

Von **Andrea Rau**

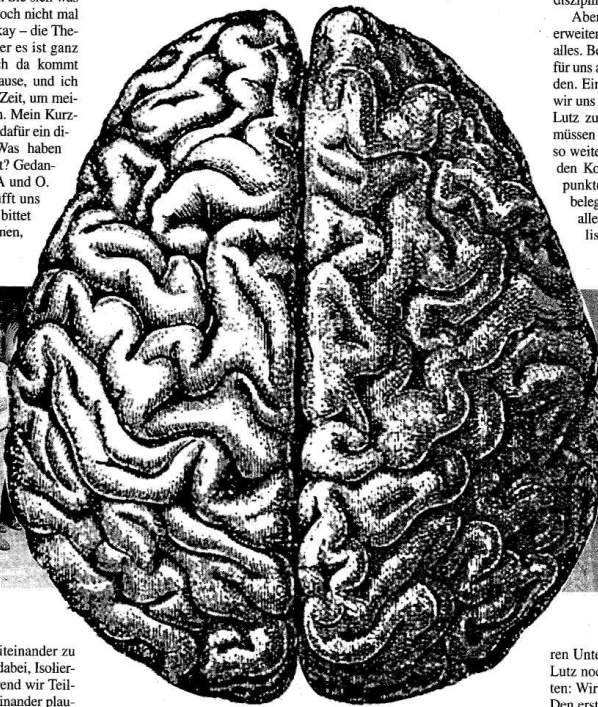
Können Sie auf Thai zählen? Ich habe es neu gelernt, ist gar kein Problem, in zehn Minuten hatte ich die Zahlen im Kopf. Nein, nicht nur von eins bis zehn – alle thailändischen Zahlen! Gut, die Thailänder haben es uns auch leicht gemacht. 186 liest sich wie „eins, hundert, acht, zehn, sechs“. Aber ich war doch überrascht, zu was meine grauen Zellen an einem müden Sonntagnachmittag so allem fähig sind. Da hatte der deutsche Verein Amigos en Mallorca zu einem Gedächtnistraining mit Coach Michael Lutz nach Alcúdia geladen. „Über das Super-Hirn verfügen Sie bereits, Sie besitzen den superschnellen Formel-1-Wagen im Kopf – aber Sie sind bislang nur mit dem ersten Gang durch die Gegend getuckert“, hat Lutz den rund 40 Teilnehmer anfangs angekindigt. Und dann ungläubige Blicke gerannt, als er versprochen hatte, die Teilnehmer würden sich nach dem kurzen Training ohne Probleme 20 verschiedene Begriffe, die 20 US-Präsidenten und 20 Zahlen in ihrer Reihenfolge merken

mehr finden, schimpfen Sie.“ Dann bittet uns Lutz, uns einen Elefanten vorzustellen. Kein Problem. Aber bei einem Elefanten, vor dem die Ziffernkombination 5374 deutlich zu sehen ist, da wird's schwierig. Mein Sitznachbar kneift die Augen zusammen. „Das geht irgendwie nicht“, seufzt er, und Lutz lacht: „Sehen Sie – das liegt an den Hirnhälften. Sie haben eine Info, die die linke Hirnhälfte betrifft, die Zahl, und eine, die die rechte betrifft, den Fantasie-Elefanten. Es klappt deswegen nicht, weil sich keine Hirnhälfte so richtig angesprochen fühlt – wie in deutschen Amtsstuben: Herr Links schiebt's zu Herrn Rechts. Und wie wollen Sie sich was merken, was Sie sich noch nicht mal vorstellen können?“ Okay – die Theorie ist verstanden, aber es ist ganz schön viel Stoff. Doch da kommt schon die erlösende Pause, und ich habe ein paar Minuten Zeit, um meine Gedanken zu ordnen. Mein Kurzzeitgedächtnis gibt mir dafür ein dickes Fleißsternchen. Was haben wir doch gerade gelernt? Gedanken zu ordnen ist das A und O. Nach der Pause verblüfft uns Lutz das erste Mal. Er bittet uns, 20 Begriffe zu nennen,

Gehirnjogging – oder: Thai in zehn Minuten

Wie Sie Ihrem Hirn mit Bilderlisten auf die Sprünge helfen und sich Dinge kinderleicht merken können

Freund und spielt Kniffel (Listenplatz 6: Würfel), und auf dem Stuhl stelle ich mir ein Kissen mit kleinen Fußballen drauf vor. Typische Eselsbrücken also. Uff – es klappt, aber es ist nicht ganz unanstrengend. Das Faszinierendste aber: Es macht irgendwie süchtig. Ein Blick in die anderen Gesichter zeigt – es scheint ihnen genauso zu gehen. Lutz erzählt, das Merkfieber hätte ihn gleich beim ersten Mal gepackt, als er von den Bilderlisten als Gedächtnisstütze gelesen habe. Mittlerweile hat er als erster ein Buch darüber geschrieben, wie man sich Spielkarten merken kann. Das Spielkarten-Merken gilt als Königsdisziplin unter den Mental-Künstlern. Aber die Baumliste, die beliebig erweitert werden kann, ist noch nicht alles. Bei der „Körper-Liste“ heißt es für uns aufzustehen und aktiv zu werden. Ein bisschen komisch kommen wir uns wohl alle vor, wie wir da vor Lutz zuerst an unsere Füße greifen müssen (1), später ans Gesäß (5) und so weiter bis an die Nase (9) und an den Kopf (10) um mit den Listenpunkten, die wir mit Körperteilen belegen, bewusst zu werden. Aber, alle Achtung – was mein Englischlehrer nicht in sechs Jah-



können. Wobei – ein Training sei es nicht direkt, es sei mehr eine Anleitung, wie man sich Dinge „gehirnge-rechter“ merken könne.

Zuerst aber gibt es Basiswissen, wie das Oberstübchen durch eine gesunde Lebensform in Schuss zu halten sei: viel trinken, die Durchblutung anregen mit Sauerstoff und Bewegung und eine gesunde, vollwertige Ernährung – „Spanisches Weißbrot ist nicht so gut fürs Gedächtnis.“ Rund 1,5 Kilo Hirn trägt jeder Mensch mit sich herum, das sind 100 Milliarden Hirnzellen, 10 Millionen davon sind unsere so genannten „grauen Zellen“ und zwischen ihnen gibt es ungefähr 1.000.000.000.000.000 Verknüpfungen. Das Grundproblem daran sei, erklärt uns Lutz, dass wir vieles „mit links machen“. Nun gut, denke ich mir, ich würde mir ja wünschen, dass ich vieles einfach mit links machen würde, zum Beispiel meine Steuererklärung. Aber als Lutz weiterzählt, verstehe ich. Wir merken uns zu viel mit der linken Hirnhälfte, die rational ausgerichtet ist und sich an Fakten orientiert. Kreativität und Intuition, die in der rechten Hirnhälfte angesiedelt sind, bleiben oft auf der Strecke. Und wir sortieren zu wenig. „Was machen Sie mit den Sachen, die Sie sich merken sollen? Ihr Kopf ist im Grunde nur eine gigantische Restmülltonne. Alles wird oben reingekippt, und wenn Sie dann nichts

die möglichst wenig miteinander zu tun haben. Avocado ist dabei, Isolierband, Rohrzange. Während wir Teilnehmer kurz nett untereinander plaudern, hämmert sich Lutz die Wörter in den Kopf.

Wobei – in den Kopf hämmern ist es nicht direkt. Eher relaxt steht er vor der Tafel, auf der er die Begriffe notiert hat. „Wie machen Sie das denn?“, ruft eine Teilnehmerin entgeistert, als er anschließend bei der Abfrage wirklich bei jeder Nummer weiß, welcher Begriff ihr zugeordnet war. Und dann bekommen wir den ersten Profi-Tipp: Die „Baumliste“ hat ihm geholfen. Neben mir wird in den Taschen gekramt, Notizblöcke werden gezzückt. Das klingt doch so, als ob man sich das merken müsste? „Schreiben Sie die Listen auf, mit den Listen werden sie in Zukunft nichts mehr vergessen“, rät er uns, und unser Kritzelein wird geschäftig.

Das Prinzip ist simpel: Die Begriffe der Liste haben immer etwas mit der Zahl zu tun, welcher der Begriff zugeordnet ist. An dritter Stelle steht der Hocker, denn der hat drei Beine, an vierter das Auto, denn das hat vier Räder, an siebter der Zwerg, denn „Na, wegen der sieben Zwerge!“, ruft ein kleines Mädchen begeistert. „Ich sehe, das klappt ja schon ganz gut“, freut sich Lutz und wir nicken: Weiter, weiter, wir wollen auch Superhirne werden! Wenn wir uns in

Links: Nein, die Teilnehmer halten sich nicht die Nase zu oder fassen sich an den Kopf – Sie lernen die Körperliste, mit Hilfe derer sie sich Dinge besser merken können. Rechts: Gedächtnis-Coach Michael Lutz. Er hat ein Buch über das Merken von Spielkarten geschrieben. **FOTOS: RAU**

DIE BAUMLISTE

1. Baum (Stammform)
2. Lichtschalter (An + Aus)
3. Hocker (3 Beine)
4. Auto (4 Räder)
5. Hand (5 Finger)
6. Würfel (6 Augen)
7. Zwerg (7 Zwerge)
8. Achterbahn (Acht)
9. Katze (9 Leben)
10. Bibel (10 Gebote)
11. Fußball (11 Spieler)
12. Geist (12 Geisterstunde)
13. Lift (kein 13. Stockwerk)
14. Herz (Valentinstag)
15. Ritter (15. Jahrhundert)
16. Teenager (Teenageralter)
17. Kartenspiel (17&4)
18. Feierabend (Uhrzeit)
19. Abendessen (Uhrzeit)
20. Tagesschau (Uhrzeit)

Zukunft etwas merken wollen, müssen wir nur den Begriff mit der Sache in Verbindung bringen. Zum Beispiel wenn auf unserem Einkaufszettel Klopapier, Kürbis und Milch stehen. Wir stellen uns Klopapier mit aufgedruckten Bäumen vor (Listenplatz 1: Baum), einen Kürbis der von innen leuchtet (Listenplatz 2: Lichtschalter) und einen Melkschmel (Listenplatz 3: Hocker). Später wird Lutz uns noch zeigen, wie wir

uns mit den beiden Listen auch Zahlen merken können. Nämlich indem wir Gegenstände unserer näheren Umgebung gedanklich nummerieren (Tisch 1, Bett 2, Stuhl 3) und darauf im Geiste Dinge positionieren, die mit der Nummer der Baumliste zu tun haben.

Die Nummer 14 06 11 merke ich mir, indem ich mir auf dem Tisch eine Kerze in Herzform vorstelle (Listenplatz 14: Herz), im Bett sitze mein

Unterricht geschafft hat, schafft Lutz noch nicht mal in sechs Minuten: Wir lernen die US-Präsidenten. Den ersten, Eisenhower, merken wir uns indem wir uns vorstellen, jemand habe uns mit einem Eisen auf die Füße, und beim fünften, Nixon, stelle ich mir vor, mein Po ende im Fischschwanz einer Nixe. Kindereien sind erlaubt, lehrt uns unser Coach, je abgedreht, ausgefallener und abwegiger eine Eselsbrücke sei, desto leichter könne man sich an das Bild erinnern.

Draußen ist es dunkel geworden, aber mir ist mit der Listenmethode ein Licht aufgegangen, und – der Unterricht hat richtig Spaß gemacht. Als Bonbon zum Abschluss bringt uns Lutz dann die thailändischen Zahlen bei – mit der Körperliste ein Kinderspiel. Geistig gesättigt fahre ich nach vier Stunden Köpfeinfitness nach Palma zurück und ich weiß jetzt schon, was ich demnächst machen werde, wenn ich beim Thailänder essen gehe: Ich greife, wenn's sein muss, erst an Fuß, Nase und Schulter, um mich zu erinnern – aber dann bestelle ich meine Leibspeise Nr. 197 in der Landessprache!

Weitere Veranstaltungen der Amigos en Mallorca unter den Telefonnummern 971-54 68 00 oder 666-00 94 87. Weitere Infos: www.amigosmallorca.com. Mehr zur Listenmethode unter: www.spielkartenmerken.de