

Das Geheimnis eines guten Gedächtnisses

Wie man sich Namen und Daten mühelos merkt

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

Es gibt sie wirklich, Menschen, die mühelos Unmengen an Namen und Zahlen im Kopf behalten. Nur scheint diese Fähigkeit nicht besonders verbreitet zu sein. Auf jeden Fall zeigen sich die meisten Zeitgenossen mit ihrem Gedächtnis eher unzufrieden. Meistens wird dabei über die eigene Merkfähigkeit für Namen, Gesichter und jegliche Art von Zahlen geklagt – ausgerechnet diejenigen Bereiche, die wir im alltäglichen Leben ständig brauchen. Ist das ein Schicksal, mit dem man sich unweigerlich abfinden muss? Wenn das Wort Gedächtnis fällt, denken die meisten an einen gigantischen Aktenschrank oder einen Computerspeicher, wo alle möglichen Informationen gelagert werden. Es erscheint plausibel, dass manche Menschen mit mehr und die anderen mit weniger Speicherraum ausgestattet sind, nun unterscheiden wir uns auch in der Schuhgröße und Augenfarbe. Nur gibt es eine Menge Tatsachen, welche dieser Vorstellung widersprechen. Zum Beispiel: Warum hat man häufig Schwierigkeiten mit nur einer bestimmten Art von Informationen? Viele klagen über ein schlechtes Gedächtnis für Zahlen, aber kaum einer erzählt, er hätte Schwierigkeiten, seine persönlichen Erlebnisse in Erinnerung zu behalten. Es scheint eine Instanz im Gehirn zu geben, welche darüber entscheidet, was gespeichert wird und was nicht. Und diese Instanz arbeitet nach ganz klaren Prinzipien: Alles, was persönlich erlebt wird, was emotional geladen oder ungewöhnlich ist, was sich mit schon gespeicherten Informationen verbinden lässt, das alles wird als wichtig angesehen und behalten. Auch neue Informationen, die über mehrere Kanäle gleichzeitig aufgenommen werden, also zum Beispiel Wort, Bild und möglichst noch einen Geruch miteinander verbinden, haben gute Chancen. Weniger Prägnantes wird entsprechend gelöscht. So schützt sich das Gehirn vor

einer Überladung. Nur fallen auch viele wichtige Informationen des modernen Zeitalters dieser Zensur zum Opfer. Neue Namen und Telefonnummern halten den strengen Kriterien unseres inneren Zensors nicht stand, sie riechen nicht, schmecken nicht und lösen keine Emotionen aus. Wie schaffen es denn bloß all die Menschen, die sich eines guten Gedächtnisses erfreuen, diese so mühelos zu behalten? Die meisten setzen bewusst oder unbewusst ein paar Tricks ein, um die Zensur zu überlisten. Einer der beliebtesten davon ist:

Neues mit dem schon Bekannten verbinden

Haben Sie vielleicht schon mehrmals festgestellt, dass es Namen gibt, die einfach hängen bleiben, manchmal sogar über Jahre, während viele anderen ganz schnell wieder aus dem Gedächtnis verschwinden? Zum Beispiel wenn einer genau so heißt wie Sie selbst, fällt es meistens so ins Auge, dass der neue Name fast automatisch im Gedächtnis haften bleibt. Aber auch wenn der Zufall nicht auf unserer Seite spielt, lohnt es sich meist kurz innezuhalten und zu überlegen, ob uns der neue Name an etwas erinnert. Vielleicht gab es mal einen Kollegen, der so hieß oder jemanden aus der Verwandtschaft? Auch bekannte Persönlichkeiten und ähnlich klingende Fremdwörter dürfen zum Einsatz kommen. Alles ist als Eselsbrücke erlaubt. Schon dieses Innehalten und Nachdenken wird von unserem Gehirn als ein Signal dafür gedeutet, dass neue Information wichtig sein könnte. Und wenn die Suche erfolgreich war, hat der neue Name viel bessere Chancen gespeichert zu werden. Natürlich hat man mitten im Gespräch meistens keine Zeit für solche Überlegungen. Deswegen ist es sinnvoll, lange vor dem Ernstfall mit dem Üben anzufangen. Es gibt tagtäglich Hunderte von Namen, mit denen wir nur kurz konfrontiert werden – Fernsehjournalisten, Talkshow-Gäste, Verkäufer im naheliegenden Supermarkt. All die Menschen werden mit Namen vorgestellt, bzw. tragen diese auf ihren Kitteln. Wäre das nicht ein gutes Übungsfeld? Wichtig ist nur, sich durch die ersten, eher umständlichen Versuche nicht entmutigen zu lassen. Wenn etwas Übung da ist, ordnen Sie neue Namen fast automatisch ein, ohne sich darum extra Gedanken zu machen. Und das Gute ist: je häufiger Sie dann mit neuen Namen konfrontiert werden, um so leichter behalten Sie diese. Eines Tages geht es wie von selbst. Denn je mehr Vergleichsmaterial im Gehirn schon gespeichert ist, um so leichter wird es,

neue Informationen einzubinden. Genau dieser Effekt ist für ein gutes Namensgedächtnis bei z.B. vielen Ärzten und Lehrern verantwortlich, - aber auch dafür, dass Menschen, die viel mit Zahlen arbeiten, keine Mühe haben, sich neue Telefonnummern zu merken. Wäre das also auch eine gute Methode, um das eigene Zahlengedächtnis zu verbessern? Vom Prinzip her, ja. Mit etwas Phantasie kann man auch eine Telefonnummer als eine Abfolge von geschichtlichen und persönlichen Daten darstellen. Zum Beispiel: 1990 haben wir geheiratet, 65 kg ist mein aktuelles Gewicht und so weiter. Nur fällt es den meisten von uns sehr schwer, etwas sinnvolles mit Zahlen einer Telefonnummer zu verbinden. Deswegen wäre zu diesem Zweck eine ganz andere Strategie zu empfehlen.

Verschiedene Sinne einsetzen

heißt da das Zauberwort. Zum Beispiel, indem man neue Informationen aufschreibt, damit sie besser im Gedächtnis bleiben. So wird der neue Name oder die Telefonnummer nicht nur gehört, sondern auch gesehen und beim Aufschreiben noch mal zusätzlich im Gehirn verarbeitet. Der nächste Schritt in dieselbe Richtung wäre, auf den Stift und Schreibblock zu verzichten und sich einfach nur vorzustellen, wie die Nummer oder das neue Wort geschrieben aussehen könnte. Schon dieser einfache Trick verbessert die Merkfähigkeit erheblich. Noch bessere Ergebnisse kann man erreichen, wenn man mit spezifischen Bildern für Zahlen arbeitet. Für einige ist es sinnvoll, sich neue Telefonnummern als ein Diagramm vorzustellen. Achten Sie dabei auf die „Individualität“ von jedem Diagramm. Fängt es eher oben oder eher unten an? Hat es eindeutige Höhen und Tiefen? Andere haben es leichter, wenn die neue Zahl als eine Abfolge von Fingerbewegungen dargestellt wird, dabei ist jedem Finger eine Zahl zugeordnet. Gewöhnlich fängt man beim kleinen Finger der linken Hand mit der Zahl „1“ an und endet beim kleinen Finger der rechten Hand. Dieser bekommt die Bedeutung von „0“ zugewiesen. Etwas aufwendiger ist das Erlernen einer Methode, wo einzelnen Zahlen Farben und taktile Empfindungen zugewiesen werden. Die „Eins“ ist dann zum Beispiel glatt, schwer und blau. Die „Zwei“ könnte dagegen grün und weich sein. Sitzt das System von Kodierungen erst mal fest im Gedächtnis, bleiben auf diese Art und Weise „erlebte“ Zahlen länger im Gedächtnis. Bleibt ein Bild besser im Gedächtnis als hundert Worte? In diesem Fall stimmt das

wirklich. Aber manchmal ist es auch sinnvoll, ein Bild in Worte umzuwandeln, um dieses besser behalten zu können. Zum Beispiel wenn man Schwierigkeiten hat, sich neue Gesichter zu merken. Hier lautet die Lösung, sich auf zwei, drei markante Züge zu konzentrieren und diese bewusst innerlich zu benennen. Dank dieser Struktur bleibt das Bild leichter im Gedächtnis haften.

Merken von Listen

Etwas anders geht man heran, wenn das Gedächtnis für Listen trainiert werden soll. Ein typisches Beispiel dafür ist ein Einkaufszettel. Sachen, die darauf aufgezählt sind, sind uns keineswegs neu, es kostet jedoch eine gewisse Mühe, genau die gewünschte Kombination im Gedächtnis zu behalten. Bei einer ganz kurzen Liste kann man sich eine Zeichnung vorstellen, wo alle Komponenten abgebildet sind. Bunte und lustige Bilder bleiben dabei am besten haften. Bei einer längeren Liste stößt diese Methode jedoch an ihre Grenzen. In diesem Fall wird das Merken leichter, wenn man die einzelnen Komponenten der Liste mit einer im Gedächtnis schon vorhandenen Struktur verbindet. Jeder, der schon mal „Koffer Packen“ gespielt hat, konnte feststellen, dass es leichter ist, sich an die vorgegebenen Gegenstände zu erinnern, wenn man einen Teilnehmer nach dem anderen anschaut und kurz überlegt, was derjenige „eingepackt“ hat. Ohne diese Gedächtnisstütze ist es fast unmöglich, die Liste wieder herzustellen. Nur gibt es in den meisten Fällen keine natürliche Struktur, die wir uns zu Hilfe nehmen können. Sie muss also als erstes geschaffen werden. Die Vorstellung von einem gut bekannten Weg erwies sich in diesem Fall als ein gutes Hilfsmittel. Lläuft man den Weg in der Phantasie durch und platziert einzelne Komponenten der Liste an markanten Stellen, dann werden diese beim zweiten „Durchgang“ fast automatisch erinnert.

Wie bei allen anderen Strategien dieser Art gilt auch hier: Je mehr Übung man hat, um so leichter bleiben neue Informationen im Gedächtnis, bis das Merken eines Tages weder Mühe noch eine bewusste Anstrengung bedeutet. Allerdings darf man sich durch die ersten, eher umständlichen Versuche nicht verunsichern lassen.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

Buzan T (1999) Kopftraining. Goldmann. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3442109264/drmedmichaungero>)

Buzan T (2000) Nichts vergessen! Goldmann. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3442103851/drmedmichaungero>)

Geisselhart RR, Zerbst M (2001) Das perfekte Gedächtnis. Der schnelle Weg zum Superhirn, Gedächtnistraining leicht gemacht. dtv. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3423365250/drmedmichaungero>)

Heese C (1999) Wenn das Erinnern schwer fällt. C.H.Beck. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3406421202/drmedmichaungero>)

Mistler T (2003) Der Schlüssel zum perfekten Gedächtnis. Junfermann. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3873875292/drmedmichaungero>)

Oberbauer M (2000) Abenteuer Gedächtnis. Wirkungsvolles Gehirnjogging als packendes Lesevergnügen. Herbig. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3776621508/drmedmichaungero>)

Sommer LM (2003) Gutes Gedächtnis leicht gemacht. Krenn. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3902351195/drmedmichaungero>)

Vogel H (2001) Gedächtnis- und Intelligenzübungen (Bd. 1). Westermann Lernspielverlag. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3894143355/drmedmichaungero>)

Vogel H (2001) Gedächtnis- und Intelligenzübungen (Bd. 2). Westermann Lernspielverlag. (<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3894143363/drmedmichaungero>)