

Karotten um den Hals

15.10.2018 | bildungsklick

Ob alle Flüsse Deutschlands, eine neue Handynummer oder Lateinvokabeln: mit der richtigen Lerntechnik könne man sich alles merken, behauptet Gedächtnistrainer Gregor Staub. didacta machte den Test. Interview: Silvia Schumacher



© www.pixabay.de

Herr Staub, wann haben Sie das letzte Mal etwas vergessen?

Gregor Staub: Wenn ich einen Namen nur gehört habe, dann ist er weg. Wichtig ist der Wille, sich etwas zu merken und den konkreten Gedanken zu denken.

Das heißt, ich muss mich bewusst dazu entscheiden: Das will ich mir merken.

Genau. Sie heißen Schumacher, ohne „h“, das habe ich mir gemerkt. Weil ich mir bewusst gedacht habe: Da steht ein Mann am Straßenrand – ja, da ist ein Mann am Straßenrand, der repariert Schuhe und der hat übrigens keinen Hut an, also ohne „h“. Man muss Dinge erleben, um sie im Gedächtnis behalten zu können. In der Schule wird viel zu viel verstanden, aber nicht erlebt. Passen Sie auf, ich lasse Sie mal etwas erleben.

Ich bin gespannt.

Schreiben Sie die Zahl 62 auf, aber schreiben Sie die Zahl so, dass ein kleiner Abstand zwischen den Ziffern ist. Diese müssen Sie nun mit 11 multiplizieren, ohne Taschenrechner. Für einen Achtklässler wäre das richtig schwer. Es wäre leichter, auszurechnen, was sechs plus zwei gibt.

Acht.

Schreiben Sie die 8 in die Mitte der beiden Ziffern. Und nun haben Sie das Ergebnis.

Sechshundertzweiundachtzig.

Richtig. Diese Technik ist dreieinhalbtausend Jahre alt. Solche Techniken kommen in der Schule oft zu kurz. Wenn ich bei meinen Vorträgen den Schülern und Lehrern meine Tricks verrate, sind sie ganz begeistert. Neulich habe ich mit Schülern aus der Steiermark innerhalb von zehn Minuten alle Flüsse Deutschlands gelernt.

Mit welchem Trick?

Ich habe ihnen eine Geschichte erzählt: Bei Polen fließt die Oder und die Neiße. Stellt euch vor, da unten steht ein Nashorn, das schmeißt ein Ei – N und Ei für Neiße. Der obere Fluss geht links oder rechts weg, das ist die Oder und so weiter und so fort.

Es geht also darum, Eselsbrücken zu bauen?

Eselsbrücke ist nicht das passende Wort, es geht vielmehr um die Kombination von Logik und Gefühlen. Das Resultat war, dass die Schüler nach zehn Minuten alle Flüsse Deutschlands konnten. Eine Stunde später fand dazu eine Prüfung statt und die Rektorin erzählte mir danach, dass alle eine Eins hatten.

Ist das Wissen nur kurzzeitig abrufbar und einen Tag später wieder vergessen?

Es ist grundsätzlich so, dass neu Gelerntes nur maximal einen Tag hängen bleibt – egal, was man lernt. Damit es ins Langzeitgedächtnis übergeht, braucht das Gehirn mehrere Impulse, dass es begreift: Das ist wichtig. Es geht also um zwei Fragen: Wie lange brauche ich, um etwas im Kurzzeitgedächtnis zu speichern? Hierfür habe ich einen schnellen Weg gefunden. Frage Nummer zwei lautet: Was muss ich tun, damit ich mich entscheide, das ist wichtig, damit ich es auch in drei Jahren abrufen kann?

Und was braucht es dafür?

Der Weg dahin muss möglichst kurz sein. Mit meinen Techniken brauchen sie nur fünf Wiederholungen, damit es ins Langzeitgedächtnis übergeht. Sie können das Gelernte dann ein halbes Jahr perfekt abrufen. Wenn das Wissen auf passiv gestellt und nicht angewendet wird, vergessen sie es. Wird regelmäßig wiederholt, bleibt es aktiv. Wenn Sie ohne Technik lernen, braucht es übrigens 30 Wiederholungen. Medizinstudenten lieben mich dafür, weil sie beim Auswendiglernen so viel Zeit sparen. Und ich brauche keine Einkaufszettel von meiner Frau mehr, seitdem ich beispielsweise die Loci-Methode kenne.

Was ist die Loci-Methode?

Theoretisch ist das schwer zu erklären. Ich lasse Sie es wieder erleben. Zuerst erstellen wir eine Körperliste als Merkpunkte: Es geht los bei den Schuhen, Knie, Oberschenkel, Gesäßtasche, Bauchnabel, Brustkorb, Schulter, Hals, Zunge, Kopf. Sie können nun mitsprechen.

Schuhe, Knie, Oberschenkel, Gesäßtasche, Bauchnabel, Brustkorb, Schulter, Hals, Zunge, Kopf. Und nun?

Das ist jetzt in der linken Gehirnhälfte gespeichert, das kann sie gut. Was die linke Gehirnhälfte übrigens schlecht kann, sind zwei Dinge gleichzeitig. Keine Frau kann Multitasking, sie können nur schneller wechseln zwischen Gefühl und Logik. Das bedeutet für die Schule: Ich kann Schülern nicht zumuten, etwas zu schreiben und währenddessen zuzuhören.

Zurück zu unserem Beispiel: Nun stellen Sie sich vor, dass Sie beim Autofahren sind, ihr Mann ruft Sie an und sagt, bring bitte sechs Eier mit. Die legen wir jetzt in den Schuh, jedes Mal beim Auftreten knirschen sie. Sie sollen Fisch kaufen, der schwimmt auf Ihrem Knie. Die Tomaten, die Sie besorgen sollen, stecken wir in Ihre Gesäßtasche – wenn Sie sich draufsetzen, macht es pfff. Den Zucker legen wir in den Bauchnabel, der Brustkorb ist mit Mehl bestreut. Sie sollen Mineralwasser kaufen, da steht auf der Schulter eine Flasche Mineralwasser, die Karotten hängen wir als Krawatte um den Hals, Pfeffer fühlen wir auf der Zunge und die Kartoffeln liegen auf dem Kopf. Wenn wir nun den Test machen würden, dürften Sie fünfmal probieren, es richtig zu sagen. Und ich bin mir sicher, es würde danach sitzen, vorwärts und rückwärts.

Warum funktioniert das, was passiert da in unserem Gehirn?

Der Trick ist, dass ich den logisch denkenden Teil des Gehirns und die emotionale Seite des Gehirns kopple. Das funktioniert auch bei Zahlen. Ein Auto hat vier Räder, also steht es für die 4, der Fahrstuhl ist die 13, da es keinen 13. Stock gibt, 76 ist bei mir ein Drucker, 00 ein Toupet und so weiter. Will ich mir eine neue Handynummer merken, spinne ich mit den Bildern einfach eine Geschichte.

Das heißt, das sind feste Bilder oder Listen, die man einmal lernen muss?

Genau. Man lernt einmal die Körperliste, die man dann immer anwenden kann. Das ist wie Schreiben lernen, irgendwann haben Sie ja auch das Alphabet gelernt. Sie prägen es sich einmal ein und die Bilder bleiben immer gleich.

Gibt es trotzdem etwas, das Sie sich nicht merken können?

Nein, eigentlich nicht. Beim Lernen geht es immer um die Frage: Will man oder nicht. Es gibt nur die Situation, dass ich nicht will. Es ist mir beispielsweise zu umständlich, Thailändisch zu lernen, weil hier so viele Menschen bereits Englisch können.

Dieser Beitrag wurde zuerst veröffentlicht in:
didacta – Das Magazin für lebenslanges Lernen, Ausgabe 2/2018, S. 74-76, www.didacta-magazin.de

Datum: 15.10.2018
Titel: Karotten um den Hals
Quelle: bildungsklick

<https://bildungsklick.de/bildung-und-gesellschaft/meldung/karotten-um-den-hals/>