

GEDÄCHTNIS

Keineswegs ausgereizt

Regelmäßiges Spielen von Skat, Rommee oder Bridge macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch unsere Merkfähigkeit. Dieser Effekt lässt sich noch verstärken, indem man sich die Karten mit Hilfe einer speziellen Technik einprägt.

VON MICHAEL LUTZ

Wer sich unter der Woche mit Erna treffen möchte, braucht den Donnerstagabend gar nicht erst vorzuschlagen: Der ist nämlich seit über zwanzig Jahren für die Bridge-runde mit ihren Freunden reserviert. Hier läuft die rüstige Endsechzigerin regelmäßig zu geistiger Höchstform auf, denn anspruchsvolle Kartenspiele wie Bridge, aber auch Rommee, Skat, Doppelkopf oder Canasta erfordern Merkfähigkeit und logisches Denken. Im Unterschied zu einfachen Spielen wie Mau-Mau muss man hier nämlich die bereits ausgespielten Karten möglichst zuverlässig im Kopf behalten sowie fortlaufend strategische Überlegungen anstellen.

Da überrascht es kaum, dass aktive Kartenspieler meist auch bis ins hohe Alter geistig erstaunlich fit sind. Solche Spiele eignen sich daher auch hervorragend als Gedächtnistraining. Doch beanspruchen Skat & Co. normalerweise nicht unser gesamtes Gehirn, sondern vor allem dessen linke Hälfte, die sich bei den

meisten Menschen eher mit logisch-analytischen Aufgabenstellungen befasst, während unsere rechte Hirnseite – die in der Regel stärker auf Kreativität und bildliches Erfassen abonniert ist – Däumchen dreht. Um diese unterforderten Hirnbereiche ebenfalls zu trainieren, kann man sich nun die Kartenwerte mit Hilfe von mentalen Bildern, für die unsere rechte Hirnhälfte zuständig ist, einprägen.

Das Prinzip, die Eigenschaften und Fähigkeiten beider Gehirnhälften miteinander zu verbinden, nutzten bereits die antiken Gedächtniskünstler und Rhetoriker – wenn auch unwissentlich – mit der »Loci-Methode« (siehe Gehirn&Geist 5/2004, S. 78). Bei dieser verknüpft man beliebige Dinge und Fakten, die man sich merken möchte, in Gedanken mit Bildern. Diese können dann in einer zuvor fest eingepprägten Reihenfolge, etwa entlang einer Liste von Einrichtungsgegenständen in einer Wohnung, mental abgelegt und bei Bedarf wieder abgeholt werden.

Ganz wichtig: All diese Bilder und »Orte« gilt es so fantasievoll, bunt und schrill wie nur irgend möglich auszumalen. Je verrück-

**Aus urheberrechtlichen Gründen
können wir Ihnen die Bilder leider
nicht online zeigen.**

MAURITIUS

ter und ausgefallener sie sind, umso besser bleiben sie im Gedächtnis hängen! Ein rosa Elefant mit blauen Punkten, der in Ihrem Wohnzimmer laut trompetend Schlittschuh läuft, eignet sich daher für ein dauerhaftes Einprägen wesentlich besser als eine gewöhnliche Obstschale auf dem Couchtisch.

GEHT DOCH MIT RECHTS!

Gerade beim Merken abstrakter Dinge wie Zahlen, Namen oder eben Spielkarten – die ja Ziffern oder Buchstaben und die Symbole der vier verschiedenen Farben miteinander kombinieren – hilft diese Art bildlicher Verknüpfung enorm. Denn ansonsten wird eine solche Gedächtnisübung schnell zu einer äußerst mühevollen und frustrierenden Angelegenheit. Etwa, wenn es darum geht, sich eine zwanzigstellige Zahl dauerhaft einzuprägen, beispielsweise 20170912160114181307.

Ein aussichtsloses Unterfangen? Keineswegs, wenn man die rechte Hirnhälfte zur Unterstützung heranzieht, denn gegenständliche Bilder haften eben viel besser im Gedächtnis als die zwar einfach strukturierten,

aber für unser Gehirn bedeutungslosen Zahlenzeichen. Probieren Sie es doch einmal!

Grundsätzlich benötigen Sie für alle solche Gedächtnisaufgaben zwei Listen, die Sie fest in Ihrem Kopf abgespeichert haben müssen. In der einen verknüpfen Sie die Zahlen mit Bildern, die andere – die »Ortsliste« – hilft Ihnen, die Reihenfolge zu behalten. Für diese zweite Liste mit den verschiedenen Stationen, an denen die Bilder abgelegt werden, stellen Sie sich ein Hotelzimmer vor, in dem Sie sich langsam von links nach rechts um Ihre eigene Achse drehen und dabei markante Bezugspunkte ausmachen, die Sie später in der gleichen Reihenfolge wieder abklappern, wenn Sie sich an das Gemarkte erinnern wollen. Um die Anzahl der notwendigen Stationen zu beschränken, empfiehlt es sich, lange Ziffernfolgen wie diese in zweistellige Zahlen aufzulösen, etwa 20, 17, 09 und so fort. Das halbiert die Menge der zu merkenden Einheiten, sodass wir mit zehn Orten im Hotelzimmer auskommen.

Dort könnte nun als erster Bezugspunkt an der linken Wand ein unglaublich kitschi- ▷

ALLES IM GRIFF

**Wohl dem, der weiß, welche
Karten bereits gespielt wurden.**

▷ ges Ölbild mit einem röhrenden Hirsch hängen (1). Rechts daneben steht dann vielleicht ein kleiner, bunter Nierentisch aus den 1950er Jahren (2). Weiter im Uhrzeigersinn folgt eine handgeschnitzte, vergoldete, massive Sitzgelegenheit, die fast wie ein Thron aussieht (3). Ihr letzter Referenzpunkt an der linken Wand ist ein bis zur Decke reichender gläserner Eckschrank (4). Nun blicken Sie geradeaus und sehen an der Kopf- wand des Zimmers einen modernen Flach- fernseher hängen (5). In der rechten Ecke des Zimmers steht eine große, bemalte chinesi- sche Vase (6). Es folgt als Nummer 7 ein wür- felförmiges Waschbecken. Als achter Referenzpunkt befindet sich darüber ein seltsamer Spiegel, in dem alles auf dem Kopf steht. Daneben ist ein Handtuchhalter (9) in Form einer Fahnenstange mit einer wunderschön ge- drechselten Spitze angebracht. Als zehnter und letzter Merkort steht an der rechten Wand ein riesiger Abfalleimer, der wohl schon länger nicht mehr geleert wurde, weil aus seinem Innern ein fürchterlicher Gestank entweicht.

Versuchen Sie sich diese Referenzpunkte so gut wie möglich bildlich und in der korrekten Reihenfolge einzuprägen, bis Sie sie

ohne Schwierigkeiten wiedergeben können. Die gute Nachricht: Diese Mühe müssen Sie sich nur ein einziges Mal machen! Denn an diesen Stationen können Sie nicht nur Zah- len ablegen, sondern auch alles mögliche an- dere, das Sie sich zuverlässig einprägen wol- len. Zum Beispiel die Dinge, die Sie beim nächsten Großeinkauf auf keinen Fall verges- sen wollen.

HOCKER 03, AUTO 04 ...

Für die konkrete Aufgabe, sich die Ziffernfol- ge 20170912160114181307 zu merken, be- nötigen wir nun noch eine Liste mit Objek- ten, die Sie den darin enthaltenen zweistelli- gen Zahlen zwecks Visualisierung zuordnen können. Etwa folgende:

- 01: Baum – der Stamm sieht aus wie die rö- mische Zahlziffer I
- 02: Lichtschalter – man kann zwischen zwei Stellungen hin- und herschalten
- 03: Hocker mit drei Beinen
- 04: Auto – hat vier Räder
- 05: Hand mit fünf Fingern
- 06: Würfel (sechs Flächen)
- 07: Zwerg wegen »Schneewittchen und die sieben Zwerge«
- 08: Achterbahn

ZEHN STATIONEN

1. Hirsch
2. Tisch
3. Stuhl
4. Schrank
5. Fernseher
6. Vase
7. Waschbecken
8. Spiegel
9. Handtuchhalter
10. Abfalleimer



- 09: Katze mit ihren angeblich neun Leben
- 10: Bibel, enthält die Zehn Gebote
- 11: Fußball (elf Spieler pro Mannschaft)
- 12: Gespenst – 12 Uhr nachts ist Geisterstunde
- 13: Schornsteinfeger als »Glücksbringer«, der die »Unglückszahl« 13 ausgleicht
- 14: Herz (am 14. Februar ist Valentinstag)
- 15: Kuchen – sonntags ist um 15 Uhr Kaffeeklatsch
- 16: Motorrad, weil man mit 16 Jahren dafür den Führerschein machen darf
- 17: blondes Mädchen – »17 Jahr, blondes Haar« (Schlager von Udo Jürgens)
- 18: Soldat – mit 18 werden junge Männer wehrpflichtig
- 19: Abendessen, gibt es etwa um 19 Uhr
- 20: Bierkasten (enthält 20 Flaschen)

Um sich jede beliebige zwanzigstellige Zahl mit dieser Methode merken zu können, müsste man die Reihe bis 99 fortsetzen. Unser Übungsbeispiel ist jedoch aus Gründen der Einfachheit absichtlich so gewählt, dass diese 20 Assoziationen dafür genügen. Wieder gilt es, sich die Bilder so gut und plastisch wie möglich und in der korrekten Reihenfolge einzuprägen. Nun brauchen Sie die beiden Listen nur noch mittels kleiner Geschichten miteinander zu verknüpfen. Diese sollten Sie sich wieder – wie Ihre Listen – so fantasievoll, bunt und merkwürdig wie nur irgend möglich vorstellen.

POLTERGEIST IM GLASSCHRANK

Stellen Sie sich beispielsweise vor, wie der Hirsch nicht am Röhren, sondern lauthals am Rülpsen ist, weil er eine Kiste Bier getrunken hat – und schon wissen Sie, dass die ersten beiden Ziffern der Zahl 2 und 0 sind. Danach malen Sie sich aus, wie sich auf dem Nierentisch eine ausgesprochen attraktive Blondine räkelte: 17. An den Polstern des Throns schärft sich gerade eine übergroße Katze ihre Krallen und faucht Sie dabei gefährlich an – 09.

Daneben scheppert es gewaltig: Im gläsernen Eckschrank ist ein Poltergeist gefangen, der alle Vasen und Teller zerschlägt: 12. Der Fernseher zeigt ein ohrenbetäubendes Motorradrennen, bei dem Sie sogar glauben, den Benzingeruch in der Nase zu haben (16). Die

chinesische Vase enthält keine Blumen, sondern einen grell geschmückten, funkelnden Weihnachtsbaum (01).

Jetzt kommt ein Riesenschreck: Im Waschbecken liegt ein pulsierendes Herz (14)! Ihr Entsetzen steigert sich noch, als Sie in den Spiegel blicken; denn dort sehen Sie anstatt Ihres Spiegelbilds einen grimmig dreinblickenden Soldaten (18), der Sie mit dem Gewehr anvisiert. Auf Ihrem Handtuchhalter balanciert ein Schornsteinfeger (13) wie ein Seiltänzer mit seiner Leiter. Da es aus dem Abfalleimer heraus mehr denn je stinkt, schauen Sie hinein und erblicken einen Gartenzwerg, der sich bei Ihnen mit hochrotem Kopf für seine Blähungen entschuldigt (07).

Fertig! Hier noch einmal die gesamte Zahlenfolge: 20-17-09-12-16-01-14-18-13-07. In ähnlicher Form können Sie sich alle möglichen Listen in der richtigen Reihenfolge einprägen – gleichgültig, ob es sich dabei um Telefonnummern, Wegbeschreibungen, komplizierte Strickmuster, Spickzettel für die nächste Klausur oder die korrekte Inbetriebnahme komplexer technischer Anlagen handelt.

Und mit der entsprechenden Übung lassen sich sogar hunderte Spielkarten in der gezogenen Reihenfolge merken, wenn man für die vier Spielkartenfarben noch eine dritte, kurze Liste mit vier Themenbereichen erstellt. In dieser steht dann beispielsweise eine Hochzeit für das Herz, eine Baustelle für das schaufelförmige Pik-Symbol, eine Kirche für Kreuz und eine mittelalterliche Ritterburg für Karo – denn an einer solchen hängen oft hölzerne Fensterläden, die mit roten Karos auf weißem Grund bemalt sind. Mit ein bisschen Übung verschaffen Sie sich auf diese Weise einen unschätzbaren Vorteil gegenüber Ihren Mitspielern, weil Sie jederzeit einen vollständigen Überblick darüber haben, wann welche Karte gespielt hat.

Achtung: Je weniger Sie bislang Ihre rechte Hirnhälfte bei Gedächtnisaufgaben beteiligt haben, desto schwerer wird Ihnen anfangs dieses »Bildermachen« fallen. Geben Sie nicht gleich auf! Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie diese Strategie beherrschen werden und dann Ihr bisher brachliegendes Gehirnpotenzial nutzen können. ◀

BEISPIEL SKAT

DIE DREI KARTEN EINES STICHS werden als Gesamtbild auf eine Position abgelegt. Weil sich Kartenkombinationen immer wiederholen – denn eine bestimmte Farbe muss hier ja immer mit derselben Farbe bedient werden –, festigen sich die Verknüpfungen mit der Zeit so sehr, dass Sie sich immerweniger neue Geschichten ausdenken müssen. Stattdessen können Sie für einen bestimmten Stich ein bereits vorgefertigtes, abgespeichertes Gesamtbild abrufen.

🔊 Diesen Artikel finden Sie als Audiodatei unter www.gehirn-und-geist.de/audio.

MICHAEL LUTZ ist Gedächtnistrainer und Autor des Selbstlehrgangs »Spielkarten merken in Sekunden«. Er lebt in Bad Honnef.

Weblink

www.spielkartenmerken.de