

# Entscheiden, was man behalten will

Öfter im Alltag die «Mnemo-Technik-Brille» aufzusetzen, rät Gedächtnismeisterin Luise M. Sommer im Interview.

**business bestseller:** Viele Menschen wollen ihr Gedächtnis gar nicht übermäßig belasten, schreiben sich alles auf und agieren nach dem Motto: Hauptsache ich weiß, wo ich nachschlagen muss. Machen Sie sich noch Notizen?

**Luise M. Sommer:** Angesichts der heutigen Informationsflut ist es wichtig, ganz bewusst zu entscheiden, was man sich merken will und was man delegiert. Je mehr Hilfsmittel wir zur Verfügung haben, elektronische beispielsweise, umso mehr neigen wir dazu, Dinge zu delegieren. Wir sollten uns kritisch fragen, ob das wirklich notwendig ist oder ob wir Gedächtnistraining nicht sogar als Herausforderung betrachten sollten. Dann ist es kein Muss, sondern ein willkommenes Training für die grauen Zellen.

**bb:** Haben Sie selber noch Angst, irgendetwas zu vergessen?

**Sommer (lacht):** Seit das Thema Gedächtnistraining immer häufiger mit mir verknüpft wird, komme ich fast in einen Zusatzstress, weil ich es ja bald meinem Ruf schuldig bin, mir alles zu merken. Ich sage aber bei jedem Seminar immer dazu, dass ich alle Tipps, die ich den Leuten gebe, selbst mindestens genau so brauche. Auch ich muss ständig an mir selber arbeiten und mir Sätze wie «Tue ganz bewusst, was du tust» in Erinnerung rufen. Die Warnung, nicht zu viele Dinge gleichzeitig zu machen, sondern eines nach dem anderen, Prioritäten setzen, um das Gedächtnis zu entlasten, brauche ich mindestens ebenso wie meine Seminarteilnehmer auch. Aber seitdem ich mein Gedächtnis trainiere, vergesse ich entschieden weniger.

**bb:** Hauptberuflich unterrichten Sie an einer Handelsakademie in Österreich. Sind Ihre Schüler bereits alle Gehirnakrobaten?

**Sommer:** Ich unterrichte Englisch und Sport, das hat mit den typischen Fächern, in denen man Gedächtnistraining anwenden kann, nicht ganz so viel zu tun. Allerdings trainiere ich Schüler in einem Freigeigend. Dort bringe



**Luise M. Sommer:** «Es ist ungemein faszinierend zu sehen, wie viel Potenzial brach liegt.»

ich Ihnen diese Werkzeuge bei. Abgesehen davon, dass es auch Spaß macht, hängt es sehr von den Schülern ab, wie gut sie den Transfer in den Schulalltag schaffen.


**bb:** Wie wenden Sie selbst diese Techniken – abgesehen von Telefonnummern und Bank-Codes – im Alltag an?

**Sommer:** Es ist ungemein faszinierend zu sehen, wie viel Potenzial brach liegt, wenn man erst einmal die «Mnemo-Technik-Brille» aufsetzt. Ich mochte Geographie nie besonders. Jetzt denke ich mir eine passende Methode aus, um mir die Hauptstädte Europas geordnet nach ihrer Einwohnerzahl zu merken.

**bb:** Sie stehen im Guinness Buch der Rekorde als Redkordhalterin im «Stufen-Memorieren». Abgesehen davon, dass ich anfangs keinen Schimmer davon hatte, worum es dabei geht, drängt sich mir jetzt, wo ich es weiß, die Frage auf: Wozu soll das gut sein?

**Sommer:** Da bin ich ganz Ihrer Meinung. Beim Stufen-Memorieren ging es nur darum zu zeigen, was ich mir alles merken kann, wenn ich die richtige Technik einsetze. Stufen-Memorieren lässt sich wie alle anderen Gedächtnisexperimente auf das System dahinter reduzieren. Die Aufgabe wurde von der Guinness-Redaktion gestellt. Ich habe mir dann ein System zurecht gelegt und die aufgebauten Stufen in Bilder übersetzt.

**bb:** War der Rekord eine besondere Herausforderung für räumliches Denken?

**Sommer:** Eigentlich gar nicht. Das war nur ein Vorschlag der Guinness-Redaktion, die immer auf der Suche nach Neuem ist. Das Paradoxe ist, dass ich was meine räumlich-visuelle Intelligenz anlangt, absolut nicht begabt bin. Wenn ich mein Auto in einer Parkgarage abstelle, verwende ich inzwischen ganz bewusst Mnemo-Technik, damit ich es wiederfinde. Ich drehe mich beim Hinausgehen noch einmal um und präge mir das Bild ein, weil ich weiß, das ist mein Blickfeld, wenn ich zurück komme. Oder ich mache mir eine Eselbrücke zur Nummer des Parkplatzes. 

Interview: Alexander Kronic