder von Namen. Auch große Gedächtniskünstler und „Magier“ nutzen übrigens diese Techniken und verblüffen ihre Zuschauer dann damit, dass sie Zahlen mit mehr als 100 Stellen nach dem Komma fehlerlos wiedergeben können. Statt Zauberei sind auch hier nur perfekt genutzte Mnemotechniken im Spiel.

Ein hervorragendes Gedächtnis ist nicht nur im Privaten, sondern auch in Schule und Studium sowie im Berufsleben von großem Vorteil. Wer sich Telefonnummern, Produktpreise und Termine merken kann, spart Zeit, kann sinnvoller planen und in Meetings besser mitreden. Alle Informationen, die im Kopf sind, können jederzeit abgerufen und genutzt werden, ohne dass erst auf externe Dateien, Ablagen oder Notizen zurückgegriffen werden muss. Auch jeder, der beruflich viel mit Menschen zu tun hat, profitiert von einem gut funktionierenden Gedächtnis: Wer sich Gesichter und Namen, Vorlieben und Abneigungen merken kann, kann Kunden und Geschäftspartner individuell ansprechen und so erfolgreicher verkaufen und verhandeln. Wer sein Gegenüber mit Namen ansprechen kann, tut sich leichter, höflich und zuvorkommend zu sein. Deshalb werde ich sogar in meinen Knigge-Seminaren manchmal nach Mnemotechniken gefragt. Wer über ein gutes Gedächtnis verfügt, kommt eben leichter durchs Leben – egal, in welchem Alter.



Zur Person

Unsere Autorin Karin Felicitas Hallinger ist seit 2004 als Knigge-Trainerin selbstständig und gehört zu den Renommiertesten im deutschsprachigen Raum. Nach einer kaufmännischen Ausbildung, arbeitet sie als Personalreferentin, Trainerin und Ausbilderin. Sie verfügt über einen Abschluss als "Bachelor Professional Human Resources".