

Informationen werden zu Bildern

Wie wir unser Gedächtnis trainieren, besser zu werden



Unser Gedächtnis scheint nicht dafür geeignet zu sein, so wie ein Computer Zeichen, Daten und Informationen ohne Sinnzusammenhang zu speichern. Wenn wir Daten aber mit starken Gefühlen oder bekannten Bildern verbinden, fällt es unserem Gehirn leicht, sich eine unglaubliche Fülle von Informationen zu merken. Auch wenn die Gedächtnisse von Menschen unterschiedliche Fähigkeiten und Schwächen aufweisen, so lässt sich durch ein entsprechendes Training die Merkfähigkeit erheblich verbessern. Christiane Stenger hat sich seit ihrem 10. Lebensjahr damit beschäftigt, Strategien auszudenken oder zu erlernen, die ihre Gedächtnisleistung optimieren. Sie ist Gedächtnisweltmeisterin und trainiert Menschen, die ihr Gedächtnis verbessern wollen. *tv diskurs* sprach mit ihr.

Wie kommt man auf die Idee, Gedächtniskünstlerin oder -trainerin zu werden?

Eigentlich ist es mehr durch einen Zufall dazu gekommen. Alles begann, als ich in der 2. Klasse damit anfing, mir komische Krankheiten einzubilden, um nicht in die Schule zu müssen. Ich hatte alles Mögliche: Fußschmerzen, Knieschmerzen, Fingerschmerzen... Nachdem meine Eltern mit mir bei verschiedenen Ärzten gewesen waren, wussten sie nicht mehr weiter. Sie bekamen dann den Tipp, mit mir zum Psychologen zu gehen. Der meinte, ich sei hochbegabt. Mit viel Kampf durfte ich in der Schule eine Klassenstufe überspringen und bin zudem in eine Hochbegabtenförderung hineingekommen, in der ein Kurs angeboten wurde, der „Gedächtnistraining und Naturphänomene“ hieß. Für eine 10-Jährige hört sich das nicht gerade spannend an, und wahrscheinlich wäre ich gar nicht hingegangen, wenn der Kurs nicht in meiner Nachbarschaft stattgefunden hätte. Wir haben uns dort eine Technik ausgedacht, ein Mastersystem, mit dem man sich leicht Zahlen merken kann: 90 war der Bus, 10 die Tasse, 93 der Baum, 94 das Bier, 95 der Ball. Solche Bilder haben wir systematisch festgelegt und uns dazu Geschichten ausgedacht. Wir fanden das unglaublich lustig und hatten jede Menge Spaß. Wenig später haben wir von Gedächtnismeisterschaften gehört, bei denen wir das erste Mal außer Konkurrenz teilgenommen haben, weil wir noch zu jung waren. Dort war auch der Veranstalter der Gedächtnisweltmeisterschaft, der ein paar von uns Kindern zur Weltmeisterschaft nach London eingeladen hat. Von da an war ich auf mehreren Meisterschaften. Mit 16 Jahren habe ich mein Abitur gemacht. Als man mich bei stern TV fragte, was ich denn nach meinem Abi machen wolle, habe ich geantwortet, dass ich gern ein Buch schreiben will. Am nächsten Tag hat dann tatsächlich der Campus Verlag bei mir angerufen und mich gefragt, ob ich das ernst meine. So bin ich nach Frankfurt gefahren, um mich vorzustellen und habe dann zwei Wochen lang Probeseiten geschrieben, die auf großen Anklang gestoßen sind. Da ich ein recht entspanntes

Studium hatte, konnte ich es mir erlauben, nebenbei Vorträge zu halten und später als Gedächtnistrainerin zu arbeiten. Meine Eltern hatten wahnsinnig viel Geld für mein Internat ausgegeben. Deshalb war es mir wichtig, zu arbeiten, um ihnen ein bisschen Geld zurückgeben zu können. Das Traumziel meiner Jugend war es sicherlich nicht, mit gerade 18 Jahren durch Deutschland zu reisen und Vorträge zu halten, aber es ist mir doch sehr leichtgefallen, mein Wissen weiterzugeben, weil ich immer so tolles Feedback bekommen habe.

Haben Sie das Gefühl, ein besonders gutes Gedächtnis zu haben – oder ist das mehr eine Frage des Trainings?

Ich habe ganz sicher kein richtig schlechtes Gedächtnis, und es gehört vermutlich auch ein gewisses Talent dazu. Aber ich denke, dass es tatsächlich nur ein Grundtalent ist. Viel wichtiger ist das Training. Das Tolle an diesen Techniken ist, dass sie wirklich jeder erlernen kann. Ich habe noch niemanden erlebt, bei dem es nicht funktioniert hat. An einer Hauptschule in Berlin habe ich z. B. ein 60-minütiges Training gemacht, und danach schrieben mir die Schüler, dass sie in dem nachfolgenden Test alle so gute Noten hatten, dass die Lehrer dachten, sie hätten alle kollegial gespickt. Stattdessen hatten sie sich gemeinschaftlich Geschichten und Techniken zum Lernen ausgedacht. Gedächtnistraining ist aber nicht nur zum Lernen eine tolle Sache, sondern es hilft auch, das Gehirn fit zu halten.

Eine grundlegende Erinnerungstechnik beruht darauf, dass man sich zu den Begriffen oder Dingen, die man sich merken will, Geschichten ausdenkt. Hängt das damit zusammen, dass diese Geschichten stärker mit Emotionen zusammenhängen als Kognitionen?

Emotionen und Bilder sind auf jeden Fall sehr wichtig. Entscheidend ist, dass man Dinge miteinander verknüpft, sie in Zusammenhang bringt und damit neues Wissen in sein bereits bekanntes Wissen einordnet oder eben die Verknüpfung herstellt, indem man sich kleine Geschichten ausdenkt.

Das heißt, wir merken uns Geschichten viel besser als Zahlen. Nehmen wir an, Sie müssten Ihre Kontonummer auswendig lernen. Wie würden Sie vorgehen?

Wenn ich mir eine Konto- oder Telefonnummer merken will, gehe ich so vor, dass ich jeweils zwei Ziffern zusammen nehme, weil ich mit dem System von 0 bis 99 arbeite. Das heißt, eine achtstellige Zahl wären nur vier Bilder für mich. Für jede Zahl habe ich mir damals als 10-Jährige in meinem Gedächtniskurs einen bestimmten Buchstaben und damit ein bestimmtes Bild gemerkt. So steht z. B., wie schon erwähnt, eine Tasse für die Zahl 10. Die 0 steht immer für ein „S“ und die 1 für ein „T“. Doppelkonsonanten zählen als eine Ziffer. Die 2 ist ein „N“, weil es unten zwei Beinchen hat. Die 3 ist ein „M“, weil es drei Beinchen hat. Mithilfe von Konsonanten forme ich für die zweistelligen Zahlen Wörter. 20 ist dann z. B. Nase, 30 Moos und 23 Name.

Gehen wir nicht auch so oder so ähnlich im täglichen Leben vor, wenn wir bestimmte Dinge mit etwas verbinden?

Genau. Man kann dafür natürlich auch seine eigenen Assoziationen nutzen. Wenn ich in der Hausnummer 18 wohne, dann kann ich mir mein Haus vorstellen oder bei der 10 einen 10-Euro-Schein. Das wird nur dann schwierig, wenn einem zu Gegenständen einmal nichts einfällt. Möglich sind außerdem Daten von geschichtlichen Ereignissen, wenn man in diesem Bereich gut ist und Jahreszahlen präsent hat. Wir sind hier also gar nicht festgelegt, wichtig ist nur, sich eine gute Verknüpfung zu suchen. Man kann für Telefonnummern natürlich auch jede einzelne Zahl benutzen, aber dann wird die Geschichte länger, weil es schon acht Bilder sind, die man sich merken muss. Aber grundsätzlich ist es nie verkehrt, etwas Neues zu machen, auch wenn es anstrengend ist. Alles Neue ist super für unser Gehirn und hält unsere grauen Zellen fit.

Es scheint sehr große Unterschiede in der Fähigkeit von Menschen zu geben, sich Dinge zu merken. Ich bin kein Zahlentyp, kann sie mir aber ganz gut merken, indem ich daraus einen Rhythmus mache. Allerdings kann ich sie mir auch nur dann vergegenwärtigen, wenn sie in genau diesem Rhythmus aufgesagt werden. In dem Rhythmus merke ich mir die einzelnen Ziffern. Wenn mich jemand fragt, ob er von mir die richtige Telefonnummer hat, und dann statt 2 und 3 23 sagt, erkenne ich meine eigene Nummer nicht mehr. Gibt es so etwas wie unterschiedliche Gedächtnisbegabungen?

Auf jeden Fall. Wir unterscheiden uns bereits darin, wie wir Dinge aufnehmen: ob es uns besser gelingt, wenn wir etwas hören, sehen, anfassen oder aufschreiben. Wir verfügen bei der Informationsaufnahme über unterschiedliche Kanäle, ebenso wie beim Abspeichern. Ich glaube grundsätzlich, wenn man sich wirklich etwas merken will und das auf die herkömmliche Art und Weise nicht funktioniert, dass man mit diesen Gedächtnistechniken eine 99,9-prozentige Chance hat, dass es hängen bleibt. Das Tolle an den Techniken ist, dass man eben nicht nur die Konzentrationsfähigkeit trainiert, sondern auch viele andere Soft Skills wie Fantasie, Kreativität und Wahrnehmungsfähigkeit. Es gibt einfach ganz viele Dinge, die man dadurch auffrischen oder neu lernen kann, und unser Gehirn ist ein Meister darin, neue Sachen zu lernen. Es eignet sich dabei am besten jene Informationen an, die wir häufig benutzen. Das heißt, wenn wir lernen, ist das Wiederholen entscheidend, da wir so unserem Gehirn signalisieren, dass diese Sache wichtig ist.

Ich persönlich konnte mir schon immer Gesichter sehr gut merken. Andere können das nicht. Wie kommt das?

Eine gute Voraussetzung für das Merken ist, dass man ein Interesse an den Personen hat, die einem gegenüberstehen und man sich Gesicht und Name auch merken will. Aber selbst, wenn jemand von sich sagt, dass er sich Gesichter nicht gut merken kann, lässt sich auch das tatsächlich trainieren, denn unser Gehirn befindet sich die ganze Zeit im Wandel. Es verändert sich durch alles, was wir tun. Damit es aktiv bleibt, ist es ganz wichtig, immer wieder etwas Neues zu machen. Wenn wir z. B. eine neue Sportart erlernen, dann funktionieren die Bewegungsabläufe am Anfang häufig überhaupt nicht, aber wenn wir längere Zeit intensiv trainiert haben, dann klappt es besser, ohne dass wir überhaupt noch darüber nachdenken müssen. Genauso ist es auch mit mentalen Herausforderungen. Früher habe ich in Seminaren häufig gehört, dass alle die Telefonnummern ihrer Freunde auswendig konnten. Heute kann das fast niemand mehr, weil wir Telefonnummern auf unseren Handys speichern. Damals ging es schneller, da man die Nummern auswendig konnte und nicht erst nach ihnen suchen musste. Aber auch das ist nur eine Trainings Sache. Zurück zum Merken von Namen: Man muss dieser Fähigkeit, wenn sie einem wichtig ist, Aufmerksamkeit zuwenden. So könnte man etwa am Abend, nachdem man eine Person getroffen hat, noch mal ihren Namen wiederholen und sich überlegen, aus welchen Gründen sie von Bedeutung ist. Irgendwann, nicht von heute auf morgen, wird man gut darin sein, sich Namen zu merken. Es ist nie zu spät, irgendetwas zu lernen. Der Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ trifft also in dieser scharfen Form nicht zu. Vermutlich braucht man einfach nur mehr Zeit, sich Dinge zu merken, und es ist anstrengender, wenn man etwas älter ist.

Aber kann es nicht auch so sein, dass es Menschen gibt, die, z. B. was das Merken von Gesichtern angeht, eine spezifische Leistungsschwäche haben?

Ja, das kann sein. So, wie wir alle besondere Talente und Fähigkeiten haben, ist auch unser Gedächtnis unterschiedlich. Bei vielen Menschen ist das Wiedererkennen von Gesichtern einfach nicht richtig ausgeprägt. Das kann mit vielen Faktoren zusammenhängen. Wichtig ist das Interesse. Wenn mich andere Menschen nicht sehr interessieren, gibt sich mein Gehirn keine große Mühe, Gesichter in ihrer Komplexität aufzunehmen. Einen anderen Punkt kenne ich aus eigener Erfahrung: Früher hatte ich ein in vielerlei Hinsicht perfektes Gedächtnis. Allerdings bin ich seit meinem 12. Lebensjahr kurzsichtig, und weil ich so eitel war, habe ich zehn Jahre lang keine Brille getragen. Ich habe gemerkt, dass meine Fähigkeit, Gesichter wiederzuerkennen, darunter sehr gelitten hat, weil ich Menschen einfach nicht richtig gesehen habe. Mit Brille und Kontaktlinsen ist es dann wieder besser geworden, aber daran kann man erkennen, wie eine Fähigkeit verkümmert, wenn man sie vernachlässigt.

Aus der Psychologie habe ich gehört, dass es Menschen gibt, die eine Art Defekt haben, sodass sie sich einfach keine Gesichter merken können ...

Das gibt es sicherlich, aber dennoch denke ich, dass es vielfach ein gesellschaftlich geprägtes Thema ist, zu sagen: „Gesichter merken kann ich eh nicht.“ Irgendwann ist es leicht, von sich selbst anzunehmen, dass man zu dieser Gruppe gehört, und man hört einen Namen, der zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus geht. Das muss auch gar nicht bewusst passieren. Wir kennen das aus einem ganz anderen Feld. Es gibt Untersuchungen, in denen man Frauen vor dem Lösen von Mathematikaufgaben Texte zum Lesen gab, in denen entweder stand, dass Jungen und Mädchen gleich gut sind oder dass Mädchen in Naturwissenschaften viel schlechter als Jungen sind. Dementsprechend schnitten sie beim Test dann tatsächlich auch besser oder schlechter ab. Wenn ich nicht an mein Gedächtnis glaube, funktioniert es auch nicht so gut.

Es gibt sehr viele Beispiele dafür, dass eine bestimmte Erwartung meine Gehirnleistung steuert. Das würde doch für den pädagogischen Kontext bedeuten, dass es Schülern hilft, sie immer wieder zu bestätigen und ihnen das Gefühl zu vermitteln, sie würden das schaffen ...

Noch immer ist es ein großes Manko in unserem Bildungssystem, dass Motivation eine so geringe Rolle spielt. Statt das Positive herauszustellen, werden die Fehler rot markiert. Zudem gilt es unter den Schülern als uncool, wenn man richtig gut in der Schule ist. Ich selbst wollte nie eine 1,0-Schülerin sein. Die Ansätze müssten neu gewählt werden. In dem Internat, das ich besucht habe, hat es mir beispielsweise sehr geholfen, dass es feste Hausaufgabenzeiten gab. Wenn das an allen Schulen so wäre, dann wäre der Hintergrund des Kindes nicht so entscheidend, also ob da jemand ist, der sich darum kümmert, dass die Hausaufgaben gemacht werden oder nicht. Zudem sollten Anreize gesetzt werden, um richtig gut sein zu wollen. Bei mir war es so, dass all diejenigen, die einen gewissen Notendurchschnitt hatten, ihre Hausaufgaben auf dem Zimmer machen durften. Es ist ganz essenziell, dass ein Kind Erfolgserlebnisse hat. Wenn die Zensuren erst mal schlecht sind, ist es um das Selbstvertrauen und die Erfolgserlebnisse nicht gut bestellt. Zudem denke ich, dass Kinder viel mehr lernen sollten, sich Dinge selbstständig zu erarbeiten und selbstständig Probleme zu lösen. Denn diese Fähigkeiten wird man im späteren Leben dringend brauchen.

Ist Lust nicht auch ein ganz wichtiger Faktor beim Lernen?

Definitiv. Jedes Kind kommt mit einer unglaublichen Neugier auf die Welt. Alle Kinder stellen Fragen und wollen die Welt entdecken. Dann kommen sie in die Schule und müssen alle zur gleichen Zeit das Gleiche lernen. Das funktioniert einfach nicht. Bei mir ist dadurch die Neugier wirklich gekillt worden. Deswegen ist es ganz wichtig, dass man bei Kindern den Spaß am Lernen erhält, was man auch mit den Techniken bewirken kann. In den Schulen werden bisher wenig Lerntechniken oder Arbeitsweisen vermittelt, dabei wäre es so wichtig, zu lernen, wie man sich Wissen aneignet. Wenn ein Kind merkt, dass es sich innerhalb von ein paar Minuten 15 Wörter merken kann, dann ist es auch in der Lage, sich einen zweiseitigen Text zu erarbeiten. Die Mnemotechniken sind nicht einfach nur ein Instrument zum Auswendiglernen, sondern auch eine Technik, um Dinge besser zu verstehen. Man macht sich aktiv Gedanken, benutzt die eigene Fantasie und denkt sich möglichst lustige Sachen aus.

Sie haben auf unserer medien-impuls-Tagung eine praktische Einführung in zwei verschiedene Routentechniken gegeben. Könnten Sie die Vorgehensweisen kurz zusammenfassen?

Es handelt sich bei der ersten Technik um die Körper-Routenmethode, bei der Begriffe, die man sich merken will, mit bestimmten Punkten des Körpers verknüpft werden: Fuß, Knie, Hosentasche, Rücken, Bauch, Brust, Schulter, Hals, Gesicht und Haare. Die zweite Technik ist die Raum-Routenmethode, bei der man sich eine Route entlang einzelner im Raum befindlicher Gegenstände ausdenkt, die man dann wiederum mit Begriffen und Bildern verknüpft.

Wir unterscheiden ein Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Manchmal ist es jedoch so, dass Dinge, die ich mir eigentlich merken will, nicht einmal in mein Kurzzeitgedächtnis kommen, weil ich unkonzentriert oder emotional bei einem anderen Thema bin. Passiert Ihnen das auch?

Ja, Konzentration ist ein ganz wichtiger Punkt, vor allem in dem Augenblick, in dem ich mir etwas merken will. Ich bin gegen diese Ablenkungen mittlerweile fast resistent, was natürlich auch durch die Meisterschaften kommt, bei denen ich schon sehr früh gelernt habe, auf den Punkt fokussiert zu sein. In diesen Momenten blende ich alles andere aus. Egal, wie es mir geht, ich funktioniere sozusagen. Ich habe gar nicht so viel trainiert, aber an zwölf Meisterschaften mit jeweils zehn Disziplinen teilgenommen, bei denen ich den Zustand „Konzentration“ gelernt habe. Diesen Zustand kann ich auch auf alle anderen Momente übertragen. Ein weiterer toller Nebeneffekt, den man beim Gedächtnistraining lernt, ist, dass man die 100-prozentige Kontrolle darüber hat, ob man sich eben gerade konzentriert hat oder nicht. Wenn man diesen Zustand einmal kennengelernt hat, weiß man auch, was man tun muss, um ihn abzurufen.



Wie entscheidet Ihr Gehirn darüber, was aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übergeht?

Das ist vor allem die Wiederholungsdichte oder -anzahl, es kann aber auch etwas sein, was mich emotional sehr bewegt hat oder besonders aufregend oder seltsam war. Deswegen können sich z. B. die meisten Menschen auch daran erinnern, was sie am 11. September 2001 gemacht haben. Wenn man an dem Tag einen bestimmten Menschen auf der Straße getroffen hat, dann wird man sich an diese Begegnung länger erinnern, auch wenn er einen eigentlich nicht interessiert. Auch hier spielen die Emotionen wieder eine ganz zentrale Rolle. Je emotional stärker eine Situation ist, desto größer ist die Chance, dass etwas im Langzeitgedächtnis gespeichert wird. Ähnlich ist es auch bei der Rezeption von Filmen: Je mehr mich ein Stoff inhaltlich berührt oder je näher er an meiner eigenen Lebenswelt ist, desto länger bleibt er mir in Erinnerung. Als kleines Mädchen dachte ich, dass ich Horrorfilme toll fände. Ich war noch keine 10 Jahre alt, als ich Stephen Kings Es gesehen habe. Irgendwann habe ich gemerkt, dass Horrorfilme nicht gut für mich sind, da ich die Sequenzen noch alle in meinem Kopf habe. Neben den Dingen und Themen, die emotional stark besetzt sind, merkt sich unser Gehirn aber auch sehr leicht Informationen und Ereignisse, die sich komplett von der Normalität abheben. Das Ungewöhnliche, Besondere stimuliert mein Gedächtnis sehr viel stärker als das Alltägliche, Normale. Wenn etwas komplett anders ist, als wir es erwarten, dann werden wir uns das sehr lange merken.

Das Interview führte Prof. Joachim von Gottberg.