

LUISE M. SOMMER

GEDÄCHTNIS
WELTMEISTERIN

DEIN GEDÄCHTNIS



KANN MEHR!

**KREATIVE MERKTIPPS
FÜR DEN DIGITALEN ALLTAG**

fischer & gann

INHALT

VORWORT	11
1 GUTES GEDÄCHTNIS – SMARTPHONE SEI DANK	14
Neue Medien verlangen nach neuem Denken	15
Smartphones sollten Werkzeuge sein, nicht der Nabel der Welt	20
2 MACHEN SIE IHR GEHIRN MEDIENFIT	22
Das Wichtigste zuerst: Schenken Sie Ihrer Umwelt ungeteilte Aufmerksamkeit	26
Entlasten Sie ganz gezielt Ihr Gehirn	30
Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit	34

Spielen Sie, doch spielen Sie schlau	40
Exkurs: Ein Interview mit whatchado-Gründer Ali Mahlodji	44

3 TRAINIEREN SIE IHR GEHIRN MIT IHREM PERSÖNLICHEN MEMO-COACH	54
Ciceros Trickkiste oder die <i>Loci-Methode</i>	58
»Brain To Go« – Nützliches für unseren Alltag	74
Namen merken – die Erste	79
Länder und Hauptstädte – so geht Merken einfach!	85
Namen merken – nun sind Familiennamen dran!	89
Unser Wortschatz – er ist es wert, gepflegt zu werden!	92
»Geschichtliche Gelenkigkeit«	101
»Geografische Turnübungen«	112
»Musikalische Muskelspiele«	121
Ein Gedicht fürs Gedächtnis?	126
Wie lernen Schauspieler eigentlich ihre Texte?	130

4 WAS SIE SONST NOCH ALLES FÜR IHR GEDÄCHTNIS TUN KÖNNEN	136
Schlafen Sie sich schlau	138
Leeren Sie Ihr Gehirn von Zeit zu Zeit	145
Bewegung bringt den Geist in Schwung	155
Dankbarkeit – das Gedächtnis des Herzens	163

Wie Sie mit Worten Ihr Gehirn beeinflussen	169
Erinnerungen stützen unser Gedächtnis	173
Handschrift hilft beim Merken	181
Tappen Sie nicht in die Altersfalle	188
Bleiben Sie neugierig	195

5 | DAS MÜSSEN SIE IN ZUKUNFT NICHT MEHR GOOGLN!

EU-Staaten nach Bevölkerung	199
Das »Memoriermaterial« von Help-TV – 30 Begriffe	200
Österreichische Bundespräsidenten seit 1945	201
Deutsche Bundespräsidenten seit 1949	202
Amerikanische Präsidenten seit 1945	203
Erinnern Sie sich an die Vornamen dieser Menschen?	204
Könnten Sie diese Menschen mit ihren Namen begrüßen?	204
Die 30 gängigsten männlichen deutschen und englischen Vornamen	205
Die 30 gängigsten weiblichen deutschen und englischen Vornamen	206
Länder und ihre Hauptstädte	208
ABC-Liste zu »super«	209
Deutsche Landeshauptstädte von Süd nach Nord	210
Deutsche Bundesländer und ihre Hauptstädte	211
Verdi-Opern – chronologisch geordnet	212

300 Jahre Operngeschichte	213
Unser Einkaufskorb – an alles gedacht?	214
Sich-Verlieren beim Nachschlagen – das gab’s auch früher schon!	214

**6 | RÜCKBLICK AUF DAS BUCH –
IN »MERK-GERECHTER« FORM** 216

7 | ANHANG

Dank	218
Internetquellen	219
Anmerkungen	220
Literaturverzeichnis	226

1 | GUTES GEDÄCHTNIS – SMARTPHONE SEI DANK

ICH STEHE AUF DEM BAHNSTEIG und freue mich auf eine gemütliche Zugfahrt in die Großstadt. Auf dem Programm stehen ein Geschäftstermin in der Innenstadt und anschließend ein Abendessen mit einer guten Freundin. In fünf Minuten wird der Zug einfahren ... da kommt mir siedend heiß der Gedanke: Ich habe mein Handy zu Hause liegen lassen! Und selbstverständlich sind alle wichtigen Informationen für diese beiden Termine auf dem Handy gespeichert: Adresse und Anfahrtsweg für den Geschäftstermin, die Telefonnummern meiner Gesprächspartner. Was, wenn etwas dazwischenkommt und ich mich verspäte – ich könnte niemanden anrufen und mich entschuldigen.

Mein erster Impuls ist, sofort umzukehren. Doch den muss ich auch gleich wieder verwerfen, denn würde ich den Zug in einer Stunde nehmen, käme ich heillos zu spät. Wenigstens die Telefonnummer meiner Freundin habe ich im Kopf. Die Adresse des Geschäftstermins ebenso. Also atme ich tief durch. Ich werde auch ohne Handy überleben. Früher ging das schließlich auch.

Ein bisschen mulmig ist mir schon zumute, als ich einsteige.

NEUE MEDIEN VERLANGEN NACH NEUEM DENKEN

WIE OFT GEHEN SIE OHNE IHR SMARTPHONE AUSSER HAUS? Was passiert, wenn Sie einmal nicht daran denken, es mitzunehmen? Sehr viele Menschen haben sich heutzutage an die Annehmlichkeiten neuer technischer Geräte gewöhnt. In der Geschäftswelt sind sie nicht mehr wegzudenken, doch auch im privaten Leben sind Handy, Tablet, Computer allgegenwärtig. Wenn Freunde in ihrer Freizeit gemütlich beisammensitzen, haben auch sie ihre Handys immer griffbereit. Sie plaudern und spielen dennoch mit einem Auge auf das Display – könnte ja sein, dass ihnen etwas entgeht. Tauchen im Gespräch Fragen auf, so scheint mancher geradezu erleichtert, dass er nun endlich einen guten Grund hat, das Handy in die Hand zu nehmen. Wie heißt noch gleich die Hauptdarstellerin in diesem grandiosen Film, der gerade läuft? Kein Problem, das Internet weiß Bescheid. Wann genau ist Österreich der EU beigetreten? Moment, ich google mal. Die Handynummern meiner Kinder? Nein, auswendig weiß ich die nicht. Sind ja ohnehin im Smartphone gespeichert.

Es ist noch nicht so lange her, da wäre dieses Verhalten höchst ungewöhnlich gewesen. Vor etwa zehn Jahren hatten zwar viele ein Mobiltelefon, doch das wurde hauptsächlich zum Telefonieren und zum Versenden von SMS verwendet. Auch schon damals klagte man über Vergesslichkeit, doch heute ist diese so weit verbreitet, dass dafür sogar schon ein eigener Name gefunden wurde: »digitale Demenz«. Und sie betrifft nicht nur alte, sondern alle Generationen.

Was bedeutet es für unser Gehirn, dass wir das Smartphone ständig in der Hosen- oder Handtasche mit dabei haben? Mit

dem Zugriff aufs Internet haben wir unser Gedächtnis gleichsam ausgelagert. Wir haben dennoch das unangenehme Gefühl, uns weniger denn je zu merken, und machen uns Sorgen, dass unser Gedächtnis nicht so leistungsfähig ist, wie wir das erwarten. Dabei müsste es doch umgekehrt sein: Wenn so viel Wissen im Computer gespeichert und unser Gehirn damit nicht länger belastet ist, müsste doch in unserem Kopf ganz viel Speicherplatz frei sein!

Nun, beides ist richtig. Die neuen Medien können tatsächlich unser Gehirn entlasten. Gleichzeitig ist es eine Tatsache, dass Menschen immer vergesslicher werden, auch junge. Der amerikanische Zukunftsforscher John Naisbitt brachte das einmal wunderbar auf den Punkt: »We are drowning in information, but starved for knowledge. – Wir ertrinken in Informationen, aber hungern nach Wissen.« Denn die neuen Technologien haben uns nicht nur Entlastungen für unser Gehirn gebracht. Sie haben unser Leben, unseren Alltag massiv verändert:

- ▶ Das Tempo, in dem wir arbeiten, hat sich erhöht. Und wir müssen mitunter auf vielen verschiedenen Kommunikationskanälen aktiv sein. Wenn uns vor zehn oder 15 Jahren jemand etwas mitteilen wollte, tat er das über Telefon, Fax oder Brief. Heute erhalten wir Nachrichten über Telefon, Mail, SMS, WhatsApp, Messenger und noch viele andere Wege. Das überfordert uns.
- ▶ Wir lassen uns bei jeder Tätigkeit gerne unterbrechen, weil ein »Pling!« uns auf neue Nachrichten aufmerksam macht – und wir reagieren darauf und verzetteln uns.
- ▶ Weil es einfach ist, auf dem Computer Wissen zu speichern, lassen wir unser Langzeitgedächtnis verkümmern. Unser Gehirn wird stattdessen trainiert im Suchen und Finden von Infor-

mationen. Das führt natürlich langfristig zu Problemen beim Merken – wir haben zunehmend das Gefühl, vergesslich zu sein.

Das Gehirn ist ein Organ, das ständig trainiert und gefordert werden will. Wenn wir ihm diesen Dienst verweigern, weil wir so vieles an den Computer delegieren, dann verkümmert es und verlernt, wichtige Funktionen wahrzunehmen. Das ist nicht anders als bei Muskeln: Wenn wir selbst den kürzesten Weg zum Supermarkt mit dem Auto zurücklegen, wenn wir auch ins erste Stockwerk mit dem Lift fahren, anstatt die Treppen zu nehmen, dann werden unsere Muskeln und Sehnen und nicht zuletzt auch die Gelenke an Substanz abbauen und uns mit der Zeit ihren Dienst verweigern. Es ist erwiesen, dass Menschen, die unzureichend Bewegung machen, sich leichter verletzen und im Alter früher körperlich schwach werden.

Nicht anders ist es mit unserem Gehirn: Wenn wir es nicht in Schwung halten, verkümmert es, und die Gefahr ist heute größer denn je.

Doch die gute Nachricht lautet: Unser Gehirn ist immer bereit, Neues zu lernen. Es enthält sage und schreibe knapp 100 Billionen (10 hoch 14) Synapsen – das sind die Verbindungen zwischen den Nervenzellen – zu all unseren Erinnerungen und unserem Wissen, das in unserem Gedächtnis abgelegt ist. Jedes Mal, wenn Sie neues Wissen erwerben, werden Synapsen gebildet. Wenn Sie zum Beispiel nicht mehr wissen, wann Kaiserin Maria Theresia gelebt und regiert hat, dann haben Sie dieses Wissen wohl schon lange nicht mehr gebraucht – Ihr Gehirn hat die Synapsen, die zu diesem Speicherplatz führen, weggeräumt.¹ Dafür schafft es möglicherweise gerade welche, weil Sie vorhaben, sich »100 Billionen Synapsen« zu merken.

Um ein gut funktionierendes Gehirn zu haben, sollte es Ihr Ziel sein, möglichst viele der unzähligen Synapsen aktiv zu halten und immer neue Verbindungen zwischen Ihren Nervenzellen zu knüpfen. Denn je besser Ihr Gehirn ausgelastet wird, desto länger bleibt es voll funktionsfähig und desto später machen sich altersbedingte Vergesslichkeit, Demenz und sogar Alzheimer bemerkbar.

Berühmt ist dazu eine Studie des amerikanischen Epidemiologen David A. Snowdon und seines Forscherteams² mit 678 Nonnen eines katholischen Klosters. Er wollte herausfinden, was in der frühen, mittleren und späten Lebensphase das Risiko erhöht, an Alzheimer zu erkranken. Die durchwegs älteren Nonnen (sie waren zwischen 75 und 106 Jahre alt) wurden drei Mal täglich getestet. Nach ihrem Tod wurde das Gehirn nach den sogenannten »Plaques« untersucht, das sind eiweißhaltige Ablagerungen, wie sie für Alzheimer typisch sind.

Die Gehirnleistung der Nonnen war auffällig hoch, wie sich herausstellte. Sie waren deutlich weniger dement als andere Gleichaltrige. Eine Schwester, Maria, beispielsweise war Lehrerin an einem College. Sie übte diese anspruchsvolle Aufgabe bis zu ihrem 84. Lebensjahr aus und blieb bis zu ihrem Tod mit 101 Jahren geistig rege. Schwester Bernadette war ebenfalls eine kluge Frau und zeigte bis zu ihrem Tod mit 85 Jahren keinerlei Anzeichen von Demenz, im Gegenteil. Sie war körperlich und geistig völlig fit. Als man jedoch ihr Gehirn untersuchte, waren die Forscher verblüfft: Es war mit Plaques überzogen, und zwar in einem Ausmaß, wie es bei schwer kranken Patienten im Endstadium von Alzheimer üblich ist.

Generell stellte man fest: Jene Nonnen, die von Jugend an bis ins hohe Alter geistig anspruchsvolle Tätigkeiten ausübten,

hatten bis zu ihrem Tod ein absolut funktionsfähiges Gehirn, selbst wenn dieses eindeutige Anzeichen von Demenz und Alzheimer aufwies, wie bei der Untersuchung nach ihrem Tod festgestellt wurde. Doch die Krankheit hatte einfach keine Chance, sich gegenüber einem aktiven und leistungsfähigen Gehirn zu behaupten.

Es wäre jedoch unangemessen, daraus die Schlussfolgerung zu ziehen, dass rege geistige Aktivität bis ins hohe Alter jeden von uns davor schützen kann, Demenzsymptome zu entwickeln. Das wäre zu einfach! So war die deutsche Öffentlichkeit sehr erschüttert über das Schicksal des berühmten Literaturwissenschaftlers und Schriftstellers Walter Jens aus Tübingen. Er war sicherlich sein Leben lang geistig höchst aktiv, wurde 90 Jahre alt – und erkrankte in den letzten zehn Jahren seines Lebens an Alzheimer.

Trotzdem zeigen diese »Nonnenstudie« und zahlreiche weitere Untersuchungen: Je mehr wir unser Gehirn herausfordern, desto mehr Reserven hat es, um einen altersbedingten Abbau hinauszuzögern.

SMARTPHONES SOLLTEN WERKZEUGE SEIN, NICHT DER NABEL DER WELT

INTERNET UND NEUE MEDIEN sind Errungenschaften, die auch in Zukunft nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken sein werden. Es ist höchste Zeit, dass wir lernen, gut damit umzugehen – und damit meine ich nicht das technische Know-how. Was ich vielmehr sagen möchte, ist, dass viel zu viele Menschen ihrem Handy viel zu viel Bedeutung einräumen und es nicht nur als hilfreiches Werkzeug betrachten. Sie verlassen sich viel zu sehr darauf, dass alles, was sie brauchen, ohnehin gespeichert ist und sie daher gar nicht erst ihr Oberstübchen bemühen müssen. Mit dem Effekt, dass sie vergesslich werden, weil ihr Gehirn träge und faul geworden ist.

Jedes technische Gerät ist immer nur so gut wie der Mensch, der es benutzt. Computer, Tablets, Handys sind nichts anderes als Werkzeuge, die vor einigen Jahren erfunden wurden. Es liegt an uns, sie so zu nutzen, dass sie uns wertvolle Helfer sind und uns nicht dominieren.

Wir Menschen sind so geschaffen, uns an unser Umfeld anzupassen. Nur auf diese Weise haben wir über die Jahrtausende überlebt – weil wir uns selbst und die Dinge, die wir zum Leben brauchten, weiterentwickelt haben. Und wir sind lernende Wesen, wir lernen kontinuierlich aus Erfahrungen. Daher wissen wir zum Beispiel, dass ein bisschen Kuchen uns nicht schadet, aber täglich ein Stück Torte mit viel Schlagobers uns dick und krank macht. Zu viel Wein ist schädlich, ein Gläschen täglich kann jedoch sogar gesund sein. Wer klug ist, genießt eben in Maßen.

So ähnlich sollten wir es auch mit unserem Computer halten: das richtige Maß finden, das uns guttut und für uns nützlich ist.

Handy & Co. zu verweigern und gar nicht mehr zu nutzen wäre keine Lösung; wir würden zu Außenseitern der Gesellschaft.

Wenn Ihr Gehirn Ihre Schatzkammer, Ihr leistungsfähiges Wunderwerk bis ins hohe Alter sein soll, sind Sie gut beraten, zweierlei zu tun:

- ▶ Lernen Sie erstens, Smartphone & Co. so zu nutzen, dass sie Ihnen wertvoller Helfer sind. Ihr Handy ist Ihr Diener, nicht Ihr Boss! Mehr darüber in Kapitel 2.
- ▶ Trainieren Sie zweitens Ihr Gehirn kontinuierlich. Es ist wie ein Muskel, der erschläft, wenn Sie ihn nicht nutzen. Je öfter Sie Ihr Gehirn herausfordern, desto verlässlicher wird es sein. Dass Gehirnjogging sehr viel Spaß machen und obendrein Ihren Horizont erweitern kann, davon möchte ich Sie in diesem Buch überzeugen.

Im Übrigen hat ein gut funktionierendes Gehirn direkte, positive Auswirkungen auf unsere Lebensqualität. Wer sich auf seine Gedächtnisleistung verlassen kann, gewinnt Selbstvertrauen. Nicht zuletzt ist vieles, das unserem Gehirn guttut, auch gut für unsere Wahrnehmung und die Art, wie wir mit anderen Menschen umgehen.

Im Folgenden lade ich Sie dazu ein, Ihr wohl erstaunlichstes Organ, Ihr Gehirn, zu einer wahren Schatzkammer zu machen. Wir gehen dabei vor wie ein Schatzsucher: Wir befreien zuerst den Weg vom Gestrüpp und wehren alle Ablenkungen auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns ab. Erst dann ist es frei und bereit für Denkübungen und Merkspiele, die es kontinuierlich auf Trab halten werden. Viel Freude beim Füllen Ihrer Schatzkammer!

3 | TRAINIEREN SIE IHR GEHIRN MIT IHREM PERSÖNLICHEN MEMO-COACH

ES WAR AN EINEM SONNTAGVORMITTAG ANFANG 2016. Liebe Freunde hatten zu einem Brunch geladen, und weil das neue Jahr so jungfräulich vor uns lag, hatte der Gastgeber plötzlich die Idee, jeder Gast sollte über seinen Wunsch, sein Ziel in diesem Jahr reden. Ich überlegte kurz ... Am Tag zuvor war ich über eine Ankündigung gestolpert: die »World Memory Championships«. Ich hatte zuletzt 2004 in Manchester daran teilgenommen, diesmal würden sie Ende Dezember 2016 in Singapur ausgetragen werden. Sollte ich es wagen, dort noch einmal anzutreten? Und vor allem: es hier auch gleich ankündigen? Spontan, aus dem Bauch heraus, entschied ich mich dafür – und das Aussprechen des Zieles war der Startschuss für ein Abenteuer, das mein Leben bereichert hat. Ich kehrte mit dem Titel »Senior World Memory Champion« aus Singapur zurück.

Ab Juli begann ich gezielt zu trainieren. Die Methoden, die wir im folgenden Kapitel gemeinsam ausprobieren, haben mich auf diesem Weg begleitet.

UNSER GEHIRN IST WIE EIN MUSKEL: Wird es nicht regelmäßig gefordert, wird es träge und faul. Jede Fähigkeit, die wir nicht mehr trainieren, verkümmert früher oder später. Zu Konzentrationsproblemen, die unter anderem das ständige Gebimmel des Handys mit sich bringt, kommen auch noch Vergesslichkeit und vielleicht sogar ein negatives Selbstbild dazu. Wie können wir unseren »Muskel namens Gehirn« fit und in Form halten?

Im nun folgenden Kapitel möchte ich gern Ihr ganz persönlicher Memo-Coach sein. Ich lade Sie in ein »geistiges Fitness-Studio« ein, wo Sie die Möglichkeit haben, nach Lust und Laune Ihr Oberstübchen in Schwung zu bringen.

Doch keine Angst – wie versprochen, geht es hier nicht um schweißtreibendes »Gehirn-Jogging«. Sie erinnern sich an unser Motto, angelehnt an die Initialen meines Namens? LMS – das steht für »Lernen & Merken mit System«. Oder noch einfacher: LMS – (lebenslanges) »Lernen macht Spaß«.

Im ersten Raum dieses Studios gibt es das wichtigste Trainingsgerät für verblüffende Gedächtnisleistungen schlechthin, die sogenannte *Loci-Methode*. Mit der haben sich Redner im antiken Griechenland ihre oft stundenlangen Reden gemerkt. Sie wird auch heute noch benutzt und ist die Grundlage für sämtliche Weltrekorde im Merken von Zahlen, Wörtern, Spielkarten oder Ähnlichem.

In unserem Fitness-Studio gibt es auch den Bereich »Brain To Go«. Genauso wie ich für meine körperliche Beweglichkeit kleine Trainingseinheiten so oft wie möglich in meinen Alltag integriere (siehe auch weiter hinten das Kapitel »Bewegung bringt den Geist in Schwung«) tue ich das auch für das Üben meiner grauen Zellen. Hier möchte ich Ihnen Anregungen mitgeben, wie Sie Ihr Gedächtnis im täglichen Alltag fordern und damit auch

fördern können – sei es durch das Merken eines Einkaufszettels oder das diebstahlsichere Speichern von PIN-Codes oder Passwörtern (im Kopf!), oder das bewusste Aufnehmen und Einprägen des Namens eines Menschen, den Sie neu kennenlernen – ganz nach dem Motto »A name a day keeps Alzheimer away«.

Auf der Suche nach lohnenden Trainingseinheiten begebe ich mich auch gerne in Bereiche, in denen wir uns auf kreative, *merk*-würdige Weise Überblickswissen aneignen oder versunkenes Wissen wieder herholen können – sei dies nun auf dem Gebiet der Geografie, Geschichte oder Musik. Damit schlagen wir mehrere Fliegen mit einer Klappe: Wir können unser analoges Wissensnetz vergrößern – werden somit wieder ein Stückchen unabhängiger von digitalen Speichermedien – und wir halten zugleich unser Gedächtnis fit.

In diesem geistigen Fitness-Studio gibt es noch mehr Räume, die alle die Aufschrift »Wissen To Go« tragen. Doch dazu später mehr. Sie können dort »Geschichtliche Liegestützen« oder »Geografische Klimmzüge« vollführen, oder auch bei »Musikalischen Muskelspielen« Ihre Fantasie und Merkfähigkeit erhöhen. Mittlerweile habe ich dort einiges an »Memoriermaterial« gesammelt, das Sie zu einem spannenden »Kino im Kopf« einlädt.

Ein kleiner Tipp vorweg: Bei all diesen Trainingseinheiten ist Ihre Fantasie vielleicht mehr als sonst gefordert, ganz im Sinne des Spruchs des französischen Schriftstellers und Malers Francis Picabia: »Unser Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann.«

Daher rate ich Ihnen als Ihr fürsorglicher Memo-Coach: Nicht zu ehrgeizig sein, nehmen Sie nicht zu viel auf einmal in Angriff! Sonst droht womöglich ein »Memo-Muskelkater« ... Suchen Sie sich das aus, das Ihnen merkwürdig erscheint, und

erobern Sie sich dieses Wissen Stück für Stück. Anschließend tragen Sie dieses in einer der Listen im Anhang hinten ein oder laden Sie sich diese Tabellen von www.memo-coach.com herunter. Sie werden staunen, was durch dieses *Denken in Bildern* alles in Ihrem Wissensnetz hängen bleibt.

»GEOGRAFISCHE TURNÜBUNGEN«

WISSEN SIE, WO GENAU VANUATU IST? In diesem Inselstaat im Südpazifik werden 110 Sprachen gesprochen. Mit dieser Menge an Sprachen hat Vanuatu die höchste Sprachendichte (Sprachen pro Einwohner) der Welt. Dieser Staat ist mir »zugefallen«, als ich mir einmal der Länder unserer Welt mit ihren Hauptstädten als Trainingsmaterial vorgenommen hatte.

Meist ist es ja so, dass man sich solche Dinge erst dann merkt, wenn man dort seinen Urlaub verbracht hat. Doch nachdem wohl die wenigsten jedes Land der Erde bereisen werden, können wir unser Allgemeinwissen auch auf andere Art erweitern – auf eine Art, die unser Budget nicht einmal strapaziert!

Landeshauptstädte Deutschlands – von Süd nach Nord

Auch »geografisches Allgemeinwissen« lässt sich wunderbar mit der *Loci-Methode* an unserem Körper verinnerlichen. Wir merken uns damit zum Beispiel die Hauptstädte der zehn Bundesländer der ehemaligen BRD.

ÜBUNG 19



Schritt 1: Wir stellen uns einen Fan des **FC BAYERN MÜNCHEN** mit einem (mehr als) *merk-würdigen* Outfit so bunt und lebhaft wie möglich vor – von Kopf bis Fuß (**MÜNCHEN**). Da wären zunächst seine Schuhe – selbstverständlich in den Farben rot/weiß gehalten, mit kleinen Fußballen am Ende der Schnürsenkel. Sein Bauch ist übrigens grasgrün – kein Wunder, er wirft sich nach jedem Tor

seiner Mannschaft in eine **WIESE** und »**BADET**« förmlich darin (**WIESBADEN**). Auch dazwischen gibt es noch viel Bemerkenswertes an ihm: Auf seinen Knien hat er seltsame Tattoos: auf dem einen eine **STUTE**, auf dem anderen einen bunten **GARTEN(!)** (**STUTT GART**). Zwischen seinen kräftigen Oberschenkeln spannt sich eine **SAGENHAFT E BRÜCKE (SAARBRÜCKEN)**, und aus den Gesäßtaschen seiner kurzen Hose schauen ganz vergnügt viele kleine **MAINZELMÄNNCHEN (MAINZ)**. Sie amüsieren sich nicht nur über seinen grasgrünen Bauch, sondern auch über seine Brustwarzen: Die haben nämlich die Form einer **DÜSE** – und wenn man genauer hinsieht, kann man rundherum ein kleines **DORF** eintätowiert erkennen (**DÜSSELDORF**). Auf seiner Schulter sitzt sein Talisman – es ist ein kleiner **HAHN** in einem **OVERALL (HANNOVER)**. Weil Fußballer gerne goldenen Schmuck tragen, hat er ebenfalls eine dicke Goldkette um seinen Hals gelegt. Als Anhänger sind dort die **BREMER STADTMUSIKANTEN** aufgefädelt (**BREMEN**). Und weil er gerade so hungrig ist, beißt er mit viel Appetit in einen riesigen **HAMBURGER (HAMBURG)**. Auffallend ist auch seine ungewöhnliche Frisur: Die Haare stehen kerzengerade nach oben und laufen dann **KIELFÖRMIG** zusammen (**KIEL**).

Schritt 2: Schließen Sie kurz die Augen und testen Sie, ob Sie sich nun diesen Fan in seinem seltsamen Outfit von Kopf bis Fuß (oder von unten nach oben) gut vorstellen können. Vor allem die *fett gedruckten Wörter* in seiner Beschreibung sollten als *einprägsame Bilder* gut verankert sein (je absurder, umso leichter zu merken).

Apropos Merken – wir kommen zum *Schritt 3*: Sie haben sich nun die Hauptstädte der zehn Bundesländer der ehemaligen BRD gemerkt – und zwar von Süd nach Nord. Die Hauptstädte der fünf neuen Bundesländer plus Berlin gibt es dann anschließend in einer eigenen *Merkgeschichte*.

KÖRPERTEIL OUTFIT	BILD	HAUPTSTADT
FÜSSE	Schuhe in den Farben des FC Bayern München	MÜNCHEN
KNIE	zwei Tattoos: Stute und Garten	STUTT GART
OBERSCHENKEL	eine »sagenhafte Brücke«	SAARBRÜCKEN
GESÄSS	Mainzelmännchen aus Gesäßtasche	MAINZ
BAUCH	grasgrün – von einer Wiese, in der er »badet«	WIESBADEN
BRUST	Düsen – und rundherum ein Dorf tätowiert	DÜSSELDORF
SCHULTER	ein Hahn in einem Overall	HANNOVER
HALS	Kette mit Bremer Stadtmusikanten	BREMEN
MUND	beißt in einen Hamburger	HAMBURG
KOPF	»kielförmige« Stehfrisur mit viel Gel	KIEL

4 | WAS SIE SONST NOCH ALLES FÜR IHR GEDÄCHTNIS TUN KÖNNEN

17. 12. 2016, SINGAPUR, WORLD MEMORY CHAMPIONSHIPS. Ich wache aus einem mehr als absurden Traum plötzlich auf, schaue auf den Wecker neben mir: 3 Uhr 18. Nein! Gerade heute, am letzten Tag, will – ja muss – ich gut ausgeschlafen sein. Meine Lieblingsdisziplin *Random Words* steht um 8 Uhr auf dem Programm – und dann noch die beiden letzten und wohl herausforderndsten Wettbewerbe: *Spoken Numbers*, wo – im Sekunden-takt auf Englisch angesagte – Zahlen memoriert werden müssen, und *Speed Cards* – hier gilt es, die richtige Reihenfolge der 52 Karten eines Päckchens so schnell wie möglich im Gedächtnis zu speichern.

Es kreist und kreist, mein Gedankenkarussell, an Schlafen ist nicht mehr zu denken. Je mehr ich mich bemühe wieder einzuschlafen, desto wacher werde ich. Mir fällt das Bild ein, wo jemand den Schlaf mit einem Vogel vergleicht, den man auf seine Hand locken will ... nur ganz ruhiges, offenes Hinhalten der Hand hilft. Langsam beginne ich, meine Gedanken zu akzeptieren – und irgendwann reißt mich dann mein Wecker aus einem weiteren tiefen Traum ... – Wie es mir beim Wettbewerb ergangen ist? Bei den *Speed Cards* blieb ich weit unter meinen Erwartungen, und bei den *Random Words* konnte ich einen neuen Weltrekord erzielen.

SO WIE UNSER HERZ UNSER KÖRPERLICHES ZENTRUM IST, von dessen Schlag unser Leben abhängt, so ist unser Gehirn unser geistiges Zentrum. Wenn wir bis ins hohe Alter rege und fit bleiben wollen, sollten wir beides hegen und pflegen: unseren Körper wie auch unseren Geist. Auch das letzte Kapitel dieses Buchs steht im Dienste Ihrer geistigen Fitness, und zwar in einer erweiterten *Wellness-Variante*. In Kapitel 2 haben wir für bessere Rahmenbedingungen fürs Denken und Memorieren gesorgt. Kapitel 3 war quasi unser Trainings-Center, in dem Sie Ihren *Hirn-Muskel* kräftigen konnten, um für bessere Hirnleistungen zu sorgen.

Doch kein Fitnesstraining der Welt wäre zielführend, gäbe es nicht ausreichend Regeneration zwischen den Trainingseinheiten. Im Sport weiß man: Ein Muskel entwickelt sich nicht während der Krafteinheit weiter, sondern erst in der anschließenden Regeneration. Deshalb geht es in diesem vierten Kapitel zunächst um Ruhepause. Wir fragen uns, was guter Schlaf und auch (möglichst einfache und unaufwendige) Meditation dazu beitragen können. Es ist unmöglich, unser Gehirn in Dauerbetrieb zu halten. Wenn wir ihm keine Erholung zwischendurch gönnen, wird es uns über kurz oder lang seinen Dienst versagen. Wie mit unserem Körper insgesamt: ohne Regeneration keine Spitzenleistungen!

Darüber hinaus gibt es auch noch einige weitere Anregungen, die Ihrem Gehirn guttun – eine Wellness-Kur für Ihre Gedanken, wenn Sie so wollen. Lassen Sie sich anregen!

Durch Fragen zu lernen, die einen ehrlich interessieren, ist eines der machtvollsten Werkzeuge für den Wissenserwerb. All die Ideen und Anregungen in diesem Buch werden Sie nur dann wirklich einsetzen und zu Ihrer Gewohnheit machen, wenn Sie sie für das Merken von dem Wissen, das Sie in Begeisterung versetzt, verwenden. Neugierde ist eine große Triebfeder für uns Menschen. Sie bringt uns immer wieder dazu, unbekannte Gebiete zu erforschen, zu lernen – auch eine neue Umgangsweise mit den modernen Medien zu entwickeln.

Geschätzte Leserin, werter Leser: Bleiben Sie neugierig. Geben Sie Ihrem Gehirn die Chance, der bessere Datenspeicher für Sie zu sein. Halten Sie es auf Trab und geben Sie ihm regelmäßig Futter – zum Merken, zum Nachdenken, zum Weiterdenken, zum Zu-Ende-Denken. Bereichern Sie Ihren Wissensschatz – Wissen ist wirklich ein Schatz, und zwar einer, den Ihnen niemand wegnehmen kann. Machen Sie das erfindungsreiche *Denken in Bildern* zu Ihrer Lieblingsmethode, so ungewohnt es anfangs auch scheinen mag. In kleinen Schritten umgesetzt, erhöht es Ihre Kreativität auch in anderen Bereichen Ihres Lebens.

Möge dieses Buch Ihnen Lust gemacht haben, wieder mehr auf Ihr Gehirn zu setzen, um in Zukunft immer öfter sagen zu können:

Merken ist besser
als googeln *

7 | ANHANG

Mein Dank gilt...

... zuallererst Frau Dr. Mathilde Fischer, (Mit-) Gründerin des Verlages Fischer & Gann. Sie war es, die mich zu diesem Buch inspiriert und motiviert hat. Ihr höchst professionelles Lektorat hat mein Manuskript »kurz und knackig« und um einiges lesefreundlicher gemacht. Großartig unterstützt von Gesine Beran mit ihrem excellenten grafischen Gespür – auch an sie an dieser Stelle ein ganz herzliches Danke dafür!

Meinen Interviewpartnern, Frau Professor Lotte Tobisch-Labotýn, Brigitte Karner und Kammerschauspieler Peter Simonischek sowie Ali Mahlodji, bin ich zu großem Dank verpflichtet. Sie haben mir ihre Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt und mir so zu interessanten, manchmal unerwarteten Einblicken verholfen.

Meiner Familie, den wichtigsten Menschen in meinem Leben, danke ich von Herzen für ihre Unterstützung und vor allem Verständnis für die Zeiten, wo Luise, Mama oder Luma in ihrem Arbeitszimmer versunken und für den Rest der Welt nicht erreichbar war. Versprochen: Der Laptop im Gepäck beim gemeinsamen Schiurlaub bleibt die Ausnahme!

