

Merktechniken

Schon wieder den Einkaufszettel vergessen? Wie lautete das richtige Passwort noch mal? Mit verschiedenen Merktechniken kann man sich Dinge besser merken und geistig fit bleiben – das klappt nicht nur bei Genies.

Das unangenehme Gefühl kennt bestimmt mancher: Man macht sich eine Liste mit allem, was man einkaufen will, verlässt das Haus und stellt spätestens im Supermarkt fest, dass man die Liste zu Hause auf dem Küchentisch hat liegenlassen. Oder man hat das Passwort vergessen, um im Internet seine E-Mails abzurufen. Diese kleinen Alltagskrisen gehören wohl zum Leben dazu. Aber man kann auch etwas dagegen tun, indem man Methoden entwickelt, um sich zum Beispiel Daten und Namen besser merken zu können. Nicht nur Genies, sondern jeder kann sie lernen. Wie man sich nicht nur im Alltag besser erinnert, viele Dinge besser behalten kann, erklärt der Hirnforscher Professor Christian Elger:

„Wenn Sie sehr komplexe Dinge sich merken wollen, dann geht das nur über Assoziationen, das heißt das Allerbeste ist es, sich zwei Dinge zusammen vorzustellen. Zum Beispiel: Sie müssen für Ihre Haushaltsliste einkaufen, und dann machen Sie die Augen zu und stellen sich ‚putzen‘ vor. Dann assoziieren Sie natürlich dazu die entsprechenden Dinge, die Sie zum Putzen brauchen. Wenn da drunter ein Gegenstand ist, den Sie eigentlich einkaufen müssen, wird der realisiert. So können Sie sich an die Dinge wieder erinnern, die Sie vergessen haben.“

Wenn Professor Elger sagt, dass man sich „putzen“ vorstellen soll, meint er, man solle sich vorstellen, wie man seine Wohnung reinigt und was man alles braucht. Das Wort „putzen“ ist ein umgangssprachlicher Begriff für „reinigen“. Gängig ist in der Umgangssprache auch der Begriff „Putzfrau“ für eine weibliche Reinigungskraft. Wenn man nun weiß, welche Dinge man braucht, erinnert man sich leichter an die einzelnen Gegenstände. Sie realisierten sich im Kopf, sagt Professor Elger. Diese Merktechnik mit Hilfe von Assoziationen, freien gedanklichen Verbindungen, nutzt auch der mehrfache Weltmeister im Kopfrechnen, der Deutsche Gert Mittring. Er kann sich dank mentaler Verknüpfungen sehr, sehr lange Zahlenkombinationen merken. Welche Methode empfiehlt er?

„Ich bin der Meinung, dass die Personen [das] selbst in Bezug setzen sollten mit ihren Kenntnissen, ihren Interessen, Fertigkeiten, Hobbys, speziell den Interessen wohl. Also wenn jemand ‘n ausgefeiltes Interesse zum Beispiel für Astronomie hat, oder so, dann kann man doch ruhig die Kenntnisse der Astronomie dann auch als Assoziationshilfe nehmen. Warum nicht?“

Gert Mittring findet, dass es jemandem leichter fällt, Assoziationen zu schaffen, wenn sie oder er Bezüge zu etwas herstellt, was sie oder ihn sehr interessiert. Man setze die Dinge dann in Bezug zueinander. Habe jemand zum Beispiel ein besonderes, ein ausgefeiltes, Interesse an Astronomie, könne sie oder er sich Sternbilder vorstellen. Und wie merkt sich Gert Mittring Zahlenkombinationen?

„Ich nutze zum Beispiel, wenn ich jetzt ‚251‘ merken soll als dreistellige Zahl, die Tatsache, dass das die kleinste Primzahl ist, größer als ein Viertel von 1000.“

Gert Mittring nutzt seine Mathematikkennnisse als Assoziationshilfen. Will er sich zum Beispiel eine dreistellige Zahl merken, denkt er daran, dass es die kleinste Primzahl ist. Eine Primzahl ist eine Zahl, die größer als Eins und nur durch Eins und sich selbst teilbar ist. Wer sich lange Zahlenkombinationen merken will, kann sich Bilder schaffen. Will sich Gert Mittring zum Beispiel an die Zahlenreihe „Null – Vier – Sieben“ erinnern, geht er wie folgt vor: Die Ziffer „Null“ erinnert ihn an ein Frühstücksei, die „Vier“ an ein vierblättriges Kleeblatt und bei der Zahl „Sieben“ denkt er beispielsweise an die sieben Zwerge. Anschließend schafft er daraus eine Art Bildergeschichte in seinem Kopf: Das Frühstücksei liegt im vierblättrigen Klee neben den sieben Zwergen. Professor Elger empfiehlt eine ähnliche Technik, die sogenannte „Loci-Technik“:

„Wenn ich länger was produzieren muss, irgendeine komplexe Angelegenheit, dann empfehlen sich vielleicht die Techniken virtuell. [Ich] mach’ die Augen zu und geh durch meine Wohnung durch. Ich hab in jeder Ecke Argumente abgelegt – alles nur virtuell im Kopfe – ja, und dann bring’ ich die Argumente auch richtig hintereinander.“

Will jemand zum Beispiel einen langen Vortrag halten, in dem vielen Informationen enthalten sind – oder wie es Professor Elger ausdrückt, muss jemand eine komplexe Angelegenheit länger produzieren –, kann sich die- oder derjenige einen Ort bildlich vorstellen. Der lateinische Begriff für „Ort“ ist „locus“. Dieser Ort kann die eigene Wohnung sein. Dort geht man von Raum zu Raum. Virtuell, in seinen Gedanken, legt man dann die Informationen oder Argumente wie Kleidungsstücke in allen Ecken der Wohnung ab. Besonders dauerhaft ist laut Professor Elger eine andere Merktechnik:

„Es gibt natürlich auch die Möglichkeit abzuspeichern über emotionale Dinge. Das ist bei uns unbewusst passiert. Wir erinnern uns an Dinge besser, die eine ganz hohe Wertigkeit in unserem Leben emotional haben. Wir werden uns erinnern an unsere Hochzeit, an einen wichtigen Geburtstag. Wir erinnern uns auch an schlimme Dinge wie, was weiß ich, 9/11. Kaum ein Mensch kann nicht sagen, wo er war, als dieser Anschlag da stattfand.“

Menschen erinnern sich, so Professor Elger, in der Regel an Dinge und Ereignisse, die mit positiven und negativen Gefühlen verbunden sind. Sie werden – wie bei einem Computer auf der Festplatte – im Gehirn abgespeichert. Je wichtiger diese Dinge oder Ereignisse sind, je höher ihre Wertigkeit ist, desto deutlicher erinnert man sich. Professor Elger nennt das Beispiel der Terroranschläge vom 11. September 2001 in den USA. Für diejenigen, die geistig fit bleiben wollen, hat er einen Rat:

„Ich denke, das beste Training im Alltag ist nicht zu rasten, sonst rostet man. Das heißt also, Sie trainieren eigentlich, indem Sie anspruchsvolle Dinge lesen, indem Sie anspruchsvolle Dinge kommunizieren, indem Sie diskutieren.“

Das Gehirn ist ein Organ, das trainiert werden kann. Liest man zum Beispiel viel oder kommuniziert mit anderen, tut man also etwas Anspruchsvolles, etwas, das hohe Anforderungen an die Bildung und die intellektuellen Fähigkeiten stellt, trainiert man seine Gehirnzellen. Professor Elger verwendet ein in diesem Zusammenhang sehr oft zitiertes Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“ Denn wer sich ausruht, wer rastet, der setzt – wie Eisen – Rost an. Auch Gert Mittring gibt den Tipp, sich täglich aufs Neue herauszufordern:

„Diese konstruktive Ungemütlichkeit, sag ich mal, dass man sich auch mal vor ‘ne Herausforderung stellt und sagt: ‚Ach, das ist ja ‘ne faszinierende Herausforderung, da möchte [ich] mal gucken, wie ich zurechtkomme! Wo sind meine Grenzen?‘ Und die Grenzen sind ja nicht fix, sondern sie können ja auch verschoben werden im Grunde genommen. Also, da kann ich nur allen sagen: Kopf hoch, probieren!“

Aber Gert Mittring rät dazu, sich auch mit Dingen zu beschäftigen, die man zunächst als schwierig ansieht. Man solle sie als Herausforderung betrachten. Gert Mittring verwendet den Begriff der konstruktiven Ungemütlichkeit. Denn Herausforderungen sind nicht immer bequem, gemütlich. Zwar sei diese Art des Trainings für den Geist anstrengend, aber auch konstruktiv, weil man geistig in Form bleibe. Dabei gebe es keine festen, fixen, Grenzen. Denn jeder habe es selbst in der Hand zu entscheiden, welche Herausforderung er annehme und welche nicht. Die Empfehlung des Mathegenies: Bloß nicht mutlos sein und sagen: „Das schaffe ich nicht“, sondern neue Herausforderungen annehmen – und das so oft wie möglich.

Autorin/Autor: Cosima Gill, Michael Stegemann