

Ein gutes Gedächtnis ist wichtig, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Allerdings beklagen sich viele Menschen über ihr schlechtes Gedächtnis. Sie vergessen Namen und Begriffe - ärgern sich über vergessene Termine, Telefonnummern usw.

Einer, der schon viele Gehirne auf Vordermann gebracht hat - Reinhold Vogt - Deutschlands innovativer Gedächtnistrainer gibt im Interview Tipps zum Lernen und zur effizienteren Gedächtnisnutzung.

Peter Schipek:

Sie sind Gedächtnistrainer - bringen Gehirne auf Vordermann.

Warum ist unser Gedächtnis so störanfällig, warum vergessen wir überhaupt Dinge?

Reinhold Vogt:

Wissenschaftler suchen seit Langem nach den richtigen Antworten auf diese Fragen. Manche Erkenntnisse, die vor 30 Jahren als gesichert galten, sind heute widerlegt.

Als medizinischer Laie habe ich mich damit abgefunden, dass unser Gedächtnis nicht mit einer Bibliothek oder mit einem elektronischen Massenspeicher konkurrieren kann. Unsere natürliche Laufgeschwindigkeit erreicht ja auch nicht das Tempo eines Formel 1-Rennwagens.

Als Gedächtnistrainer konzentriere ich mich auf die Techniken / Methoden, die die Gedächtnisleistungen nachweislich steigern. Interessanterweise funktioniert das, ohne die neurologischen Zusammenhänge zu kennen. Ich bin aber zuversichtlich, dass die Wissenschaftler noch zu Erkenntnissen kommen werden, die dann unmittelbar in der Alltagspraxis umgesetzt werden können, um die Leistungsfähigkeit unseres Gedächtnisses weiter zu stärken.

Peter Schipek:

Warum können wir uns an manche Dinge sehr gut erinnern und warum machen uns andere große Schwierigkeiten?

Reinhold Vogt:

Hierfür scheint es (nur) drei Hauptursachen zu geben; drei Beispiele können das verdeutlichen:

Beispiel 1: Ein erfahrener Bankmitarbeiter und ein Jugendlicher, der eine Bankausbildung begonnen hat, nehmen an einer Präsentation über ein neues Bankprodukt teil. - Wer von den beiden wird sich später an mehr Einzelheiten zu diesem neuen Produkt erinnern können? Vermutlich der langjährige Bankmitarbeiter, weil er während der Präsentation die Details des neuen Produktes mit den Details der ihm bereits bekannten Bankprodukte (bewusst oder unbewusst) verglichen hat. - Dieses Beispiel soll zeigen, dass das *Vorwissen* eine große Bedeutung für die Erinnerungsfähigkeit hat.

Beispiel 2: Eine Verkäuferin erlebt an einen ansonsten normalen Arbeitstag, dass sich ein Kunde ungewöhnlich freundlich für ihren Beratungsservice bedankt. - An welche Begebenheiten wird sich die Verkäuferin erinnern, wenn sie abends von ihrem Lebenspartner gefragt wird, wie der heutige Arbeitstag verlaufen sei? Vermutlich wird sie vom Erlebnis mit dem besonders freundlichen Kunden berichten. - Dieses Beispiel soll zeigen, dass ein *persönlicher Bezug* (spezielles Interesse / emotionale Betroffenheit) eine große Bedeutung für die Erinnerungsfähigkeit hat.

Beispiel 3: Ein Zwillingsspaar hatte vor einem Jahr an einem Lehrgang zu 'Tabellenkalkulation' teilgenommen und mit gleich guten Ergebnissen beendet. Danach hatte der eine Zwilling die neu erworbenen Kenntnisse immer wieder in beruflichen Situationen anwenden können, für den anderen hatten sich solche Gelegenheiten nicht ergeben. - Wer von den beiden wird nach dem einen Jahr über die besseren Kenntnisse zu 'Tabellenkalkulation' verfügen? Vermutlich der Zwilling, der das Erlernte immer wieder angewendet hatte. - Dieses Beispiel soll zeigen, dass auch die *Wiederholung* eine große Bedeutung für die Erinnerungsfähigkeit hat.

Peter Schipek:

Wie kann ich mir nun Dinge, die ich brauche, ganz bewusst merken?

Reinhold Vogt:

Ein Gedächtnistraining setzt genau an dieser Stelle an und führt im günstigen Fall dazu, dass Sie sich bestimmte Dinge auch *unbewusst* zuverlässiger einprägen.

Nehmen wir das Beispiel, dass Sie beruflich viel lesen müssen und hiervon möglichst viel auch gut behalten wollen. In diesem Fall rate ich Ihnen, wichtige Details schon beim ersten Lesen mit dem Bleistift oder einem Marker zu markieren. Dieses Markierungsverhalten führt Sie zu einer höheren Konzentration auf das Wesentliche. Darüber hinaus ermöglicht es Ihnen, die Hauptgedanken des Textes anschließend noch einmal überfliegend wahrzunehmen,

nachdem Sie sich gefragt hatten: "Was sind die für mich wichtigen Aussagen dieses Textes?" (siehe oben: Stichwort 'Interesse')

Wenn Sie noch einen Schritt weiter gehen wollen, dann denken Sie bitte darüber nach, wie Sie sich die betreffenden Informationen erinnerbar machen wollen.

Schon die Frage nach dem Wie, hat für Sie einen besonderen Nutzen: Entweder stellen Sie nämlich fest, dass die neuen Informationen für Sie plausibel sind und eigentlich nur eine passende Ergänzung Ihres bisherigen Wissens darstellen (siehe oben: Stichwort 'Vorwissen'), oder Sie spüren, dass Sie zusätzlich etwas tun sollten, um diese neuen Informationen in Ihrem Gedächtnis zu verankern.

Sofern es für Sie (noch) keinen sinnvollen Zusammenhang zwischen Ihrem Vorwissen und den neuen Informationen gibt, dann sollten Sie - ersatzweise - kreative Verknüpfungen / Zusammenhänge aufbauen. Die Methoden des Gedächtnistrainings fördern das kreativ bildhaft-verknüpfende Denken. Also auch hierbei spielt Ihre Art zu denken eine wichtige Rolle; 'Gedächtnis' kommt von 'gedacht'.

Peter Schipek:

Jetzt möchte ich es gerne genauer wissen: Wie funktioniert das kreativ bildhaft-verknüpfende Denken?

Reinhold Vogt:

Zu dieser Frage verweise ich auf ein ausführlich beschriebenes Beispiel auf meiner Website, nämlich wie Sie sich die Formel der Foto-Synthese - ersatzweise - in kreativer Weise einprägen könnten, siehe

<http://www.gedaechtnistraining.biz/Gedaechtnistipps/Photosynthese.htm>

Peter Schipek:

Sie führen Ihre „memoPower“ Lerntechnik- & Gedächtnistrainings im Modul-Konzept durch. Was ist das Besondere daran; wie unterscheidet sich Ihre Methode von denen Ihrer Kollegen?

Reinhold Vogt:

Die Grundideen aller Lerntechnik- und Gedächtnistrainings sind Jahrhunderte bzw. sogar mehrere Jahrtausende alt. Es gibt eine Vielzahl einschlägiger Bücher, und es gibt Hunderte

von Gedächtnistrainern und -Trainerinnen allein im deutschen Sprachraum.

Nachdem ich als angestellter und später als freiberuflicher Trainer etwa zwanzig Jahre lang mehrere Themen abgedeckt hatte, habe ich mich seit etwa acht Jahren auf den Schwerpunkt 'Lerntechnik- und Gedächtnistrainings' spezialisiert. Das führte zwangsläufig zu einer noch intensiveren Beschäftigung mit diesem Thema und auch zu weiterführenden Erkenntnissen und Aktivitäten.

So sagte mir kürzlich ein Trainerkollege, der sich im Internet ebenfalls als 'Gedächtnistrainer' präsentiert, dass er immer wieder überrascht sei, was ich aus diesem Thema "noch alles heraushole".

Mein Know-how und die Menge der unterschiedlichen Übungen, die ich in den Trainings durchführen lasse, sind inzwischen so umfangreich, dass hierfür ein ein- oder zweitägiges Training nicht mehr ausreicht. Deshalb habe ich mich vor etwa zwei Jahren dazu entschlossen, neben üblichen 'Standard-Trainings' auch spezielle Eintages-Training nach einem Modul-Konzept durchzuführen. Jedes Trainings-Modul hat einen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt.

Innovativ ist insbesondere das eintägige 'memoHistory'. Beim memoHistory erleben Sie die Einarbeitung in ein neues Arbeitsgebiet mit Hilfe der speziell hierfür ausgewählten Lern- und Gedächtnistechniken, und zwar am konkreten Beispiel der 'Geschichte der letzten 2.000 Jahre'. Wahrscheinlich werden Sie sich kaum vorstellen können, dass Sie während dieses *einen* Trainingstages nicht nur unterschiedliche Lern- und Gedächtnistechniken kennen lernen und anwenden, sondern dass Sie anschließend zu etwa 50 historischen Ereignissen das jeweilige Jahrhundert bestimmen und zu den allermeisten dieser Ereignisse sogar das jeweilige Jahr nennen können.

Als interessierter Trainingsteilnehmer oder als potentieller Auftraggeber für ein Inhouse-Training können Sie aus einer tabellarischen Darstellung leicht erkennen, welche Schwerpunkte ich in welchem Modul bearbeite. So können Sie sich für dasjenige Modul entscheiden, das Sie am meisten interessiert. Sofern Sie jedoch nur einen groben Überblick über die Vielfalt der Techniken / Methoden erlangen möchten, dann entscheiden Sie sich zum Beispiel für das nur vierstündige 'memoDiner'.

Die Tabelle zum memoPower Modul-Konzept finden Sie hier:

http://www.memopower.de/Gedaechtnistraining/000_Konzept_Trainings.htm

Peter Schipek:

Jede Methode bedeutet natürlich üben. Wie oft muss ich denn üben?

Reinhold Vogt:

Eine Reihe von Übungen sind tatsächlich erforderlich, damit Sie das Ihnen zunächst ungewohnte kreativ bildhaft-verknüpfende Denken beherrschen und verinnerlichen. Allein die Kenntnis über die Funktionsweise dieser Art des Denkens reicht im Normalfall nicht aus, um Ihre persönlichen Lern- und Einprägungsgewohnheiten, die Sie bereits mehrere Jahrzehnte Ihres Lebens praktiziert haben, dauerhaft zu erweitern.

Die nach meiner Erfahrung erfolgreichste Variante ist das dreitägige Training 'memoPower classic', sofern es gestreckt, das heißt in drei einzelnen Tagen oder - sogar noch effizienter - in sechs Halbtagesveranstaltungen durchgeführt wird. Ausgehend von den Basis-Methoden / -Techniken üben Sie innerhalb dieses Trainings auch zahlreiche Varianten, so dass Sie die Grundschemata leichter 'verinnerlichen'. Darüber hinaus haben die Praxisphasen zwischen den einzelnen Trainings(halb)tagen den Vorteil, dass Sie Ihr neues Denkverhalten in verschiedenen Alltagssituationen praktisch ausprobieren und nutzen können.

In den jeweils folgenden Trainingseinheiten können Sie sich mit Ihren Teilnehmer-Kollegen über Ihre Erfolgserlebnisse kurz austauschen. Vor allem haben wir dann Gelegenheit, darüber nachzudenken, weshalb manche praktischen Umsetzungsversuche noch nicht erfolgreich waren und wie Sie die erwünschten Erfolge eher erreichen werden.

Darüber hinaus erhalten Sie als Teilnehmer des 'memoPower classic' im Anschluss an die Präsenzveranstaltung mehrere spezielle Transfer-Impulse (Tipps und zusätzliche Anwendungs- / Übungsvorschläge) von mir per eMail.

Peter Schipek:

Im Alter wird das Gedächtnis schlechter, welche Funktionen sind davon vor allem betroffen?

Reinhold Vogt:

Zu dieser Frage gibt es häufig eine völlig falsche Verallgemeinerung. So hatte zum Beispiel einmal eine Steuerberaterin ihre Seminarteilnahme damit begründet, dass sie inzwischen schon 35 Jahre alt sei und merke, wie ihr Gedächtnis nachlasse. Auf der anderen Seite habe ich im Training ein fittes älteres Ärzte-Ehepaar erlebt - beide waren über 70 Jahre alt. Mit dem Ehemann bin ich gelegentlich noch in eMail-Kontakt und habe über diesen Weg erfah-

ren, dass er und seine Frau zur Zeit zusammen mit der etwa 12-jährigen Enkeltochter dabei sind, sich mit der chinesischen Schrift vertraut zu machen ... - Was heißt also "im Alter"?

Nach meinem Wissensstand gehen die Neurologen derzeit davon aus, dass der Höhepunkt der geistigen Leistungsfähigkeit in der ersten Hälfte des dritten Lebensjahrzehnts liegt. Wenn Sie nun schlussfolgern, dass Sie sich deshalb schon lange auf dem absteigenden Ast befinden, dann irren Sie wahrscheinlich. Zwar hat sich wohl auch Ihre geistige Verarbeitungsgeschwindigkeit verlangsamt, aber Ihr inzwischen deutlich vergrößertes Vorwissen (siehe oben) gleicht dieses Manko vermutlich aus bzw. lässt Sie sogar zu noch besseren Lern- / Gedächtnisleistungen kommen als früher! Das gilt insbesondere dann, wenn Sie inzwischen auch über wirkungsvolle Lern- / Gedächtnistechniken beherrschen.

Peter Schipek:

Können wir etwas gegen die Verlangsamung der Denkgeschwindigkeit "im Alter" tun?

Reinhold Vogt:

Die normale *biologisch* verursachte Verlangsamung der Denkgeschwindigkeit können wir (noch) nicht aufhalten oder rückgängig machen.

Eine Verlangsamung der Denkprozesse ergibt sich jedoch auch durch verringerte geistige Anforderungen. Wer beruflich nicht mehr entsprechend gefordert wird, könnte sich deshalb neue geistige Herausforderungen suchen, zum Beispiel ein geistig anspruchsvolles Hobby. Eine (allerdings nicht so gute) Alternative sind Denkspielereien. Ein paar zusätzliche Hinweise hierzu finden Sie auf <http://www.memopower50.de/Gehirnjogging/GehirnJogging.htm>

Wichtig ist mir in diesem Zusammenhang noch ein ganz anderer Punkt: Wir sollten unsere ggf. skeptische innere Einstellung zur angeblich nachlassende Leistungsfähigkeit unseres Gedächtnisses ändern: Unser Gedächtnis funktioniert im Normalfall nämlich auch weit jenseits des 25. Lebensjahres noch ganz hervorragend! Sofern wir außerdem gedächtnisfreundliche Denk-Techniken nutzen, dann können wir mit unseren großartigen Gedächtnisleistungen sogar die deutlich Jüngeren noch übertreffen.

Peter Schipek:

Auf Ihrer Webseite schreiben Sie „Ein alte Schulweisheit lautet: "Kapieren statt Pauken!" – „Kapieren ('verstehendes Lernen') reicht jedoch häufig nicht aus.“

Welche Techniken und Hilfen gibt es, um z. B. reine Fakten zu lernen?

Reinhold Vogt:

Pauken scheint für viele Menschen die einzige Alternative zum verstehenden Lernen zu sein, auf jeden Fall ist Pauken das 'Allerletzte'.

Da ich bereits auf einen kreativen Vorschlag zum Einprägen der 'Fotosynthese-Formel' hingewiesen habe, gebe ich Ihnen gern noch ein zweites Beispiel, und zwar in Verbindung mit einem 'merkwürdigen' Erlebnis:

Als ich einmal einen Apotheker in meinem Wohnort um eine Telefonnummer bat, wollte er sehr hilfsbereit sein und mir die betreffende Telefonnummer aufschreiben. Als ich ihm sagte, dass ich mir eine Telefonnummer aus unserem Ort "auch so" merken könne, reagierte er völlig erstaunt: "Nein, das würde bei mir keine drei Meter weit reichen!"

Diese innere Einstellung ist vermutlich durch mehrere negative Erlebnisse beim Einprägen und Erinnern von Zahlen entstanden. Das Fatale an einer solchen Einstellung ist, dass sie mögliche Erfolgserlebnisse verhindert und sich als 'selbst verwirklichende Prophezeiung' immer wieder bestätigt: - Im konkreten Fall ging es um die Telefonnummer 6 33 39.

Obwohl es sich um eine wirklich 'einfache' Zahlenkombination handelt, gebe ich Ihnen gern ein paar unterschiedliche Anregungen zum kreativen Denken, um hierzu markante Erinnerungsspuren auszulösen.

- Die Telefonnummer setzt sich aus 'Dreier-Elementen' zusammen; alle Zahlen sind durch 3 teilbar.
- Es geht mit 'Sex' los, dann folgende drei Dreien, die zusammen 'neun' ergeben.
- Es geht mit einer 'gewürfelten Sechs' los, dann folgen das Jahr der Nazi-Machtergreifung in Deutschland und das Jahr des Kriegsbeginns.
- Am Anfang steht die sechseckige Honigwabe, dann folgt die Jahreszahl von "Issos Keilerei", und am Ende sehen wir eine Kegelbahn mit 'alle Neune'.

Natürlich sind nicht alle Zahlen in solch einfacher Weise kreativ zu bearbeiten. Aber mit der indischen Ziffern-Kennwort-Methode steht uns ein universelles Einprägungssystem für Zahlen aller Art und jeder Länge zur Verfügung. - In einem meiner Vortrags-Module prägen sich die Zuhörer mit Leichtigkeit sogar eine 20-stellige Zahlenkombination ein ... und haben viel Spaß dabei! (Diese Zahl hat etwas mit dem Schachspiel zu tun.)

Peter Schipek:

Lernen verbinden wir immer noch mit Erlebnissen in der Schule.

Vokabel lernen - macht den meisten keinen Spaß. Gibt's Alternativen zum Vokabelheft?

Reinhold Vogt:

Ja! In einem meiner bisherigen drei eBooks stelle ich "sieben Alternativen zum nutzlosen Vokabelheft" vor (http://www.mnemonik.de/LernTipp_eBook.htm). Da dieses eBook aus mehreren Seiten besteht, beschränke ich mich hier auf drei Stichworte:

Für Vokabeln, zu denen wir keinen bekannten Wortstamm erkennen, zum Beispiel 'Köpek' (türkisch)

für 'Hund', können wir bekannte Klang-Ähnlichkeiten nutzen, zum Beispiel in dieser Weise: "Der türkische Hund - Köpek - (klingt wie 'Köter') bewacht des **Königs Gepäck**." Diese *creative* Assoziation ersetzt eine fehlende *sinnvolle* Verknüpfung.

Insbesondere für das Vokabellernen brauchen wir Wiederholungen. Wiederholungs-Lernen mit Hilfe von Lernkarten ist sinnvoller als das Wiederholen aus dem Vokabelheft: Lernkarten haben - neben anderen Vorzügen - den Vorteil, dass wir sie sortieren können nach 'gewusst' und 'noch nicht gewusst'. So brauchen wir nur noch diejenigen Vokabelkarten zu wiederholen, die wir noch nicht beherrschen. (siehe auch <http://www.lernkartei.biz>)

Vokabeln sollten - nach den ersten wichtigen Anfangserfolgen - nicht einzeln, sondern innerhalb kleiner Sätze oder innerhalb von Satzfragmenten gelernt werden. Das Erlernen zum Beispiel des englischen unregelmäßigen Verbs für gehen in der Form von 'go - went - gone' ist ungefähr so, als würde eine deutschsprachige Mutter ihrem Kind 'gehen - ging - gegangen' beibringen anstelle von zum Beispiel "Wir *gehen* jetzt einkaufen." oder "Papa ist zur Oma *gegangen*."

Peter Schipek:

Zum Schluss noch zwei persönliche Fragen.

Gedächtnistraining ist ja Ihre Leidenschaft - wie sind Sie zu diesem Thema gekommen?

Reinhold Vogt:

Auf übliche Weise: Ich hatte trotz meines Studiums und einer zumindest passablen beruflichen Entwicklung geglaubt, nur über ein schlechtes Gedächtnis zu verfügen.

Das Positive an dieser negativen Einstellung: Ich war empfänglich für Vorschläge, wie ich meine Gedächtnisleistungen verbessern könnte. Und dann bedurfte es nur noch der Gelegenheit, dass ich von einem Gedächtnistraining erfuhr. Der damalige Trainer war ein junger Student einer technischen Hochschule. Er hatte die Techniken / Methoden von seinem Vater erlernt. Als Teilnehmer in seinem Training hatte ich nicht nur erkannt, wie ich diese Techniken für mich selber nutzen könnte, sondern auch, wie ich sie mit meinen schon damals vorhandenen pädagogischen Fähigkeiten als Ausbilder / Trainer verbinden könnte ...

Peter Schipek:

Und wie halten Sie persönlich Ihr Gehirn fit?

Reinhold Vogt:

Dafür unternehme ich nichts Besonderes.

Sofern es überhaupt eine Erwähnung wert ist: In meiner Familie essen wir weniger Fleisch, aber mehr Gemüse und Obst als unsere Bekannten; ich trinke täglich etwa zwei Liter Wasser und mache mindestens jeden zweiten Tag einen zügigen einstündigen Spaziergang.

Und innerhalb meiner Arbeit nehme ich gern immer wieder neue kleine Herausforderungen an. So habe ich gerade ein straff konzipiertes Buch zu 'Gedächtnistraining in Frage & Antwort' geschrieben, habe zum selben Thema ein Audio-Training produziert, halte passende Impulsvorträge vor großen Teilnehmergruppen ... und beantworte hin und wieder gern auch solche Interviewfragen!

Herzlichen Dank für das Gespräch