

„Wissen macht unabhängig“

Luise Marie Sommer, 61, verrät, wie wir uns Dinge sofort besser merken

Sie sind gerade „Senior World Memory Champion“ geworden. Hatten Sie schon immer ein gutes Gedächtnis?

Ich war immer die „vergessliche Luise“, war zwar gut in der Schule, habe aber ständig was liegen lassen. 1993 habe ich dann begeistert einen Vortrag gehört, in dem es darum ging, wie sich die alten Griechen mithilfe innerer Bilder ihre stundenlangen Reden gemerkt haben – sehr faszinierend. Das wollte ich auch!

Aber kommt man mit dieser Methode auch gegen Alltagsvergesslichkeit an?

Sie hilft, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Aber die Basis für ein gutes Gedächtnis ist das Leben im Hier und Jetzt. Aufmerksamkeit ist der Schlüssel.

Was genau meinen Sie damit?

Es geht um „unique focussing“, um ungeteilte Aufmerksamkeit: Wenn ich zum Beispiel mein Handy daheim irgendwo ablege, hypnotisiere ich das Bild drei Sekunden. Und weiß dann später, wo ich es finde, auch wenn ich in Eile bin.

Eine kleine Übung bitte!

Die Einkaufsliste: Suchen Sie sich zehn Punkte an Ihrem Körper, an dem Sie je einen Gegenstand ablegen. Visualisieren Sie: Wie fühlt sich der Gegenstand an? Ich wette, es ist kein Problem, alle zehn im Supermarkt wieder abzurufen!

Warum ist Wissen anhäufen so wichtig?

Unser Hirn ist wie ein Netzwerk, je mehr wir uns merken, umso dichter werden die Verknüpfungen und umso mehr bleibt hängen. Das macht uns unabhängiger von anderen Quellen. Durch das Internet teilen wir viel Wissen miteinander, aber man sollte nicht nur reflexartig googeln, sondern erst mal gucken, was man selbst im analogen Speicher hat.



**„Dein Gedächtnis kann mehr!“,
Luise Maria Sommer,
Fischer & Gann,
18 €. Infos:
luisemariasommer.at**