

LUISE M. SOMMER

DEIN GEDÄCHTNIS
KANN MEHR!

**KREATIVE MERKTIPPS
FÜR DEN DIGITALEN ALLTAG**

fischer & gann

INHALT

VORWORT	11
1 GUTES GEDÄCHTNIS – SMARTPHONE SEI DANK	14
Neue Medien verlangen nach neuem Denken	15
Smartphones sollten Werkzeuge sein, nicht der Nabel der Welt	20
2 MACHEN SIE IHR GEHIRN MEDIENFIT	22
Das Wichtigste zuerst: Schenken Sie Ihrer Umwelt ungeteilte Aufmerksamkeit	26
Entlasten Sie ganz gezielt Ihr Gehirn	30
Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit	34

Spielen Sie, doch spielen Sie schlau	40
Exkurs: Ein Interview mit whatchado-Gründer Ali Mahlodji	44

3 | TRAINIEREN SIE IHR GEHIRN MIT IHREM PERSÖNLICHEN MEMO-COACH

Ciceros Trickkiste oder die <i>Loci-Methode</i>	58
»Brain To Go« – Nützliches für unseren Alltag	74
Namen merken – die Erste	79
Länder und Hauptstädte – so geht Merken einfach!	85
Namen merken – nun sind Familiennamen dran!	89
Unser Wortschatz – er ist es wert, gepflegt zu werden!	92
»Geschichtliche Gelenkigkeit«	101
»Geografische Turnübungen«	112
»Musikalische Muskelspiele«	121
Ein Gedicht fürs Gedächtnis?	126
Wie lernen Schauspieler eigentlich ihre Texte?	130

4 | WAS SIE SONST NOCH ALLES FÜR IHR GEDÄCHTNIS TUN KÖNNEN

Schlafen Sie sich schlau	138
Leeren Sie Ihr Gehirn von Zeit zu Zeit	145
Bewegung bringt den Geist in Schwung	155
Dankbarkeit – das Gedächtnis des Herzens	163

Wie Sie mit Worten Ihr Gehirn beeinflussen	169
Erinnerungen stützen unser Gedächtnis	173
Handschrift hilft beim Merken	181
Tappen Sie nicht in die Altersfalle	188
Bleiben Sie neugierig	195

5 | DAS MÜSSEN SIE IN ZUKUNFT NICHT MEHR GOOGLN!

EU-Staaten nach Bevölkerung	199
Das »Memoriermaterial« von Help-TV – 30 Begriffe	200
Österreichische Bundespräsidenten seit 1945	201
Deutsche Bundespräsidenten seit 1949	202
Amerikanische Präsidenten seit 1945	203
Erinnern Sie sich an die Vornamen dieser Menschen?	204
Könnten Sie diese Menschen mit ihren Namen begrüßen?	204
Die 30 gängigsten männlichen deutschen und englischen Vornamen	205
Die 30 gängigsten weiblichen deutschen und englischen Vornamen	206
Länder und ihre Hauptstädte	208
ABC-Liste zu »super«	209
Deutsche Landeshauptstädte von Süd nach Nord	210
Deutsche Bundesländer und ihre Hauptstädte	211
Verdi-Opern – chronologisch geordnet	212

300 Jahre Operngeschichte	213
Unser Einkaufskorb – an alles gedacht?	214
Sich-Verlieren beim Nachschlagen – das gab’s auch früher schon!	214

**6 | RÜCKBLICK AUF DAS BUCH –
IN »MERK-GERECHTER« FORM** 216

7 | ANHANG

Dank	218
Internetquellen	219
Anmerkungen	220
Literaturverzeichnis	226

1 | GUTES GEDÄCHTNIS – SMARTPHONE SEI DANK

ICH STEHE AUF DEM BAHNSTEIG und freue mich auf eine gemütliche Zugfahrt in die Großstadt. Auf dem Programm stehen ein Geschäftstermin in der Innenstadt und anschließend ein Abendessen mit einer guten Freundin. In fünf Minuten wird der Zug einfahren ... da kommt mir siedend heiß der Gedanke: Ich habe mein Handy zu Hause liegen lassen! Und selbstverständlich sind alle wichtigen Informationen für diese beiden Termine auf dem Handy gespeichert: Adresse und Anfahrtsweg für den Geschäftstermin, die Telefonnummern meiner Gesprächspartner. Was, wenn etwas dazwischenkommt und ich mich verspäte – ich könnte niemanden anrufen und mich entschuldigen.

Mein erster Impuls ist, sofort umzukehren. Doch den muss ich auch gleich wieder verwerfen, denn würde ich den Zug in einer Stunde nehmen, käme ich heillos zu spät. Wenigstens die Telefonnummer meiner Freundin habe ich im Kopf. Die Adresse des Geschäftstermins ebenso. Also atme ich tief durch. Ich werde auch ohne Handy überleben. Früher ging das schließlich auch.

Ein bisschen mulmig ist mir schon zumute, als ich einsteige.

NEUE MEDIEN VERLANGEN NACH NEUEM DENKEN

WIE OFT GEHEN SIE OHNE IHR SMARTPHONE AUSSER HAUS? Was passiert, wenn Sie einmal nicht daran denken, es mitzunehmen? Sehr viele Menschen haben sich heutzutage an die Annehmlichkeiten neuer technischer Geräte gewöhnt. In der Geschäftswelt sind sie nicht mehr wegzudenken, doch auch im privaten Leben sind Handy, Tablet, Computer allgegenwärtig. Wenn Freunde in ihrer Freizeit gemütlich beisammensitzen, haben auch sie ihre Handys immer griffbereit. Sie plaudern und spielen dennoch mit einem Auge auf das Display – könnte ja sein, dass ihnen etwas entgeht. Tauchen im Gespräch Fragen auf, so scheint mancher geradezu erleichtert, dass er nun endlich einen guten Grund hat, das Handy in die Hand zu nehmen. Wie heißt noch gleich die Hauptdarstellerin in diesem grandiosen Film, der gerade läuft? Kein Problem, das Internet weiß Bescheid. Wann genau ist Österreich der EU beigetreten? Moment, ich google mal. Die Handynummern meiner Kinder? Nein, auswendig weiß ich die nicht. Sind ja ohnehin im Smartphone gespeichert.

Es ist noch nicht so lange her, da wäre dieses Verhalten höchst ungewöhnlich gewesen. Vor etwa zehn Jahren hatten zwar viele ein Mobiltelefon, doch das wurde hauptsächlich zum Telefonieren und zum Versenden von SMS verwendet. Auch schon damals klagte man über Vergesslichkeit, doch heute ist diese so weit verbreitet, dass dafür sogar schon ein eigener Name gefunden wurde: »digitale Demenz«. Und sie betrifft nicht nur alte, sondern alle Generationen.

Was bedeutet es für unser Gehirn, dass wir das Smartphone ständig in der Hosen- oder Handtasche mit dabei haben? Mit

3 | TRAINIEREN SIE IHR GEHIRN MIT IHREM PERSÖNLICHEN MEMO-COACH

ES WAR AN EINEM SONNTAGVORMITTAG ANFANG 2016. Liebe Freunde hatten zu einem Brunch geladen, und weil das neue Jahr so jungfräulich vor uns lag, hatte der Gastgeber plötzlich die Idee, jeder Gast sollte über seinen Wunsch, sein Ziel in diesem Jahr reden. Ich überlegte kurz ... Am Tag zuvor war ich über eine Ankündigung gestolpert: die »World Memory Championships«. Ich hatte zuletzt 2004 in Manchester daran teilgenommen, diesmal würden sie Ende Dezember 2016 in Singapur ausgetragen werden. Sollte ich es wagen, dort noch einmal anzutreten? Und vor allem: es hier auch gleich ankündigen? Spontan, aus dem Bauch heraus, entschied ich mich dafür – und das Aussprechen des Zieles war der Startschuss für ein Abenteuer, das mein Leben bereichert hat. Ich kehrte mit dem Titel »Senior World Memory Champion« aus Singapur zurück.

Ab Juli begann ich gezielt zu trainieren. Die Methoden, die wir im folgenden Kapitel gemeinsam ausprobieren, haben mich auf diesem Weg begleitet.

UNSER GEHIRN IST WIE EIN MUSKEL: Wird es nicht regelmäßig gefordert, wird es träge und faul. Jede Fähigkeit, die wir nicht mehr trainieren, verkümmert früher oder später. Zu Konzentrationsproblemen, die unter anderem das ständige Gebimmel des Handys mit sich bringt, kommen auch noch Vergesslichkeit und vielleicht sogar ein negatives Selbstbild dazu. Wie können wir unseren »Muskel namens Gehirn« fit und in Form halten?

Im nun folgenden Kapitel möchte ich gern Ihr ganz persönlicher Memo-Coach sein. Ich lade Sie in ein »geistiges Fitness-Studio« ein, wo Sie die Möglichkeit haben, nach Lust und Laune Ihr Oberstübchen in Schwung zu bringen.

Doch keine Angst – wie versprochen, geht es hier nicht um schweißtreibendes »Gehirn-Jogging«. Sie erinnern sich an unser Motto, angelehnt an die Initialen meines Namens? LMS – das steht für »Lernen & Merken mit System«. Oder noch einfacher: LMS – (lebenslanges) »Lernen macht Spaß«.

Im ersten Raum dieses Studios gibt es das wichtigste Trainingsgerät für verblüffende Gedächtnisleistungen schlechthin, die sogenannte *Loci-Methode*. Mit der haben sich Redner im antiken Griechenland ihre oft stundenlangen Reden gemerkt. Sie wird auch heute noch benutzt und ist die Grundlage für sämtliche Weltrekorde im Merken von Zahlen, Wörtern, Spielkarten oder Ähnlichem.

In unserem Fitness-Studio gibt es auch den Bereich »Brain To Go«. Genauso wie ich für meine körperliche Beweglichkeit kleine Trainingseinheiten so oft wie möglich in meinen Alltag integriere (siehe auch weiter hinten das Kapitel »Bewegung bringt den Geist in Schwung«) tue ich das auch für das Üben meiner grauen Zellen. Hier möchte ich Ihnen Anregungen mitgeben, wie Sie Ihr Gedächtnis im täglichen Alltag fordern und damit auch

fördern können – sei es durch das Merken eines Einkaufszettels oder das diebstahlsichere Speichern von PIN-Codes oder Passwörtern (im Kopf!), oder das bewusste Aufnehmen und Einprägen des Namens eines Menschen, den Sie neu kennenlernen – ganz nach dem Motto »A name a day keeps Alzheimer away«.

Auf der Suche nach lohnenden Trainingseinheiten begeben sich mich auch gerne in Bereiche, in denen wir uns auf kreative, *merk*-würdige Weise Überblickswissen aneignen oder versunkenes Wissen wieder herholen können – sei dies nun auf dem Gebiet der Geografie, Geschichte oder Musik. Damit schlagen wir mehrere Fliegen mit einer Klappe: Wir können unser analoges Wissensnetz vergrößern – werden somit wieder ein Stückchen unabhängiger von digitalen Speichermedien – und wir halten zugleich unser Gedächtnis fit.

In diesem geistigen Fitness-Studio gibt es noch mehr Räume, die alle die Aufschrift »Wissen To Go« tragen. Doch dazu später mehr. Sie können dort »Geschichtliche Liegestützen« oder »Geografische Klimmzüge« vollführen, oder auch bei »Musikalischen Muskelspielen« Ihre Fantasie und Merkfähigkeit erhöhen. Mittlerweile habe ich dort einiges an »Memoriermaterial« gesammelt, das Sie zu einem spannenden »Kino im Kopf« einlädt.

Ein kleiner Tipp vorweg: Bei all diesen Trainingseinheiten ist Ihre Fantasie vielleicht mehr als sonst gefordert, ganz im Sinne des Spruchs des französischen Schriftstellers und Malers Francis Picabia: »Unser Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann.«

Daher rate ich Ihnen als Ihr fürsorglicher Memo-Coach: Nicht zu ehrgeizig sein, nehmen Sie nicht zu viel auf einmal in Angriff! Sonst droht womöglich ein »Memo-Muskelkater« ... Suchen Sie sich das aus, das Ihnen merkwürdig erscheint, und

erobern Sie sich dieses Wissen Stück für Stück. Anschließend tragen Sie dieses in einer der Listen im Anhang hinten ein oder laden Sie sich diese Tabellen von www.memo-coach.com herunter. Sie werden staunen, was durch dieses *Denken in Bildern* alles in Ihrem Wissensnetz hängen bleibt.

LÄNDER UND HAUPTSTÄDTE – SO GEHT MERKEN EINFACH!

DER GRUND, WARUM WIR UNS HIER als Aufwärmübung für das Merken von Familiennamen zunächst Länder und ihre Hauptstädte vornehmen, ist ganz einfach. Auch hier gilt nämlich: Machen Sie sich ein Bild zum Namen! Spielen Sie mit Buchstaben, suchen Sie die »bildgebende Komponente« (wie später bei den Familiennamen) auch bei den Ländern und ihren Hauptstädten. Und außerdem gibt es wieder den bekannten »mentalen Mehrwert«: Sie trainieren Ihr Gedächtnis, Ihre Kreativität und erweitern gleichzeitig Ihr Allgemeinwissen.

Natürlich könnte man auch hier wieder sagen: Wozu das Ganze? Kann ich ja googeln! Doch ich stimme nicht zu, wenn dies von manchen vielleicht als »nutzloses Wissen« bezeichnet wird. Im Gegenteil – ist es nicht praktisch, eine Art »Basis-Wissenslandkarte« im Kopf zu haben? Ich habe schon öfter erlebt, welch angenehmer »Türöffner« es sein kann, wenn man Menschen aus anderen Ländern kennenlernt und sie spontan auf ihre Hauptstadt ansprechen kann.

Im Folgenden zehn Beispiele, anhand derer ich Ihnen meine Methode demonstrieren möchte. Bleiben Sie noch dran! Der Lohn: Sie werden dann beim Merken von Familiennamen schon über die nötige Übung verfügen.

ÜBUNG 9



Beispiel Nummer eins: Im Wort **KIRGISTAN** könnten Sie die ersten drei Buchstaben zur **KIR**che führen. Und in der Kirche in Kirgistan gibt der **BIS**chof immer jedem treuen Kirchgänger einen **KEK**s.

KIRGISTAN ⇒ **BISCHKEK**

Bei **SIMBABWE** könnten Sie an den *Löwen* **SIMBA** denken, falls Sie *König der Löwen* gesehen haben, oder an *Sindbad, den Seefahrer*. Und der Löwe Simba (oder Sindbad, der Seefahrer) in Simbabwe – die haben beide gaaaaaaaanz lange **HA(R)ARE**!

SIMBABWE ⇒ **HARARE**

Beim **LIBANON** darf es auch gern gleich ein ganzer Satz sein, am besten im Dialekt(!): »**LI**E**BA** *bei da* **NON**ne ...« Und jetzt kommt Schritt zwei: Ihr Bild oder Satz wird mit der Hauptstadt verknüpft. Beim Libanon geht unser Merksatz gleich weiter mit »... *als* **BEI RUTH**«. Und schon sind Land und Hauptstadt gespeichert.

LIBANON ⇒ **BEIRUT**

Für die Hauptstadt von **TADSCHIKISTAN** merken wir uns Folgendes: Die Buchstaben **SCHIKI** und **STAN** lassen uns dort an einen *schicken Stanislaus* denken. Dieser ist zwar schick, riecht aber nicht so gut, denn: Er **DUSCHT** (nur) **AN** Bestimmten Tagen ... Damit sind wir bei Duschambe, der Hauptstadt von Tadschikistan!

TADSCHIKISTAN ⇒ **DUSCHANBE**

Beim nächsten Land geht es ganz schnell: In **MAROKKO** am **MARKT** wird gefeilscht – und zwar um ordentlichen **RABAT**!

MAROKKO ➡ **RABAT**

Für das nächste Paar benötigen wir ein englisches Vokabel: *Gummistiefel* heißen auf Englisch *Wellington boots*, oder kurz: *Wellingtons*. Nun, wenn wir uns als nächstes Land **NEUSEELAND** vornehmen, dann brauchen wir schon Gummistiefel, oder **WELLINGTONS**, um dort im »**NEU**en **SEE**« nicht nass zu werden.

NEUSEELAND ➡ **WELLINGTON**

Für das Land **USBEKISTAN** mit seiner Hauptstadt **TASCHKENT** gebe ich wortwörtlich eine Memo-Brücke weiter, die einmal Schüler in meinem Freifach »Gedächtnissport« spontan kreierte haben: »Also, wenn wir uns Bierkisten (**US-BEKIST-AN**) kaufen, dann heißt es: **TASCH**engeld? Keins!«

USBEKISTAN ➡ **TASCHKENT**

Bleiben wir auch mit den nächsten beiden Länder-Hauptstädte-Paaren im zentralasiatischen Raum. Die Hauptstadt von **ASERBAIDDSCHAN** heißt **BAKU**. Sie sehen es schon: Hier ist der Buchstabe »**B**« unsere Gedankenverbindung, die das Land *Aser**B**aidshan* mit seiner Hauptstadt ***B**aku* verbindet.

ASERBAIDDSCHAN ➡ **BAKU**

Auch bei **KASACHSTAN** mit seiner Hauptstadt **ASTANA** bietet sich eine ähnliche »Buchstaben-Merkmethode« an: Wir nehmen die letzte Silbe des Landes *Kasachstan* – **STAN** – und fügen einfach vorne und hinten ein **A** an: **ASTANA**

KASACHSTAN ⇨ **ASTANA**

Bei unserem letzten Beispiel **SUDAN** mit seiner Hauptstadt **KHARTUM** wieder ein bisschen im Dialekt: »*Tua net SUDAN (sudern²⁵)!*«, sagt da ein Kartenspieler zum anderen. Der hat sich gerade mühevoll ein **KARTENhaus** gebaut – aber das ist leider **UM**gefallen.

SUDAN ⇨ **KHARTUM**

Nach dieser Aufwärmübung noch Folgendes: Egal, ob es sich um den Namen einer Stadt oder den eines Menschen handelt – Hauptsache, wir können ein Bild davon ableiten, das uns beim Merken hilft. Auf in die nächste Runde des Namenmerkens – diesmal sind Familiennamen dran!

4 | WAS SIE SONST NOCH ALLES FÜR IHR GEDÄCHTNIS TUN KÖNNEN

17. 12. 2016, SINGAPUR, WORLD MEMORY CHAMPIONSHIPS. Ich wache aus einem mehr als absurden Traum plötzlich auf, schaue auf den Wecker neben mir: 3 Uhr 18. Nein! Gerade heute, am letzten Tag, will – ja muss – ich gut ausgeschlafen sein. Meine Lieblingsdisziplin *Random Words* steht um 8 Uhr auf dem Programm – und dann noch die beiden letzten und wohl herausforderndsten Wettbewerbe: *Spoken Numbers*, wo – im Sekunden-takt auf Englisch angesagte – Zahlen memoriert werden müssen, und *Speed Cards* – hier gilt es, die richtige Reihenfolge der 52 Karten eines Päckchens so schnell wie möglich im Gedächtnis zu speichern.

Es kreist und kreist, mein Gedankenkarussell, an Schlafen ist nicht mehr zu denken. Je mehr ich mich bemühe wieder einzuschlafen, desto wacher werde ich. Mir fällt das Bild ein, wo jemand den Schlaf mit einem Vogel vergleicht, den man auf seine Hand locken will ... nur ganz ruhiges, offenes Hinhalten der Hand hilft. Langsam beginne ich, meine Gedanken zu akzeptieren – und irgendwann reißt mich dann mein Wecker aus einem weiteren tiefen Traum ... – Wie es mir beim Wettbewerb ergangen ist? Bei den *Speed Cards* blieb ich weit unter meinen Erwartungen, und bei den *Random Words* konnte ich einen neuen Weltrekord erzielen.

SO WIE UNSER HERZ UNSER KÖRPERLICHES ZENTRUM IST, von dessen Schlag unser Leben abhängt, so ist unser Gehirn unser geistiges Zentrum. Wenn wir bis ins hohe Alter rege und fit bleiben wollen, sollten wir beides hegen und pflegen: unseren Körper wie auch unseren Geist. Auch das letzte Kapitel dieses Buchs steht im Dienste Ihrer geistigen Fitness, und zwar in einer erweiterten *Wellness-Variante*. In Kapitel 2 haben wir für bessere Rahmenbedingungen fürs Denken und Memorieren gesorgt. Kapitel 3 war quasi unser Trainings-Center, in dem Sie Ihren *Hirn-Muskel* kräftigen konnten, um für bessere Hirnleistungen zu sorgen.

Doch kein Fitnesstraining der Welt wäre zielführend, gäbe es nicht ausreichend Regeneration zwischen den Trainingseinheiten. Im Sport weiß man: Ein Muskel entwickelt sich nicht während der Kraftereinheit weiter, sondern erst in der anschließenden Regeneration. Deshalb geht es in diesem vierten Kapitel zunächst um Ruhepause. Wir fragen uns, was guter Schlaf und auch (möglichst einfache und unaufwendige) Meditation dazu beitragen können. Es ist unmöglich, unser Gehirn in Dauerbetrieb zu halten. Wenn wir ihm keine Erholung zwischendurch gönnen, wird es uns über kurz oder lang seinen Dienst versagen. Wie mit unserem Körper insgesamt: ohne Regeneration keine Spitzenleistungen!

Darüber hinaus gibt es auch noch einige weitere Anregungen, die Ihrem Gehirn guttun – eine Wellness-Kur für Ihre Gedanken, wenn Sie so wollen. Lassen Sie sich anregen!

Durch Fragen zu lernen, die einen ehrlich interessieren, ist eines der machtvollsten Werkzeuge für den Wissenserwerb. All die Ideen und Anregungen in diesem Buch werden Sie nur dann wirklich einsetzen und zu Ihrer Gewohnheit machen, wenn Sie sie für das Merken von dem Wissen, das Sie in Begeisterung versetzt, verwenden. Neugierde ist eine große Triebfeder für uns Menschen. Sie bringt uns immer wieder dazu, unbekannte Gebiete zu erforschen, zu lernen – auch eine neue Umgangsweise mit den modernen Medien zu entwickeln.

Geschätzte Leserin, werter Leser: Bleiben Sie neugierig. Geben Sie Ihrem Gehirn die Chance, der bessere Datenspeicher für Sie zu sein. Halten Sie es auf Trab und geben Sie ihm regelmäßig Futter – zum Merken, zum Nachdenken, zum Weiterdenken, zum Zu-Ende-Denken. Bereichern Sie Ihren Wissensschatz – Wissen ist wirklich ein Schatz, und zwar einer, den Ihnen niemand wegnehmen kann. Machen Sie das erfindungsreiche *Denken in Bildern* zu Ihrer Lieblingsmethode, so ungewohnt es anfangs auch scheinen mag. In kleinen Schritten umgesetzt, erhöht es Ihre Kreativität auch in anderen Bereichen Ihres Lebens.

Möge dieses Buch Ihnen Lust gemacht haben, wieder mehr auf Ihr Gehirn zu setzen, um in Zukunft immer öfter sagen zu können:

Merken ist besser
als googeln *

7 | ANHANG

Mein Dank gilt...

... zuallererst Frau Dr. Mathilde Fischer, (Mit-) Gründerin des Verlages Fischer & Gann. Sie war es, die mich zu diesem Buch inspiriert und motiviert hat. Ihr höchst professionelles Lektorat hat mein Manuskript »kurz und knackig« und um einiges lesefreundlicher gemacht. Großartig unterstützt von Gesine Beran mit ihrem exzellenten grafischen Gespür – auch an sie an dieser Stelle ein ganz herzliches Danke dafür!

Meinen Interviewpartnern, Frau Professor Lotte Tobisch-Labotýn, Brigitte Karner und Kammerschauspieler Peter Simonischek sowie Ali Mahlodji, bin ich zu großem Dank verpflichtet. Sie haben mir ihre Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt und mir so zu interessanten, manchmal unerwarteten Einblicken verholfen.

Meiner Familie, den wichtigsten Menschen in meinem Leben, danke ich von Herzen für ihre Unterstützung und vor allem Verständnis für die Zeiten, wo Luise, Mama oder Luma in ihrem Arbeitszimmer versunken und für den Rest der Welt nicht erreichbar war. Versprochen: Der Laptop im Gepäck beim gemeinsamen Schiurlaub bleibt die Ausnahme!

Luise