



# Das Superhirn aus der Steiermark

**Gedächtnissport.** Luise Maria Sommer nimmt an der Gedächtnis-Weltmeisterschaft in Singapur teil

VON INGRID TEUFL

Wenn Luise Maria Sommer am nächsten Tag ein Buch nicht vergessen will, sieht sie sich mit einem dicken Wälzer am Kopf in die Straßenbahn einsteigen. Und will sie sich lange Zahlenreihen merken, kommen Udo Jürgens, Luftballone oder Schlümpfe ins Spiel.

Das sind nur einige Tricks aus der Welt des Gedächtnissports, die sie sich täglich zunutze macht. Die Englisch-Professorin an der HAK Mürzzuschlag ist schließlich mehrfache österreichische Gedächtnismeisterin. Derzeit nimmt die 61-Jährige in der Kategorie „Seniors“ an der Gedächtnisweltmeisterschaft (World Memory Championships) teil, die von 14. bis 18. Dezember in Singapur stattfindet – als eines von nur 200 Superhirnen weltweit.

## In Bildern denken

„Das Um und Auf im Gedächtnistraining ist, in Bildern zu denken“, sagt Sommer, die in Langenwang lebt. Das demonstriert sie dem KURIER-Team gleich an einer Flipchart und notiert Zehnerreihen von Zahlen, die ihr spontan genannt werden. Dann prägt sie sich diese kurz ein – und sagt die Reihen richtig auf. Egal, welche Reihe. Egal, ob von vorne oder von hinten begonnen.

Wie das geht? Sommer hat jede Zahl mit einem fixen Bild verknüpft – das sind ihre Haken. „Udo Jürgens steht für 17 – wegen seinem Lied ‚17 Jahr‘, blondes Haar“. Der Luftballon erinnert mich in seiner Form an die Null.“ Die Schlümpfe stehen für die Zahl 15. Wegen denselben Vokalen.

Die Haken-Methode zählt zu den klassischen Merk-Techniken, derer sich Sommer bedient. Zumeist integriert sie diese sogenannten Mnemotechniken (von der grie-



Die Zahl 17 ist für Luise Maria Sommer untrennbar mit Udo Jürgens' Lied „17 Jahr“, blondes Haar“ verbunden. Mit derartigen „Haken“ merkt sie sich auch diese 50-stellige Zahl

chischen Göttin der Erinnerung Mnemosyne) in den Alltag. „Ich schneidere mir die passenden Werkzeuge aus dem Gedächtnissport zurecht.“ Mit doppeltem Nutzen: „Ich trainiere mein Gedächtnis und merke mir Namen, Gesichter und Telefonnummern. Gleichzeitig beuge ich Gedächtnisstörungen im Alter vor.“ Sie will auch das Vorurteil auflösen, dass Alter und schlechtes Gedächtnis zusammengehören. „Ich will mir auch mit 80 Jahren noch 100-stellige Zahlen merken können.“

Diese Fähigkeit demonstriert sie gerne im Rahmen ihrer Tätigkeit als Rednerin. In den Impulsvorträgen sorgen diese Live-Experimente meist für Verblüffung. „Dass man diese Technik im Alltag auch für Kreditkarten- oder

Passnummern nutzen kann, wirkt dann sehr motivierend.“

## WM: Zehn Disziplinen

Als Vorbereitung auf die WM trainierte Luise Sommer einige Monate lang bewusst eine halbe Stunde täglich. „Das ist notwendig, um meinen Level wieder zu erhöhen.“ Denn



FRANZ GRUBER

beim Bewerb kommt es darauf an, sich unter hoher Belastung sehr schnell Dinge zu merken. Zehn Disziplinen müssen absolviert werden. Da werden den Teilnehmern etwa in nur 15 Minuten Hunderte Passfotos mit Namen vorgelegt. Der Senioren-Rekord liegt bei 70 richtig wiedergegebenen Bildern samt

„Das Gedächtnis fördern, indem man es fordert. Ich möchte mir auch mit 80 noch 100-stellige Zahlen merken.“

Luise Maria Sommer  
Gedächtnissportlerin

Namen. Aufgestellt hat ihn übrigens – Luise Sommer. „Mein Ziel ist es, auf 100 zu erhöhen.“

Ähnlich fordernd ist „Speed Numbers“. Dabei werden den Teilnehmern auf Englisch 100 Zahlen im Sekundentakt angesagt, die in der richtigen Reihenfolge gemerkt werden müssen. Schnell geht es ebenso in der Kategorie „Speed Cards“ zu. Man muss sich ein Kartenset so rasch wie möglich einprägen. Ihr persönlicher Bestwert liegt bei 71,4 Sekunden. „Wenn ich diesmal unter 80 Sekunden bleibe, wäre das super.“

Nicht jeder muss Gedächtnissport wettbewerbsmäßig betreiben. Klassische Merk-Techniken sind seit Jahrhunderten in Gebrauch. „Heute müssen wir uns vie-

les wieder neu erobern. Zum Teil haben wir unser Gedächtnis durch die modernen Medien in die Hosentasche ausgelagert.“ Die Menschen sollten sich nicht so stark davon abhängig machen, findet Sommer.

„Ich will Mut machen, das Gedächtnis zu fördern, indem man es fordert. Dafür gibt es gute Werkzeuge.“ Sie selbst sei dafür ein gutes Beispiel. „Ich habe immer als ‚die vergessliche Luise‘ gegolten.“ Erst durch einen Vortrag vor über 20 Jahren habe sie begonnen, sich mit dem Thema Gedächtnissport auseinanderzusetzen. „Das hat mich magisch angezogen. Seither habe ich den Satz ‚Das darf ich nicht vergessen‘ aus meinem Wortschatz gestrichen. Ich sage lieber: Das merke ich mir.“

## Mit Geschichten und Bildern merkt man sich vieles besser

**Techniken.** Viele Gedächtnis-Strategien sind effektiv im Alltag einsetzbar und haben sich seit Jahrhunderten bewährt

„Es ist unglaublich, welche Fülle an Daten, Fakten und Zahlen wir uns mithilfe bestimmter Gedächtnisstrategien merken können“, sagt Luise Maria Sommer. Eine Reihe dieser Memorier-Systeme hat sich im Gedächtnissport bewährt. Manche sind relativ einfach zu lernen und gehen bis zu den alten Griechen zurück.

Andere sind hochkomplexe Codierungssysteme, die nach ihren Entwicklern benannt wurden – etwa das „Dominic-System“ nach dem achtmaligen Gedächtnisweltmeister Dominic O'Brien oder das „Ben-System“ nach

Ben Pridmore, das etwa für Dezimalzahlen 1000 Bilder verwendet.

Hier einige der bewährten Techniken, die sich für den Alltag gut eignen:

– **Haken-Methode** Damit gelingt es, beliebige Informationen dauerhaft mit im Gehirn angelegten „Haken“ zu verknüpfen – für die Zahlen 0 bis 10 kann man Bilder verwenden, die man immer wieder übt. Luise Maria Sommer empfiehlt etwa für 1 eine Kerze, für 3 einen Dreizack, für 4 ein Klavier, für 5 eine Hand usw. Sitzen die Haken, kann man sie auch zum Merken von Begriffen gut nutzen.

– **Zahlenbilder-Methode** Als Grundlage dienen Bilder, die man sich zunächst für die Ziffern von 0 bis 9 zurechtlegt. Sommer: „Sitzen diese Bilder, kann man sich damit Pin-Codes, Telefonnummern usw. unvergesslich einprägen.“ Auch eine To-do-Liste, die einem unterwegs einfällt, könne an „Zahlenhaken“ aufgehängt werden: „Man verknüpft das Zahlenbild mit einem Bild des zu Erledigenden. Wenn morgen als erstes Herr Müller anzurufen ist, wird die Kerze möglichst einprägsam auf Herrn Müller platziert oder ihm imaginär in die Hand gedrückt.“

– **Geschichten-Methode** Schlüsselbegriffe, die man sich merken will, werden zuerst zu Bildern, die man dann zu einer Geschichte verknüpft. Sommer: „Damit kann man sich die sieben Weltwunder ebenso merken wie die EU-Mitgliedsstaaten nach Bevölkerung.“ Das könnte man auch alles googeln. Sie plädiert für eine Basis-Wissenslandkarte im Kopf. „Jede Fähigkeit, die wir nicht mehr nutzen, verkümmert.“

– **Loci-Methode** Diese Technik (von lat. locus für Ort) nutzen bereits die Redner im alten Griechenland, um sich ihre oft stundenlangen Vorträge zu

merken. Sie gilt heute noch als eine der effektivsten Merkmethode. Dafür legt man Dinge, die man sich merken will, möglichst bildhaft und einprägsam an bestimmten Orten ab (entspricht dem Einprägen). Werden sie benötigt, holt man sie wieder ab (entspricht dem Erinnern). Damit kann man sich Hunderte Wörter ebenso merken wie lange Vorträge in freier Rede. Sommer: „Als Loci eignen sich Wege durch verschiedene Zimmer in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung oder Rundgänge durch vertraute Gebäude, den Garten, den Wald.“

– **Schlüsselwort-Methode** Um sich schwierige Namen, Vokabel oder Fremdwörter einzuprägen, verbindet man die Begriffe mit einem bildgebenden Schlüsselwort. So lässt es sich später wieder leicht abrufen. Sommer nennt ein Beispiel: *clôture* heißt französisch Zaun und wird „clotur“ ausgesprochen. Das passende Schlüsselwort liegt hier für die Gedächtnis-Meisterin auf der Hand.

**Buchtipps** Luise M. Sommer: „Gutes Gedächtnis leicht gemacht. Die besten Merktipps von A bis Z“, Krenn-Verlag, 22 €. Im Webshop unter [www.luise-mariasommer.at](http://www.luise-mariasommer.at) erhältlich.