

Geistig fit mit Gedächtnistraining

Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

Als Cicero bei der Beschreibung des Greisenalters beim Gedächtnis ankam, fand er zu folgender Aussage: „Das Gedächtnis lässt nach, wenn man es nicht übt.“ Doch im Gegensatz zum Körper trainieren es nur die wenigsten. Dabei ist das kein Problem.

Die Muskeln werden durch ihren Gebrauch in ihrer Substanz und ihrer Funktion aufrechterhalten. Die Gravitation (Erdbeschleunigung) bewirkt, dass jeder Mensch schon eine natürliche Beanspruchung seiner Muskeln im täglichen Leben erfährt.

Mit gezieltem und regelmäßigem Kräftigungstraining kann der Körper des Menschen auch bis ins hohe Alter leistungsfähig und jugendlich erhalten werden.

Üben, üben, üben

In ähnlicher Weise wird auch die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses durch Übung und Training aufrechterhalten. Im Kinder- und frühen Erwachsenenalter wird durch das Lernen und Wiedergeben des Erlernten in Schularbeiten und Klausuren der notwendige Trainingsreiz für das Gehirn gesetzt.

Oftmals endet nach der Berufsausbildung abrupt dieses regelmäßige Gedächtnistraining. Timer, Computer und andere technische Erfindungen erleichtern scheinbar das Leben und übernehmen unsere Gedächtnisfunktionen – wir brauchen uns nichts mehr merken. Es scheint so, als würde sich der Mensch im Laufe seines Lebens vom aktiven Gehirnbenutzer zum eher passiven Gehirnbesitzer wandeln.

Jeder gesunde Mensch trägt ein zu Höchstleistungen fähiges Gehirn mit sich herum. In der zirka drei Pfund schweren Gehirnmasse befinden sich

rund 100 Milliarden Zellen. Davon werden etwa zehn Milliarden Zellen der Hirnrinde, den so genannten „grauen“ Zellen zugeordnet.

Diese Neuronen können untereinander viele Milliarden direkte Verbindungen knüpfen. Dazu kommt es, wenn der Druck groß genug ist. Dies ist zum Beispiel bei der häufigen Wiederholung eines Ereignisses der Fall. Je öfter neue Nervenbahnen angelegt werden, desto besser und schneller läuft dieser Prozess ab. Auch ältere Gehirne können neue Nervenbahnen knüpfen – es ist nie zu spät.

Manchmal entstehen auch Nervenbahnen mit ungünstigen Strukturen. Auslöser dafür sind selbstgewählte, bewusst oder unbewusst wiederholende innere Botschaften wie zum Beispiel: „Ich kann keine Rede halten“ oder „Ich habe ein schlechtes Gedächtnis“. Solche Nervenverbindungen können aber jederzeit aufgelöst und durch neue konstruktive ersetzt werden.

Die Technik der „elementaren Assoziation“ beweist, dass jeder in kürzester Zeit eine enorme Gedächtnisleistung erbringen kann.

Wie funktioniert die Assoziation?

Das Gehirn denkt in Bildern.

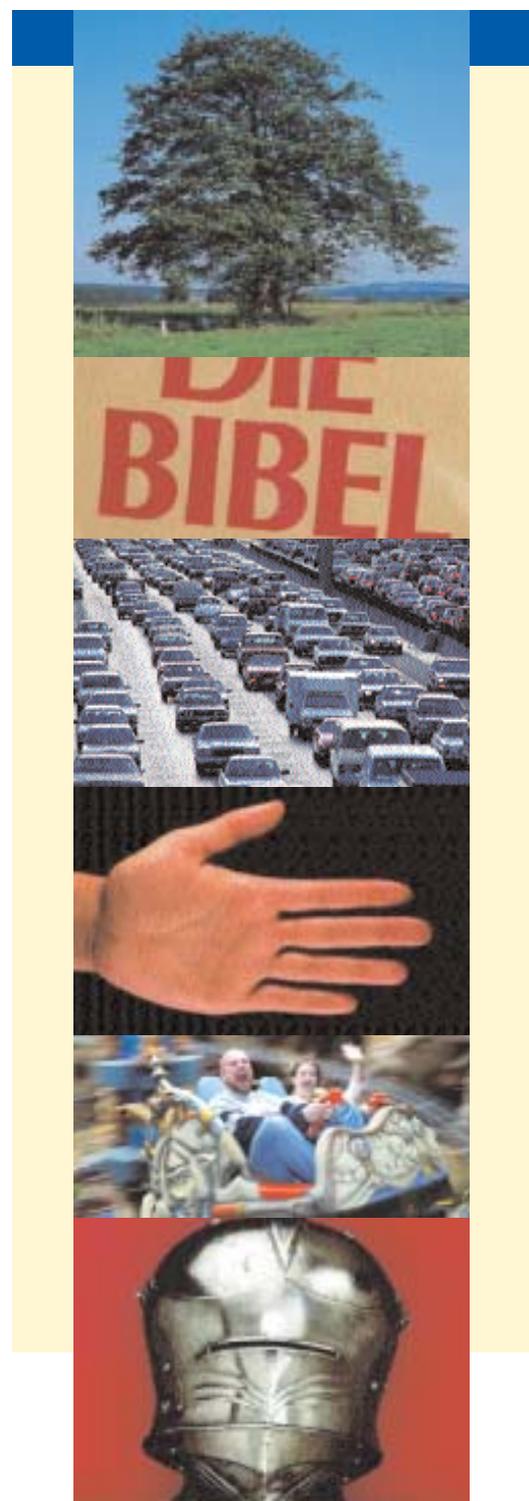
Dazu werden die Zahlen

1 bis 20 mit 20 verschiedenen Begriffen verknüpft.

Von jeder Zahl und jedem Begriff wird ein Bild gemacht und einander zugeordnet (siehe Liste rechts).



Gutes Gedächtnistraining sollte bereits in der Kindheit beginnen





Die Nervenbahnen der 20 Zahlen mit den Begriffen sind nun hergestellt. Lassen Sie sich nun von Ihrem Partner erst mal zehn frei gewählte, auf einem Zettel notierte Begriffe einzeln nacheinander nennen.

Beispiel: Der Partner nennt als ersten Begriff „Haus“. Sie kreieren jetzt lebendige Bilder, indem Sie der für die Nr. 1 stehenden Baum mit dem Haus in ein Bild verknüpfen. Je auffälliger und verrückter Ihr Bild ist, desto höher ist der Erinnerungseffekt. In diesem Beispiel könnte der Baum durch das Haus wachsen und durch das Dach schießen. Oder das Haus steht auf dem Baum und drückt die Äste weit nach unten. Wenn sie ein klares Bild haben, kann der nächste Begriff folgen. Wählt der Partner als zweiten Begriff zum Beispiel „Feuer“, stellen Sie sich nun Ihren Lichtschalter vor und wie dieser bei Betätigung ein riesiges Feuer entfacht.

Lassen Sie in der Vorstellung der Bilder von Ihrer Kreativität und von Ihren eigenen inneren Bildern führen. Sie werden erstaunt sein, dass Sie die von Ihrem Partner gewählten Begriffe sofort der Reihen nach, rückwärts oder durcheinander abgefragt wiederholen können.

Die Bilder-Liste

Begriff	Zahl	Vorstellungshilfe
Baum	= 1	Der Stamm ähnelt einer eins
Lichtschalter	= 2	ein/aus
Hocker	= 3	drei Beine
Auto	= 4	vier Reifen, vier Räder
Hand	= 5	fünf Finger
Würfel	= 6	eine Sechs würfeln, sechs Seiten
Zwerg	= 7	sieben Zwerge
Achterbahn	= 8	in Form wie eine acht
Katze	= 9	neun Junge, neun Leben
Bibel	= 10	zehn Gebote
Fußball	= 11	elf Spieler, Elfmeter
Geist	= 12	Mitternacht = Geisterstunde
Lift	= 13	ohne dreizehnte Etage
Herz	= 14	14. Februar, Valentinstag
Ritter	= 15	15. Jahrhundert
Teenager	= 16	Jugendliche, ca. 16 Jahre alt
Kartenspiel	= 17	Siebzehn und Vier
Feierabendverkehr	= 18	etwa 18 Uhr: Stau
Abendessen	= 19	oftmals um zirka 19 Uhr
Tagesschau	= 20	kommt täglich um 20 Uhr

Trainingsaufgabe:

Die Bilderliste auswendig lernen. Visualisieren Sie ganz deutlich zu jeder Zahl Ihr Bild. Lassen Sie sich dann von einem Partner abfragen. Zuerst nacheinander, danach durcheinander, indem Sie einfach eine Zahl genannt bekommen und Sie mit dem passenden Begriff antworten. Es funktioniert auch, wenn der Partner den Begriff nennt und Sie mit der entsprechenden Zahl antworten. Diese Bilder sollten Sie jetzt als festen Bestand in Ihrem Gedächtnis verankern.

1287134215 – eine zehnstellige Zahl auswendig lernen

Bilden Sie einzelne Zahlen oder Zahlenpaare und schreiben Ihre Bilder daneben.

Beispiel:

- 12 Geist
- 8 Achterbahn
- 7 Sieben Zwerge
- 13 Lift
- 4 Auto
- 2 Lichtschalter
- 15 Ritter

Kreieren Sie jetzt Ihre Geschichte zu den Bildern.

Beispiel: Ein Geist fährt Achterbahn, dann kommen die sieben Zwerge dazu und fahren danach mit dem Lift. Jetzt kommt ein Auto, in dem ein Lichtschalter angebracht ist, den ein Ritter mit seinem Schwert entzweischlägt. Experimentieren Sie, Sie können nichts verkehrt machen und es gibt auch keine Grenzen. Wenn's geklappt hat, probieren Sie es einfach mit einer 20stelligen Zahl.

Vorteile des Gedächtnistrainings und des Lernens gibt es genug. Sie erweitern Ihre Kenntnisse. Das Training kostet nichts und ist immer und überall anwendbar und es funktioniert immer. Sie stärken direkt Ihr Gedächtnis. Sie verbessern Ihre Fähigkeit, neue Nervenbahnen zu bilden, halten sich geistig fit und haben gleichzeitig Erfolgserlebnisse. Täglich zwei Mal anwenden und die Erfolge werden sich einstellen. ■

Weitere Informationen:
 Thomas Draxler
 Tel.: (0 69) 95 82 00 81
 Mail: Draxler@ukpt.de