

Inhalt

| | |
|--|----|
| Inhalt..... | 2 |
| Hinweis zum Urheberrecht..... | 3 |
| Einleitung..... | 4 |
| Biologische Grundlagen der Erinnerungsbildung..... | 5 |
| Konzentration und Lernen..... | 7 |
| Mönche im Scanner..... | 7 |
| Meditation und Konzentrationstraining..... | 8 |
| Erkenntnisse..... | 8 |
| Der Erwerb von Erinnerung..... | 9 |
| Das Lernen durch Wiederholung..... | 9 |
| Das affektive - willkürliche Gedächtnis..... | 11 |
| Das Lernen mit Assoziationen..... | 13 |
| Gedächtnistechniken..... | 14 |
| Das Major-System..... | 14 |
| ÜBUNG: MAJOR-SYSTEM 1 - Anleitung..... | 15 |
| ÜBUNG: MAJOR-SYSTEM 2 - Anleitung..... | 18 |
| Die Major-System-Matrix von 0 - 99..... | 24 |
| Die Major-System-Matrix von 0 - 99..... | 24 |
| Erkenntnisse..... | 27 |
| Lernen von Vokabeln mit dem Major-System..... | 27 |
| Matrix für die Zahlen über 99..... | 29 |
| Die Loci-Methode..... | 30 |
| Erkenntnisse..... | 32 |
| ÜBUNG: LOCI 1 – Anleitung..... | 33 |
| ÜBUNG: LOCI 2 – Anleitung..... | 36 |
| Der Gedächtnispalast..... | 39 |
| Zusammenfassung..... | 41 |

Hinweis zum Urheberrecht

Dieses Skript steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Sie können es frei herunterladen, kopieren und per Mail verschicken.

Das einzige worum ich Sie bitten möchte ist ein kleiner Beitrag, sofern Sie die finanziellen Möglichkeiten dazu haben.

Besuchen Sie einmal einen meiner Kurse oder tätigen Sie einen Buchkauf per Partnerlink von meiner Website aus, wenn Sie nach dem Lesen den Eindruck haben, dass Ihnen dieses Werk weitergeholfen hat oder weiterhelfen wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viel Erfolg mit dem was auf Sie zukommt.

Einleitung

Dieses Buch enthält Beschreibungen aller Gedächtnistechniken, die ich als Trainer in meinen Seminaren vermittele. Es steht Ihnen daher in dieser Version auf meiner Website zur Verfügung, weil ich der Ansicht bin, dass jeder Mensch einen freien Zugang zu Wissen haben sollte, um das Beste aus seinen Talenten machen zu können.

Dieses Werk enthält Anleitungen zur zielgerichteten Verwendung der klassischen Gedächtniskünste, hinzu kommen wichtige Informationen zu den Determinanten der optimalen Gedächtnisleistung. Dadurch werden Sie in die Lage versetzt, für jede Situation immer die Memoriermethode zu wählen, mit der Sie den größten Erfolg erzielen können. Der Unterschied zu meinen Kursen ist lediglich, dass ich die Teilnehmer durch gezielte Übungen in die Lage versetze, eine Kombination aller Techniken anzuwenden, mit der sie die Vorteile jeder Methode ineinander vereinen können.

Um das Gelernte in Ihren Lernprozess zu integrieren und die Techniken zu perfektionieren benötigen Sie umfangreiche Übung und Praxis. Mit dem Lesen dieses Buches wird es daher noch nicht getan sein. Sie werden im Anschluss mehrere Tage oder Wochen benötigen, um alle Kompetenzen ohne Hilfsmittel auswendig zu beherrschen. Das erfordert eine gehörige Portion Disziplin, Eigenmotivation und einen langen Atem.

In einer von Stress dominierten Welt ist es jedoch nicht immer leicht das alles aufzubringen, insbesondere nicht über einen längeren Zeitraum. Häufig ist es so, dass Menschen Bücher kaufen in der Hoffnung, dass sie in irgendeiner Form davon profitieren. Dann landen sie aber doch nur bei den anderen im Bücherregal, weil die Materie zu zäh ist. Letztendlich hat sich am Ausgangszustand nichts geändert.

Den meisten Menschen fällt das Lernen in einer Gruppe sehr viel leichter. Dort sammeln sich Personen, die alle dasselbe Ziel verfolgen, und vom Austausch untereinander haben alle noch zusätzlichen Nutzen.

In meinen Kursen schaffe ich genau dieses motivierende Umfeld für Sie. Kommen Sie in meine Veranstaltung, wenn Sie lieber mit anderen zusammen üben möchten. Das gemeinsame Erlebnis wird auch Sie dazu bewegen, den Übungsaufwand locker zu meistern und Ihre Lernfähigkeit nachhaltig in neue Dimensionen zu heben.

Der Inhalt dieses Buches und die darin beschriebenen Gedächtnistechniken, sind so ausgelegt und optimiert, um sie für den langfristigen Erwerb von akademischem Wissen einzusetzen. Sie sind daher für Studenten bestens geeignet, ebenso für Menschen mit memorierintensiven Berufen, aber natürlich auch für jeden anderen Wissbegierigen.

Einige gut bekannte Memoriermethoden habe ich ausgelassen, da sie sich nicht für die akademische Welt eignen. Übrig geblieben ist mein Konzept, dass die Vorteile der wichtigsten Techniken in sich vereint.

Über Ihre Anregungen und sonstige Hinweise mit Verbesserungsmöglichkeiten freue ich mich sehr. Sie können hierfür gerne die Mailadresse verwenden, die ich im Impressum meiner Website hinterlegt habe: www.memory-palace.de

Biologische Grundlagen der Erinnerungsbildung

Jegliche Information, die wir aus unserer Umwelt aufnehmen, erreicht uns über unsere Sinnesorgane. Sie gelangt in unser Gehirn und nach dem Durchlaufen einiger Instanzen fällt hier die Entscheidung, ob eine Erinnerung entsteht.

Limbisches System

Eine der Stationen, durch die so gut wie alle Informationen gelangen, ist das limbische System. Dieser Teil des Gehirns bewertet alles was uns erreicht nach seiner Werthaltigkeit und versieht Eindrücke mit einem Affekt. Wichtig, unwichtig, gleichgültig usw., ungefähr so sind die Dimensionen mit denen alles belegt wird.

Je nachdem als wie bedeutsam dieses Organ die Eindrücke für uns erachtet, wird eine niedrige oder starke Ausschüttung von Neurotransmittern ausgelöst. Mit diesen Botenstoffen werden die Informationen an den Hippocampus weitergereicht.

Hippocampus

Der Hippocampus ist eine Art logistisches Zentrum für Gedächtnisinhalte. Er konsolidiert die Gedächtnisinhalte und verteilt sie mittels biochemischer Prozesse in den Hirnarealen. In diesen Arealen werden Erinnerungen dann mit Hilfe neuronaler Netzwerke gespeichert.

Im Hippocampus selbst findet also keine Speicherung statt. Dies erkennt man insbesondere bei Menschen, die eine Schädigung im Hippocampus erfahren haben. Ihnen stehen die alten Erinnerungen zur Verfügung, sie können aber keine neuen Informationen mehr langfristig speichern.

Eine weitere wichtige Aufgabe, die dem Hippocampus zufällt, ist die der Orientierung. Hier werden die räumlichen Eindrücke, die Sie zu unterschiedlichen Zeiten, aus unterschiedlichen Perspektiven gesammelt haben, zusammengeführt. Dadurch entsteht eine Art innere Karte und Sie können sich zum Beispiel in einer neuen Stadt orientieren.

Neuronale Netzwerke

Neuronen oder auch Nervenzellen sind darauf spezialisiert Erregungsleitungen zu tätigen. Sie finden sich im Rückenmark und Gehirn des Menschen und bilden gemeinsam das Nervensystem. Allein im Gehirn befinden sich nach unterschiedlichen Schätzungen 100 Milliarden bis 1 Billion dieser Zellen, die über sogenannte Synapsen miteinander verbunden sind. Die Anzahl der Synapsen summiert sich dabei auf eine Anzahl von ca. 100-500 Billionen.

Neuronen und ihre Zusammenschlüsse in Netzwerken sind in ihrer Struktur veränderbar. Lernprozesse finden im Gehirn permanent unbewusst und bewusst statt. Hierbei werden ständig neue Neuronen gebildet und Verknüpfungen erstellt, ebenso können Verbindungen wieder abgebaut werden, wenn sie nicht verwendet werden.

Bei der Bildung von neuen Netzwerken werden neu angelegte Neuronen mit vorhandenen verknüpft und mittels der erwähnten Synapsen miteinander verbunden. Um die neuen Verbindungen aufrechtzuerhalten werden sie mit einer Biomembran überzogen, die aus Myelin besteht. Je häufiger diese neuen Bahnen durch Übung und Wiederholung in Anspruch genommen werden, desto stärker wird ihre Myelinschicht, so dass sie dauerhaft für das Gedächtnis zur Verfügung stehen und dadurch leicht zugänglich sind.

In der Praxis zeigt sich dies besonders deutlich beim Erwerb von motorischen Fähigkeiten. Wenn Sie zum Beispiel das Jonglieren erlernen möchten, wird dies anfänglich sehr schwer sein. Das Gehirn leistet in dieser Zeit echte Schwerstarbeit um passende Strukturen anzulegen. Je mehr Sie nun üben, desto besser wird Ihre neue Fähigkeit sein, weil die Bahnen immer stabiler werden. Sie werden diese Kenntnisse von einem gewissen Zeitpunkt

an quasi jederzeit wieder abrufen können. Genauso verhält es sich mit allen anderen Fähigkeiten, die Sie im Laufe des Lebens erwerben.

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor der Myelinisierung ist die Intensität der Konzentration während des Lernprozesses. Je besser die Fähigkeit eines Menschen zur Konzentration ist, desto beständiger sind von Beginn an die neuronalen Netzwerke, die beim Lernen neu angelegt werden.

Aus diesem Grund werden Sie in einem gesonderten Kapitel zur Konzentration zahlreiche Hinweise finden, wie Sie auch diese Fähigkeit weiter verbessern können.

Erkenntnisse

Bei der biologischen Betrachtung des Memorierprozesses zeigt sich, dass das limbische System eine der wichtigen Stellschrauben ist, mit denen wir die Merkfähigkeit verbessern können. Da die subjektive Bedeutung von aufgenommenen Informationen die Emissionsintensität der Neurotransmitter steuert, ist folglich die Motivation und das Interesse des Lernenden die Grundlage dafür, dass Lernen gut funktioniert bzw. überhaupt möglich wird.

Die Einstellung des Menschen ist eine variable Größe und ist damit einer der ersten Ansatzpunkte, die es zu „manipulieren“ gilt.

Da neue Informationen mittels neuronaler Netzwerke im Gehirn gespeichert werden, ist die Myelinisierung die Voraussetzung dafür, dass sie für das Gedächtnis dauerhaft abrufbar bleiben. Wichtig ist es demzufolge, eine ausreichende Zahl von Wiederholungen des Lerninhaltes durchzuführen, damit dauerhafte Verbindungen angelegt werden und keine verlorengehen.

Des Weiteren zeigt sich, dass die Konzentration eine grundlegende Fähigkeit ist, in deren Verbesserung es sich lohnt zu investieren. Da neue neuronale Netzwerke bei verbesserter Konzentration grundsätzlich stabiler angelegt werden, benötigen Sie weniger Wiederholungen um diese Verbindungen für das Langzeitgedächtnis zu sichern.

Konzentration und Lernen

Konzentration ist die Fähigkeit die gesamte Aufmerksamkeit auf eine Wahrnehmung, eine Tätigkeit oder einen Sachverhalt zu lenken.

Etwas anders ausgedrückt bedeutet es die Fähigkeit alle Sinneseindrücke auszublenden, die nicht dem Ziel dienen welches man gerade verfolgt.

Konzentration wird gelegentlich auch mit dem Vergleich zwischen einem Laser und einem Scheinwerfer verdeutlicht.

Ein Laserstrahl beispielsweise kann genau auf einen Punkt oder einen Gegenstand gerichtet werden um ihn zu „scannen“. Ein Scheinwerfer hingegen beleuchtet einen weiten Umkreis und erfasst auch zahlreiche Objekte, die völlig uninteressant sind. Diese Objekte lenken den Suchenden ab und zerstreuen die Aufmerksamkeit in verschiedene Richtungen.

Durch intensive Praxis von konzentrationsfördernden Übungen kann man lernen, aus einem Scheinwerfer einen Laser zu formen. Hierzu gehört gezieltes Konzentrationstraining, aber im Wesentlichen meine ich das Praktizieren von Meditation. Sie ist sozusagen die Königsdisziplin in diesem Bereich.

Auch wenn es Ihnen irgendwann gelingt Ihre Fähigkeit so weit zu entwickeln, dass Sie alle unwichtigen Reize ausblenden können, lohnt es sich immer noch ständig weiter zu üben. Konzentration an sich hat nämlich unterschiedliche Qualitäten. Während der Meditation laufen biologische Umstrukturierungen im Gehirn ab, die die Lern- und allgemeine Kognitionsfähigkeit immer weiter steigern.

Bitte lesen Sie dazu die folgende Zusammenfassung eines Zeitungsberichtes.

Mönche im Scanner

Im März 2005 erschien in der Online-Ausgabe der Süddeutschen Zeitung der Artikel „Mönche in der Magnettröhre“.

Er berichtet über Experimente, bei denen die Gehirnaktivität von buddhistischen Mönchen auf verschiedene Kriterien untersucht worden. Acht Mönche wurden vom Dalai Lama persönlich ausgesucht und hatten alle mindestens schon 10.000 Stunden Meditationserfahrung hinter sich, so dass man davon ausgehen kann, dass in ihren Köpfen bestimmte Aktivitäten anders als bei Nichtmönchen ablaufen.

Eine wichtige Erkenntnis war, dass die intensive Meditation der Mönche ihr Gehirn strukturell verändert hat. Bereiche im Frontalcortex, die für die Erzeugung positiver Gefühle zuständig sind, waren überdimensional ausgebildet. Die Aktivitäten dieser Bereiche erzeugen nicht nur ihre gute Laune und Ausgeglichenheit, sie unterdrücken auch jene Bereiche, die für negative Emotionen verantwortlich sind.

Des Weiteren wurde entdeckt, dass durch Meditation die allgemeinen kognitiven Fähigkeiten verbessert werden. Ursache dafür ist die gesteigerte Aktivität von sogenannten Gamma-Frequenzen im Gehirn, deren Funktion durch die lange Praxis der Mönche regelmäßiger und koordinierter geworden ist als bei anderen Menschen.

Gamma-Wellen wird die Fähigkeit zugesprochen, eine übergeordnete Steuerfrequenz im Gehirn zu sein, die es ermöglicht alle Areale miteinander zu synchronisieren.

Farben, Gerüche und die Form von Blumen werden z.B. in verschiedenen Arealen verarbeitet. Es scheint aber so zu sein, dass die Wahrnehmungen anschließend nicht in einer Zentralstelle im Gehirn zusammenlaufen, sondern dass die Gamma-Frequenzen durch ihre koordinierende Wirkung das Gesamtbild im Bewusstsein zusammensetzen, so dass eine Gesamtwahrnehmung mit allen Facetten entsteht.

Das bedeutet, dass Sie beispielsweise den Duft, die Farbe und die Form einer Blume als ein zusammenhängendes Ganzes erfassen und wahrnehmen.

Meditation und Konzentrationstraining

Meditation

Meditation gibt es heutzutage in allen möglichen Varianten, man kann sie unabhängig von Religion und Weltanschauung betreiben.

Ich kann Ihnen nur dringend empfehlen sich eine Form auszusuchen, die Ihnen Freude bereitet und diese Übungen regelmäßig zu praktizieren.

Neben der Verbesserung Ihrer Kognitionsfähigkeit hat Meditation auch eine sehr positive Wirkung gegen Stress und das dadurch bedingte Burnout-Syndrom, welches sich mittlerweile fast zu einer Volkskrankheit entwickelt hat. Ihr gesamtes Wohlbefinden kann durch intensive Meditation eine enorme Steigerung erfahren.

Konzentrationstraining

Wie wir schon wissen ist eine konzentrierte Arbeitsweise sehr vorteilhaft, weil bei erhöhter Aufmerksamkeit die neu gebildeten neuronalen Netzwerke von Beginn an stabiler ausgebildet werden.

Das heißt, dass Sie mit einer gut trainierten Konzentration in allen anderen Aktivitäten für immer davon profitieren werden. Bei allem, was Sie tun und lernen, werden automatisch mehr Inhalte an das Gedächtnis weitergeführt.

Gedächtnistraining und Lernprozesse sollten daher ganz selbstverständlich immer auch Übungen aus diesem Bereich enthalten. Passende Übungen hierzu finden Sie in zahlreichen Büchern.

Erkenntnisse

Das Gehirn ist eine formbare Masse, die wir durch unsere Lebensweise gezielt in die von uns gewünschte Richtung verändern können.

Schwierigkeiten beim Lernen können auch durch einen Mangel an Konzentrationsfähigkeit entstehen und sind nicht ausschließlich in der Intelligenz des Menschen begründet.

Konzentration ist eine elementare Fähigkeit, deren Verbesserung sich auf die allgemeine Kognitionsfähigkeit vorteilhaft auswirkt.

Sie ist wie eine Art Tor, dessen Größe darüber entscheidet, wie viele Informationen in das Gedächtnis durchgelassen werden können.

Der Erwerb von Erinnerung

Dieses Kapitel behandelt die Mittel und Wege, mit denen Sie Informationen in Ihr Gedächtnis transferieren können.

Sie werden erfahren, welche grundlegenden Strategien Ihnen zur Verfügung stehen um Informationen in Ihr Gedächtnis übertragen können.

Das Lernen durch Wiederholung

Die einfachste Methode um Wissen zielgerichtet zu erwerben ist das bewusste Wiederholen von Lerninhalten. Indem Sie einen Text oder eine Information immer wieder aufnehmen und erfassen, können Sie seinen Inhalt ins Gedächtnis übertragen.

Das wiederholte Aufsagen von Gedichten oder Vokabeln sind gängige Anwendungen für diese Lerntechnik. Oft wird sie als sehr anstrengend empfunden und benötigt relativ viel Zeitaufwand.

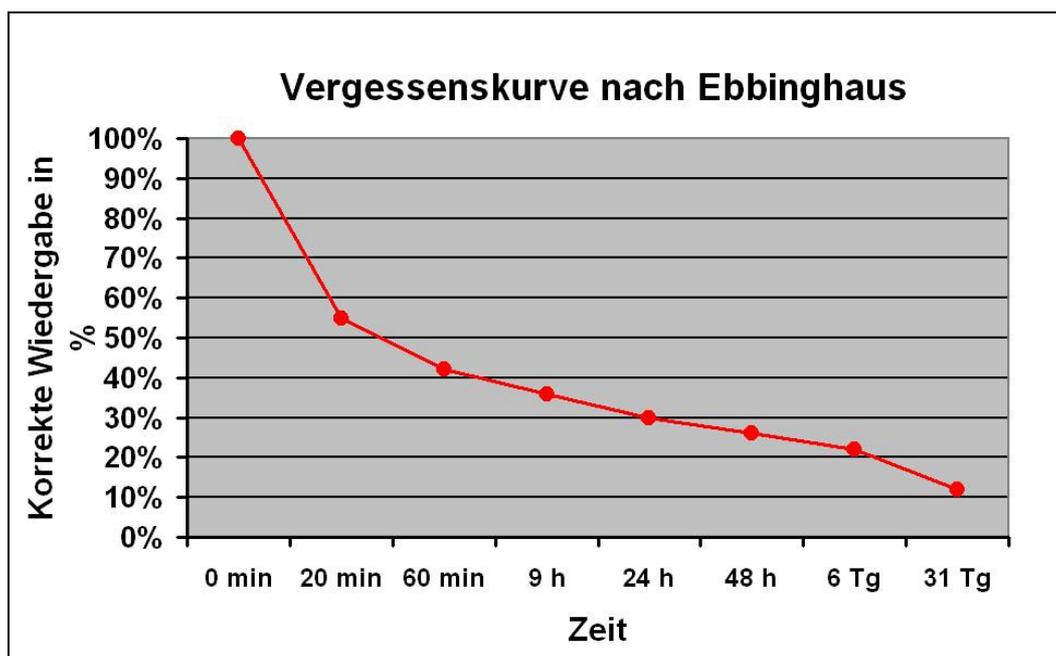
Sehr häufig findet diese Methode beim Erwerb motorischer Fähigkeiten Anwendung. Wie das vorhin erwähnte Jonglieren prägt sich auch das Autofahren auf diese Weise in das Gedächtnis ein.

Am Anfang dauert es eine Weile um die Gangschaltung und das Lenken gleichzeitig zu beherrschen, aber mit permanenter Übung und Wiederholung lernt so gut wie jeder das sichere Steuern eines PKW.

Vergessenskurve nach Ebbinghaus

Der Wissenschaftler Herrmann Ebbinghaus (1850-1909) wollte einst die Kapazität des Gedächtnisses erforschen und führte hierzu Experimente zur Erinnerungsfähigkeit des Menschen durch.

Einer seiner Versuche war so gestaltet, dass eine bestimmte Anzahl von Vokabeln auswendig gelernt werden musste. Danach ermittelte er die Erinnerung der Probanden in verschiedenen Zeitabständen. Die Vokabeln entstammten keiner bestimmten Sprache, sondern waren reine Phantasiewörter, so dass alle Teilnehmer unter gleichen Bedingungen lernen mussten.



Die Ergebnisse sind folgendermaßen zu lesen. Als 100% der Vokabeln wiedergegeben werden konnten, wurde nach 20 Minuten, nach 60 Minuten, 9 Stunden (siehe horizontale Diagrammachse) usw. eine Wissensabfrage durchgeführt.

Es zeigte sich, dass nach 20 Minuten nahezu 50% der Inhalte nicht mehr wiedergegeben werden konnten (siehe vertikale Diagrammachse). Mit fortschreitenden Zeitabständen setzte sich der Vergessensprozess fort, wobei die Kurve zunehmend flacher verlief.

Diese Quoten können natürlich nicht auf alle Menschen und alle Lerninhalte übertragen werden, sie zeigen aber ein ungefähres Bild über die Effizienz und die Wirksamkeit des Lernens durch Wiederholung und ohne den Einsatz von Memoriertechniken.

Für eine verbesserte Lernfähigkeit ist es daher wichtig Methoden zu finden, die dabei helfen die Gedächtnisleistung von der Ebbinghauskurve zu entkoppeln.

Wiederholung in passenden Intervallen

Nach Betrachtung der Ergebnisse lässt sich für die Wissensaufnahme bereits die Erkenntnis ableiten, dass es nach dem Lernen eines jeden Stoffes wichtig ist Wiederholungen durchzuführen. Dies sollte in Zeitintervallen geschehen, die zumindest ungefähr auf die Ebbinghauskurve abgestimmt sind.

Das heißt, dass Sie insbesondere nach 20 und 60 Minuten eine Wiederholung der Lerninhalte durchführen sollten. Ebenso nach ca. 9 und nach 24 Stunden, da dies die kritischen Zeitpunkte sind, in denen Sie am meisten von den Früchten Ihrer harten Arbeit einbüßen würden.

Überlernen

Das Lernen mittels Wiederholung ist nicht gerade die effizienteste Weise um an Wissen zu gelangen, jedoch führt sie irgendwann zu einem Zustand, den die Gedächtnisliteratur häufig das „Überlernen“ nennt.

Überlernen bedeutet, dass man bei einer ausreichenden Zahl an Wiederholungen sein Wissen und damit die dazugehörigen neuronalen Netzwerke so gefestigt hat, dass sie nicht mehr verloren gehen werden. Diese Kenntnisse werden Sie daher nicht mehr vergessen, möglicherweise bis ans Lebensende.

Ein gutes Beispiel hierfür ist das Einmaleins, welches man durch die ständige Wiederholung oft noch bis ins hohe Alter beherrscht.

Gleiches gilt auch wieder für das Autofahren. Selbst wenn Sie mehrere Jahre nicht hinter dem Lenkrad gesessen sind, verlernen Sie das Fahren nicht mehr, sofern Sie vor der Pause eine lange Fahrpraxis erworben haben.

Bitte behalten Sie den Aspekt des Überlernens beim Weiterlesen immer im Hinterkopf. Ziel einer jeden Lernmethode und Gedächtnistechnik ist es nämlich genau diesen Zustand zu erreichen, damit Ihnen das Wissen für immer zur Verfügung steht.

Der Vorteil der Gedächtnistechniken besteht einzig darin, den Zustand des Überlernens mit wesentlich weniger Wiederholungen und damit in bedeutend geringerer Zeit zu erreichen.

Ohne eine gewisse Zahl von Wiederholungen wird es also in keinem Fall gehen.

Ohne Fleiß leider kein Preis.

Das affektive - willkürliche Gedächtnis

Wir haben bereits angesprochen, dass alle Wahrnehmungen des Menschen vom limbischen System einer Bewertung unterzogen werden, die bei uns allen rein subjektiv stattfindet. Ob gut, schlecht, wichtig oder gleichgültig, jede Bewertung löst eine biologische Reaktion aus, deren Intensität die Merkfähigkeit beeinflusst.

Emotionale Erlebnisse

Erlebnisse, die eine besonders intensive affektive Beteiligung auslösen, prägen sich immer am stärksten ein und bleiben häufig unvergesslich. Dies gilt im positiven wie im negativen.

So werden zum Beispiel viele Kriegsveteranen ein Leben lang von Ihren Erinnerungen an die Grausamkeiten ihrer Erlebnisse geplagt, weil diese unauslöschlich in das Gedächtnis eingebrannt sind.

Auf der anderen Seite vergisst kaum jemand das gute Gefühl wenn der allererste Gehaltsscheck nach der Ausbildung oder dem Studium in der Post liegt.

Solche intensiven Situationen haben also eine hohe Wahrscheinlichkeit um für immer in Erinnerung zu bleiben.

Willkürliche Speicherung

Natürlich werden nicht nur emotional bedeutende Momente gespeichert, sondern auch alltägliche Situationen. Wenn dem nicht so wäre, würde die Erinnerung an unser Leben aus nur wenigen, vereinzelt Highlights bestehen.

Stattdessen hat jeder Mensch eine Art Film seines Lebens im Gedächtnis, bei dem er sich an eine subjektive Menge von Details erinnern kann.

Die Individualität der Erinnerung zeigt sich besonders gut bei Geschwistern, die gemeinsam aufgewachsen sind. Wenn sie sich einmal im Alter über die gemeinsame Kindheit unterhielten, würden häufig Sätze fallen wie:

„Dass du das noch weißt? Daran kann ich mich gar nicht erinnern.“

„Das habe ich ganz anders im Gedächtnis.“

„Daran kann ich mich nicht erinnern, aber dafür weiß ich etwas ganz anderes, was dir anscheinend schon entgangen ist“

Neben den Differenzen bei den einzelnen Details, besteht auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Geschwister Ihre Erinnerungen und Erlebnisse ganz unterschiedlich bewerten.

Während es der eine beispielsweise nie zu etwas gebracht hat im Leben, weil der Vater ein Trinker war und die Familie terrorisiert hat, könnten genau diese Erinnerungen für den anderen der Anreiz gewesen sein hart zu arbeiten und sich auf der Karriereleiter ganz nach oben zu kämpfen um dem Elend zu entgehen.

Schutz des Selbstbildes

Gedächtnistechnisch sehr interessant ist auch, dass das limbische System uns auf zweifelhafte Art dabei unterstützt bevorzugt Informationen wahrzunehmen, die dem eigenen Selbstbild nicht abträglich sind. Dies geschieht um unser psychisches Gleichgewicht im Einklang zu halten, denn kein Mensch lebt gerne im ständigen Selbstzweifel und sucht sich unbewusst bevorzugt ein Umfeld, welches ihn in seinen Ansichten bestätigt.

Das heißt, das limbische System steuert unser affektives Gedächtnis, indem es bestimmt, welche Erinnerungen wir abspeichern, wie wir Informationen bewerten und es filtert einige Sachverhalte heraus, die unserer Weltsicht unangenehm sind.

Es scheint also einen inneren Kompass in den Menschen zu geben, der die Entwicklung der Persönlichkeit in bestimmte Richtungen lenkt.

An einer amerikanischen Universität wurde ein Test gemacht, bei dem je zur Hälfte Studenten mitwirkten, die Republikaner bzw. Demokraten wählen. Ihnen wurde ein Zeitungsartikel vorgelesen, in dem zwei Senatoren oben genannter Parteien über ein politisches Thema debattieren. Als man die Studenten anschließend über den Artikel befragte, zeigte sich, dass sie sich immer eher die Argumente gemerkt hatten, die ihrer eigenen politischen Einstellung entsprachen.

Das heißt, dass im Grunde genommen jeder schon lange für sich selbst entschieden hat, was er hören möchte, und alles andere dringt kaum noch bis ins Bewusstsein durch.

Den Kompass beherrschen

Nur derjenige, dem dieser Sachverhalt klar ist, nur der kann die Kontrolle über seinen inneren Kompass übernehmen und seine Wahrnehmung richtig öffnen. Anstatt immer unbewusst dorthin gezogen zu werden, wo alle Ja und Amen sagen, kann man selbst die Richtung immer wieder neu aussuchen und lässt dann bewusst den Kompass auf das gewünschte Ziel hinarbeiten.

Napoleon Hill, der Verfasser von „Denke nach, werde reich“ und damit einer der Urväter der Erfolgs- und Karriereliteratur hatte schon lange diese typisch menschliche Eigenschaft als eine der wichtigen Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg ausgemacht.

Er entdeckte, dass besonders erfolgreiche Menschen nicht zuerst Entscheidungen treffen und danach auf der Suche sind nach Informationen, die diese bestätigen, sondern sie prüfen Ihre Handlungen ständig aufs Neue.

Ebenso sagt der Philosoph Arthur Schopenhauer in seinem Essay „Zur Philosophie und Ihre Methode“, dass der wahre Gelehrte, der immer nur auf der Suche nach objektiver Wahrheit ist, ohne zu zögern seine komplette Lebensphilosophie von einer Sekunde auf die andere umwirft, wenn er Fakten gefunden hat, die der bisherigen überlegen sind.

Die meisten Menschen empfinden es als Schande ihre Ansichten zu ändern und suchen lieber ein Leben lang nach Argumenten, nur um frei von inneren Konflikten bleiben zu können. Wenn Sie sich dazu entscheiden Ihr eigener Herr über Ihre Gedanken zu sein, dann wird sich Ihnen auch das limbische System zumindest bedingt unterwerfen. Es arbeitet zwar weiterhin still vor sich hin, aber da Sie wissen wie es funktioniert, können Sie es anstellen, abstellen und vor allem die Frequenz wechseln, wie bei einem Radio.

Motivation und innere Einstellung

Wir haben bereits erfahren, dass die Motivation eine der wichtigen Stellschrauben für den Merkprozess ist. Als erstes muss daher jeder, der etwas lernen möchte, an der eigenen inneren Haltung arbeiten, sonst werden alle Mühen umsonst sein. Selbst die besten Gedächtnistechniken werden an Wirksamkeit verlieren, wenn die Einstellung nicht stimmt.

Da das limbische System die Bewertung von neuen Informationen vornimmt, müssen Sie beim Lernen dafür sorgen, dass alles, was bisher als unwichtig wahrgenommen wurde, in neuem Licht betrachtet wird, so dass Ihr Interesse geweckt wird.

Um die eigene Motivation auf Hochtouren zu bringen, stellen Sie sich immer, wenn Sie etwas Neues anpacken, erst vor, was Sie langfristig für Vorteile davon haben, wenn Sie es schaffen sich zur Arbeit aufzuraffen.

Sehen Sie Ihre Ziele immer vor sich und denken Sie immer daran wie schön es für Sie sein wird in dem Beruf tätig zu sein auf den Sie hinarbeiten und welche Stufen Sie auf der Karriereleiter erklimmen können, wenn Sie ein anerkannter Fachmann in Ihrem Job sein werden.

Zudem sollten Sie immer daran denken, dass Wissen und Bildung an sich ein wertvolles Gut ist, das Ihnen immer einen Vorteil verschaffen wird.

Wenn das Feuer auf höchster Flamme in Ihnen brennt, werden Sie die besten Lernerfolge erzielen. Die richtige Einstellung wird Ihnen sehr viel Zeit ersparen. Da das limbische System

in diesem Zustand wesentlich mehr Informationen durchlässt, werden Sie für jegliches Memorieren viel weniger Wiederholungen und Aufwand benötigen.

Das Lernen mit Assoziationen

Die dritte Schiene, über die Sie Wissen ins Gedächtnis transportieren können, ist das sogenannte Assoziieren. In diesem Fall ist es so gemeint, dass Informationen nicht im Originalzustand aufgenommen, sondern mit Emotionen, Bildern, Tönen, Gerüchen und Räumen verbunden werden.

Dadurch werden Bereiche im Gehirn für den Memorierprozess eingesetzt, die gar nicht für diesen Zweck vorgesehen sind. So werden die natürlichen Begabungen des menschlichen Gehirns wie z.B. räumliches und bildliches Memorieren genutzt, um eine verbesserte Lernleistung zu erbringen.

Die in diesem Werk beschriebenen Memoriertechniken basieren alle auf genau dieser Arbeitsweise.

Räumliche und visuelle Erinnerung

Um Ihnen den Unterschied zu verdeutlichen bitte ich Sie, sich an einen Ort zu erinnern, den Sie in der Vergangenheit nur ein- oder zweimal besucht haben. Eine Behörde, ein Lokal im Urlaub oder eine Sehenswürdigkeit in einer fremden Stadt.

Sie werden feststellen, dass Sie sich noch relativ gut daran erinnern, wie es dort ausgesehen hat. Obwohl Sie nicht gezielt daran gearbeitet haben diesen Ort zu speichern, hat Ihr Gedächtnis dies längst für Sie erledigt. Sie sehen also, dass es dem Gehirn so gut wie keine Mühe abverlangt sich einen Raum mit den darin enthaltenen visuellen Eindrücken zu merken.

Diese Besonderheit hatten schon die Gelehrten in der Antike erkannt und Memoriertechniken entwickelt, die sich diese Fähigkeiten zu Nutze machen.

Assoziative Techniken

Die assoziativen Gedächtnistechniken, die ich Ihnen beschreiben werde sind:

- das Major-System,
- die Loci-Methode,
- die Gedächtnispalast-Technik

In der Vollversion dieses Werkes und in meinen Gedächtniskursen lernen Sie zudem eine integrierte Methode kennen, die ich die Gedächtnisstadt-Technik genannt habe. Diese ist eine Mischung aus allen drei anderen Techniken, welche alle deren Vorteile miteinander kombiniert, ohne dass dadurch Nachteile entstehen.

Es gibt in der Gedächtnisliteratur weitere Techniken mit ähnlicher Funktionsweise, wie z.B. die Methode der Bildergeschichten oder die Kleiderhaken-Methode. Diese sind gut geeignet für das Merken von Einkaufslisten oder zum Beispiel um eine kleine Anzahl von Vokabeln zu memorieren. Für das langfristige Speichern von akademischem Wissen sind sie aber nahezu nutzlos. Aus diesem Grund habe ich diese Verfahren, wie in der Einleitung erwähnt, ausgelassen.

Gleiches gilt auch für das Mind-Mapping, welches häufig im Gedächtnisbereich eingesetzt wird. Dieses Verfahren eignet sich meiner Ansicht nach sehr gut um bestimmte Themen zu strukturieren und sich einen Überblick zu verschaffen. Für das Memorieren von großen Mengen an Lehrstoff ist es leider nicht effektiv genug um es hier auszuführen.

Gedächtnistechniken

Sicher ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wenn Sie etwas über berühmte Gelehrte längst vergangener Tage lesen, dass diese Menschen einen scheinbar unglaublichen Bildungsstand erlangt hatten und das, obwohl sie zu ihrer Zeit mit den bescheidensten Mitteln arbeiten mussten.

Der Buchdruck wurde ca. 1450 erfunden, erst ab dieser Zeit konnten Bücher zu erschwinglichen Preisen den Interessierten in größeren Mengen zugänglich gemacht werden. Vorher war es enorm aufwändig an Wissen zu gelangen und es zu speichern, da man sich nicht einfach jedes Buch jederzeit wiederbeschaffen konnte, um etwas nochmal nachzulesen.

Man sagt, dass immer die Not am erfinderischsten macht und im übertragenden Sinne galt dies auch für die Fähigkeit sich Wissen anzueignen. Clevere Menschen wussten sich auch damals zu helfen und entwickelten Memoriertechniken, mit denen sie sich Unmengen an Wissen erarbeiten und erhalten konnten.

Da wir heute in einer Wissensgesellschaft leben, ist die Bildung einer unserer wichtigsten Kapitalanlagen geworden. Ein Aufstieg ist heute für jeden Menschen möglich, unabhängig von der Herkunft. All jene, die über seltene und außergewöhnlich gute Kenntnisse verfügen, haben hervorragende Chancen diese zu vermarkten und in Einkommen umzusetzen. Außer vielleicht im Profisport oder in der Entertainmentbranche kann man diese Fähigkeiten meist nur durch Bildung und Lernen erlangen.

Wissen ist also der Schlüssel zum Erfolg und mit diesem Buch erhalten Sie den Schlüssel zu umfangreichem Wissen.

Wenn Sie nun die Gedächtnistechniken aus der alten Zeit in der Bildungsgesellschaft von heute einsetzen, können Sie wesentlich mehr Kenntnisse erlangen als Zeitgenossen, die diesbezüglich nichts unternehmen.

Nutzen Sie diese Chance, lernen Sie den Umgang mit den Techniken bis Sie sie wie im Schlaf beherrschen. Sie werden damit beim Lernen, beim Studium und beim Erwerb von jeglichem Wissen schneller sein als andere.

Das Major-System

Das Major-System wird Johann Just Winkelmann (1620 – 1699) zugeschrieben, welcher auch unter dem Pseudonym Stanislaus Mink von Wensheim tätig war. Er erfand eine Methode mit der es möglich ist, Worte in Zahlen und Zahlen in Worte zu verwandeln.

Mit dieser Technik kann man aus einem Chaos von Informationen eine wunderbar strukturierte Ordnung schaffen und die Inhalte dauerhaft memorieren.

Um Ihnen den Unterschied zwischen normalem Memorieren und dem Vorteil des Major-Systems klarzumachen, habe ich eine Übung für Sie vorbereitet, die ich auch in meinen Kursen einsetze um die Wirksamkeit im Selbstversuch zu beweisen.

ÜBUNG: MAJOR-SYSTEM 1 - Anleitung

Auf dem folgenden Blatt finden Sie 15 Wortpaare mit Begriffen, die in keinem sinnvollen Zusammenhang miteinander stehen.

Bitte merken Sie sich die zusammengehörigen Wortpaare.

Zeit: 4 Minuten

Warten Sie anschließend genau 5 Minuten, bevor Sie sich auf dem darauf folgenden Blatt an die Abfrage der Wortgruppen machen.

Vergleichen Sie anschließend Ihre Ergebnisse und zählen Sie die Zahl der richtigen Antworten.

ÜBUNG: MAJOR SYSTEM 1 - Wortpaare

TEE – NAGEL

NOAH – PFERD

MAI – SCHALLPLATTE

REH – COMPUTER

LAIE – FUSSBALL

SCHUH – WALD

KUH – FLUGZEUG

FEE – RADIERGUMMI

BAU – NILPFERD

TASSE – FENSTER

TAT – BIERFLASCHE

TANNE – NUDELN

TEAM – REIFEN

TEER – HUND

TAL – BUCH

ÜBUNG: MAJOR SYSTEM 1 – Wiedergabe der Wortpaare

| | | |
|-------|---|-------------|
| | – | NILPFERD |
| NOAH | – | |
| | – | WALD |
| | – | COMPUTER |
| LAIE | – | |
| | – | RADIERGUMMI |
| | – | NAGEL |
| KUH | – | |
| TASSE | – | |
| | – | BIERFLASCHE |
| MAI | – | |
| TANNE | – | |
| | – | REIFEN |
| TEER | – | |
| | – | BUCH |

Anzahl richtiger Antworten: ____ von 15

ÜBUNG: MAJOR-SYSTEM 2 - Anleitung

Auf dem folgenden Blatt finden Sie diesmal 15 kurze Szenerien beschrieben. In diesen sind je zwei Worte gekennzeichnet.

Bitte merken Sie sich in dieser Übung wieder die zwei zusammengehörigen Worte. Stellen Sie sich die Szenerien zudem immer bildlich vor und versuchen Sie sich emotional hineinzusetzen.

Zeit: 4 Minuten

Warten Sie anschließend erneut genau 5 Minuten, bevor Sie sich wieder auf dem darauf folgenden Blatt der Abfrage der Wortgruppen widmen.

Vergleichen Sie anschließend wieder Ihre Ergebnisse und zählen Sie die Zahl der richtigen Antworten.

Vergleichen Sie dann Ihr Ergebnis vom ersten Test mit dem zweiten Test.

ÜBUNG: MAJOR SYSTEM 2 - Wortpaare

Eine Frau schlägt mit ihrer TASCHE nach einen SCHMETTERLING

Ein Bäcker knetet TEIG mit einem HANDSCHUH

Bei der TAUFE eines Kindes, fällt ein KRONLEUCHTER auf den Boden

Eine TAUBE kreist über einer BOHRMASCHINE

Die rote NASE eines Clowns, lässt einen STIER wild werden

Ein Bauarbeiter drückt eine NIETE in einen grünen APFEL

Eine NONNE wirft mit einen roten ZIEGELSTEIN

Captain NEMO lädt sich Musik auf seinen LAPTOP

Ein verrückter NARR spielt auf einer TROMPETE

Am NIL geht eine HEUSCHRECKE spazieren

In einer dunklen NISCHE im lauert ein hungriger BÄR

Eine schöne NIXE winkt mit einer alten MÜTZE den Leuten zu

Ein Offizier der NAVY trinkt eine eiskalte COLA

Auf eine rotierende NABE wird WASSER gegossen

Während einer MESSE läuft ein SCHAAF durch den Saal

ÜBUNG: MAJOR SYSTEM 2 – Wiedergabe der Wortpaare

| | | |
|-------------|---|---------------|
| | – | NAVY |
| HEUSCHRECKE | – | |
| | – | NONNE |
| LAPTOP | – | |
| | – | TROMPETE |
| TAUBE | – | |
| | – | SCHMETTERLING |
| TEIG | – | |
| | – | KRONLEUCHTER |
| BÄR | – | |
| | – | MÜTZE |
| SCHAAF | – | |
| | – | NIETE |
| STIER | – | |
| | – | NABE |

Anzahl richtiger Antworten: ____ von 15

Testergebnisse

Normalerweise ist es so, dass beim zweiten Versuch ein besseres Ergebnis zu erwarten ist. Das liegt daran, dass die zu merkenden Wortpaare nicht wie zuerst zusammenhanglos nebeneinander stehen, sondern durch eine künstlich geschaffene Szenerie sinnvoll miteinander in Verbindung gebracht worden sind. Durch die Visualisierung und die dadurch erzeugte emotionale Beteiligung werden die Informationen vom Gehirn als „sinnvoll“ erachtet. Dies bewirkt, dass der Filter nicht so rigoros arbeitet und die Eindrücke werden leichter an das Gedächtnis weitergereicht.

Sie hatten für diesen Versuch die gleichen Zeitvorgaben und dieselbe Anzahl von Wortpaaren zu merken. In beiden Fällen haben Sie die gleiche Menge Arbeit investiert, aber vermutlich unterschiedliche Ergebnisse erhalten.

Sie sehen also, dass Bilder und Emotionen die Merkfähigkeit positiv beeinflussen. Dies passt auch zu den Erkenntnissen, die ich Ihnen bereits über das limbische System vermittelt habe.

Diese Tests führe ich in ähnlicher Form in meinen Gedächtniskursen durch. Die Ergebnisse bewegen sich normalerweise bei 75-85% richtigen Wiedergaben im ersten Test. Beim zweiten Test, mit dem Einsatz von Bildassoziationen, erreichen die Teilnehmer ca. 95-99%.

Die große Ausnahme, die ich bisher erlebt habe, sind die Medizinstudenten aus meinen Kursen am Mc Daniel College in Budapest. Wegen des immensen Lernaufwands dieses Studienganges, arbeiten viele von ihnen schon vor dem Kurs mit bildhaften Verknüpfungen und setzen damit grundlegende Ansätze des Major-Systems im ersten Test um. Bei ihnen ist die Quote von Anfang an eher bei 95-97% beim ersten und 99-100% beim zweiten Test. Bei einer solch hohen Anfangsquote ist eine große Steigerung mathematisch natürlich nicht möglich. Würde ich die Anzahl der Wortpaare weiter erhöhen und die Wartezeit vor der Abfrage erhöhen, würden sich sehr wahrscheinlich deutlichere Unterschiede abzeichnen.

Grenzen der Visualisierung

Wir haben mit diesem einfachen Schritt die Merkfähigkeit schon merklich erhöht, für eine massenhafte Speicherung von Informationen reicht dieses Vorgehen jedoch nicht aus.

Wenn Sie sich den Inhalt eines ganzen Buches mit solchen Bildassoziationen merken wollten, müssten Sie hunderte von Bildern kreieren. Diese würden dann zusammenhanglos durch Ihr Gedächtnis flattern und Sie hätten große Schwierigkeiten den Überblick zu behalten.

Der nächste Schritt, den wir gehen müssen, ist daher die Ordnung von Informationen, damit die Zusammenhänge erhalten bleiben.

Die Bedeutung der Ordnung

Jeder wird, so denke ich, dem zustimmen, dass sich Geordnetes und systematisch Aufbereitetes wesentlich leichter lernen lässt als Chaotisches und Zusammenhangloses.

Dies ist auch tatsächlich so und genau die Möglichkeit eine solche Systematik herzustellen ist die große Besonderheit des Major-Systems.

Ohne es zu wissen haben Sie es beim zweiten Merkttest bereits ausprobiert. Ich erkläre Ihnen später noch, wann und wie genau Sie dies getan haben.

Grundlagen des Major-Systems

Am einfachsten schafft man Ordnung immer durch eine Form der Nummerierung, wie auch immer sie aussehen mag. Da man Zahlen aber nur schlecht in bildlichen Szenerien darstellen kann, hat Winkelmann eine Methode gefunden um sie in Worte umwandeln zu können. Wie das funktioniert sehen Sie jetzt.

Buchstabenbildung nach dem Major-System

Jeder Zahl von 0 bis 9 werden Buchstaben zugeordnet, die dem Klang nach ähnlich sind.

Hier sehen Sie die Systematik:

0 – S, Z, ß
1 – T, D
2 – N
3 – M
4 – R
5 – L
6 – SCH, CH, J
7 – G, K, CK, X
8 – F, V, W
9 – P, B

Vokale, wie A, E, I, O, U, Ö, Ä, Ü erhalten keine Zahl zugewiesen.
Ebenso gilt dies für die Buchstaben H und Y.

Einstellige Zahlen

Möchten Sie nun eine Zahl in ein Wort umwandeln, müssen Sie eines nehmen, das lediglich einen von den zu den Zahlen zugeordneten Buchstaben enthält und das ansonsten nur aus Vokalen, H oder Y besteht.

Nehmen wir an Sie möchten die Zahl 7 in ein Wort codieren. Dieses Wort dürfte nur genau ein G, K, X oder ein CK enthalten, ansonsten nur Vokale, H oder Y.

K u h – zum Beispiel wäre passend. Es enthält genau die vorgeschriebenen Buchstaben. Ein K, einen Vokal U und das H, ein Buchstabe ohne zugeordnete Zahl.

Damit haben Sie bereits ein Bild für die Zahl 7 zur Verfügung, das für Ihr Gedächtnis unverwechselbar ist. Sie können sich ab sofort eine passende Szenerie gestalten, wenn Sie sich etwas merken möchten das mit der Zahl 7 zu tun hat.

Vielleicht möchten Sie sich einmal abends um sieben Uhr mit jemandem treffen. Denken Sie tagsüber gelegentlich an eine grasende Kuh auf einer Weide, neben der die betreffende Person steht und Sie werden den Termin sicher nicht mehr vergessen. Durch die Kuh wissen Sie immer eindeutig um welche Uhrzeit Sie sich treffen wollten.

Zweistellige Zahlen

Die nächste Stufe ist das Erstellen von Bildern für zweistellige Zahlen. Auch hier gilt das gleiche Prinzip, nur dass Sie ein paar zusätzliche Regeln beachten müssen.

Nehmen wir beispielsweise die Zahl 23. Dieses Wort darf das N, das M und ansonsten nur Vokale, H oder Y enthalten. Zudem muss das N vor dem M kommen, da Sie sich sonst die 32 und nicht die 23 merken würden.

N e M o – wäre hier passend. Sie kennen sicher Captain Nemo aus den Romanen von Jules Verne. Wenn Sie ihn vor sich sehen, ist er ab jetzt Ihr Signalwort für die 23 in Ihrem Gedächtnis.

Wenn sich Ihr Termin nun von sieben Uhr auf 23 Uhr verschiebt, dann denken Sie nicht mehr an die Kuh sondern einfach an Captain Nemo, der Ihrem Bekannten die Hand reicht und Sie werden den Termin nicht verpassen.

Eine weitere wichtige Regel, die Sie noch beachten müssen, betrifft Doppelkonsonanten. Stehen in einem Wort Buchstaben nebeneinander doppelt, wie bei RaTTe, NoNNe usw., dann zählen diese Buchstabenpaare als eine einzelne Zahl.

D.h.: NoNNe – steht nicht für 222, obwohl dreimal das N enthalten ist, sondern es steht für die Zahl 22, weil das doppelte N immer als eine Zahl gezählt wird.

Die Major-System-Matrix von 0-99

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Matrix, in der Sie für die Zahlen von 0-99 bereits vorbereitete, passende Wörter finden, damit Sie sich nicht erst für jede Zahl eigene ausdenken müssen. Üben Sie bitte unbedingt den Umgang mit dieser Matrix. Um Sie richtig zu beherrschen wird gewiss einige Zeit vergehen, aber es ist für Ihren Fortschritt unerlässlich sie irgendwann auswendig zu beherrschen.

Sie können sich gerne passende Wörter zu den Zahlenkombinationen in der Matrix ausdenken, wenn sie Ihnen beim Merken leichter fallen. Wichtig ist nur, dass sie den Regeln entsprechen, damit es zu keinen Verwechslungen kommt.

Wenn Sie sich nun die Matrix genauer ansehen und noch einmal die Wortpaare aus den zwei Tests am Anfang des Kapitels betrachten, werden Sie merken, dass immer die linke Seite der Wortgruppen mit den Schlüsselwörtern für die Zahlen 1 bis 30 aus dem Major-System identisch ist. Ohne es zu wissen haben Sie also Bilder eingesetzt, mit denen wir die Informationen im Grunde genommen nummeriert hatten. Eine Ordnung war in diesem Vorgehen schon enthalten, nur konnten Sie sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht erkennen. Das wird sich aber gleich ändern.

Die Major-System-Matrix von 0 - 99

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 00 | Sau, See | Tee | Noah, Neo | Moe, Mai, Mao, Mühe | Reh, Roy, Ruhe | Lee, Leo, Laie | Schuh | Kuh, Kai, Gau | Fee | Po, Bau |
| 10 | Tasse, Dose | Tod, Tito, Date | Ton, Tonne, Tanne, Dino | Damm, Team, Dame | Tier, Teer, Tor, Dürre | Tal, Tell | Tasche, Tisch, Tuch | Teig, Tag | Tief, Taufe, Tofu | Depp, Tipp |
| 20 | Nase, Nuss | Naht, Not, Niete | Nonne | Nemo, Name | Narr, Niere, Nero | Nil, Null | Nacho, Nische | Nixe | Neffe, Navy, Niveau | Noppe, Nabe |
| 30 | Messe, Masse, Maus | Maat, Matte, Mathe, Mitte | Mann, Mohn | Mama, Mumie | Meer, Mauer, Möhre | Mal, Maul, Meile | Masche, Macho | Mücke, Mokka | Mafia, Mief, Möwe | Mappe, Mopp |
| 40 | Russe, Reis, Rose | Ratte, Rita, Rodeo | Ren, Rhein, Rinne | Reim, Rama, Rom | Rohr, Reier | Rolle, Rille | Rauch, Rausch, Rache | Rock, Rage | Riff, Reif | Rabe, Rippe |
| 50 | Lasso, Lassie, Los | Latte, Lade, Leid | Leine, Linie, Lehne | Leim, Lama, Limo | Leier, Leere, Lauer | Lolli, Lilie | Leiche, Loch, Lasche | Lack, Liga, Lage | Lava, Löwe | Lippe, Lob, Liebe |
| 60 | Schuss, Schiss, Schoß | Schutt, Jute | Schiene, Schein, Schnee | Schaum | Schere, Schar, Jahr | Schal, Scholle | Schach, Schischa | Schock, Scheck, Schoki | Schiff, Schaf | Schippe, Schuppe, Jeep |
| 70 | Kasse, Käse, Kies | Kette, Kita, Kot, Gott | Kanne, Kino, Gin | Kamm, Keim | Karre, Kur | Gaul, Kelle, Koala, Kehle | Koch, Küche | Kakao, Koka, Kick | Kaffee | Kappe, Kippe, Gabe, Kaba |
| 80 | Fass, Vase, Wiese | Foto, Vita, Watte | Fan, Wein, Wonne, Fön | Fama | Fähre, Feier, Feuer | Fall, Fell, Folie | Fach, Fisch | Feige, Waage | Waffe | Wabe, Weib |
| 90 | Bass, Pass, Poesie, Bus | Bett, Bote, Pate | Bein, Biene, Bann, Panne | Baum | Bauer, Bär, Bier | Ball, Beil, Blau | Bach, Busch | Bock, Backe, Pieke | Puff, Beef | Pappe, Baby, Bob |

Verwendungsmöglichkeiten des Major-Systems

Beim Einsatz des Major-Systems gibt es so gut wie keine Grenzen. Sie können rein theoretisch alles damit memorieren, wenn Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Um das zu üben verwenden wir einen kleinen Text aus dem Online-Lexikon „Wikipedia“, mit einem Thema, das zu diesem Buch passt.

In dieser Passage finden Sie das Wesentliche schon unterstrichen und wir tun so, als würden wir wissen, dass genau diese Informationen in Kürze in einer Prüfung gefragt werden. Wir lernen daher die kurze Passage so weit auswendig, dass wir die betreffenden Stellen bei Bedarf vollständig wiedergeben könnten.

Das Online Lexikon Wikipedia zum Thema Gedächtnis:

Unter Gedächtnis versteht man die Fähigkeit des Nervensystems von Lebewesen, aufgenommene Informationen zu behalten, zu ordnen und wieder abzurufen. Die gespeicherten Informationen sind das Ergebnis von bewussten oder unbewussten Lernprozessen, die Fähigkeit zur Gedächtnisbildung ist Ausdruck der Plastizität von neuronalen Systemen.

Um den beschriebenen Sachverhalt wiedergeben zu können, müssen wir die einzelnen Bestandteile in Bilder umsetzen. Am besten eignet sich hierbei immer eine außergewöhnliche und lustige Gestaltung der Motive. Das unterstützt die Merkfähigkeit, weil Ungewöhnliches und Skurriles leichter vom Gedächtnis aufgenommen wird. Zusätzlich bringen wir die Bilder in eine systematische Ordnung, die wir mit dem Major-System herstellen.

Umwandlung von Informationen in Bilder

Für den ersten Teil des Textes stellen wir uns eine Szenerie in einem Literaturcafé vor. An den Tischen sitzen überall Menschen und Tiere, die Tee trinken und fröhlich miteinander kommunizieren.

Die Menschen und Tiere sind für uns Symbole dafür, dass es um eine Fähigkeit von Lebewesen geht.

In der Major-System-Matrix sehen Sie, dass „Tee“ ein mögliches Codewort für die Zahl eins ist. Mit dem Tee als Bildbestandteil versehen wir auf diese Art ganz leicht die Informationen mit einer künstlichen Nummer und wissen so ganz exakt, wo wir anfangen müssen mit der Wiedergabe unseres Wissens über das Gedächtnis.

In unserem Café sehen wir auf mehreren Etagen riesige Regale, die alle mit Büchern voll gestellt sind. Die Kellner sind keine Menschen sondern fliegende Gehirne, die zwischen den Bücherregalen umher schweben. Sie stapeln Bücher, ordnen sie in die Schränke ein und holen welche heraus, um Sie dann den Gästen zu bringen.

Die Gehirne sollen uns daran erinnern, dass das Gedächtnis eine Fähigkeit ist, die im Nervensystem der Lebewesen ihren Ursprung hat.

Stapeln, Einsortieren und Herausholen auf Bestellung sind unsere Ausdrücke für das Ordnen, Speichern und Abrufen von Informationen.

Im Grunde genommen haben wir mit dieser Szene den ersten Teil des Textes bereits komplett verschlüsselt. Alles was wir uns merken wollten, haben wir in ein Bild umgesetzt.

Gehen Sie nach der Fertigstellung einer solchen Szenerie nochmals alles gedanklich durch. Fassen Sie die Gegenstände, die Sie sehen, an. Riechen Sie den Tee, nehmen Sie Bücher aus den Regalen, spielen Sie mit allem was Sie interessant finden. Dadurch wird unser Gehirn dahingehend getäuscht, dass es zu der Ansicht kommt, die Eindrücke wären stark emotionale Erlebnisse aus der realen Welt. So tricksen wir unser limbisches System aus, und wir öffnen das Tor zum Gedächtnis.

Kommen wir nun zum nächsten Teil. Da dies unser zweites Bild ist, sehen wir erneut in der Matrix nach und nehmen das Signalwort „Noah“ um die Nummerierung fortzusetzen.

Wir denken dabei an eine Szene auf Noahs Arche, auf der an je einem Tisch ein Affe und ein Maulwurf sitzen. Beide Tiere haben einen riesigen Stapel Bücher auf ihrem Platz und sind aufmerksam ins Lernen vertieft

Der Affe ist das Symbol für die bewussten Lernprozesse, der Maulwurf ist der Repräsentant für die unbewussten. Da letzterer nahezu blind ist und dennoch in die Bücher versunken ist, soll dies eine Assoziation dafür sein, dass unbewusste Lernprozesse stattfinden, ohne wahrgenommen zu werden.

Der Affe hat keine besondere Bedeutung, außer dass Affen häufig als lustig wahrgenommen werden. Er ist daher ein emotionaler Verstärker für die Information über das bewusste Lernen, denn man merkt sich einen Affen mit einem Buch viel leichter als einen normalen lesenden Menschen.

Für den letzten Teil nehmen wir als erstes das Signalwort für die Zahl Drei. „Mao“ ist der gängige Spitzname für den ehemaligen chinesischen Politiker Mao Tse Tung und dadurch ein Symbol, das sich sehr leicht in Bilder integrieren lässt. „Mai“ wäre auch eine Möglichkeit, aber dieses Wort durch einen Gegenstand darzustellen fällt mir persönlich schwer.

Stellen wir uns also Mao vor, wie er über einem Berg aus Knetmasse sitzt und ein riesiges menschliches Gehirn daraus formt. Dies stellt die Plastizität und die Veränderbarkeit des Nervensystems dar.

Somit haben wir bereits alle wesentlichen Inhalte des Textes in Symbole umgewandelt und abgespeichert.

Dieses Vorgehen ist am Anfang sicher sehr skurril, aber gerade deshalb ist es so wirksam. Bei solchen ungewöhnlichen Impressionen ist das Gehirn besonders aufmerksam und die Merkfähigkeit erhöht sich rasant.

Außerdem helfen die ausgefallenen Szenarien, Verwechslungen bei Gedächtnisbildern vorzubeugen. Bei drei Bildern, wie bei unserem Beispiel, spielt das noch kaum eine Rolle. Je höher aber die Anzahl, desto schwieriger wird es zu differenzieren.

Die Wiedergabe von Gedächtnisbildern

Versuchen Sie nun einmal, ohne den Originaltext anzusehen, dessen Inhalt wiederzugeben. Durch die visuelle Nummerierung unserer Szenarien wissen Sie ganz genau, bei welcher Szene sie beginnen müssen und welche als letzte kommt.

Anfangs ist es nicht leicht, die Szenarien wieder in einen zusammenhängenden Text auszuformulieren, denn Sie haben durch die Bilder nur Schlüsselwörter und Assoziationshilfen erhalten, die Sie nun wie ein Puzzle wieder zusammensetzen müssen.

Sie können dabei gerne Ihre Major-System-Matrix zu Hilfe nehmen, da Sie die Bilder für die Zahlen vermutlich noch nicht auswendig können.

In der ersten Szene hatten wir Codes für folgende Inhalte angelegt:

| | | |
|-------------------------------|---|------------------------------------|
| Tee | – | Szene Nummer eins |
| Menschen und Tiere an Tischen | – | Lebewesen |
| Gehirne | – | Nervensystem |
| Bücher(regale) | – | Informationen |
| Bücher in das Regal stellen | – | Informationen speichern und ordnen |
| Bücher auf den Kunden bringen | – | Informationen abrufen |

Wieder zusammengesetzt ergibt das:

„Gedächtnis ist die Fähigkeit des NERVENSYSTEMS von LEBEWESEN, INFORMATIONEN zu SPEICHERN, zu ORDNEN und WIEDERZUGEBEN.“

Ungefähr so könnte also Ihre Antwort auf eine Prüfungsfrage zum Thema Gedächtnis beginnen.

Probieren Sie nun noch selbständig die zwei weiteren Bilder, die wir erstellt haben, ausformuliert wiederzugeben.

Versuchen Sie es zudem in zwei oder drei Tagen wieder, um zu sehen, ob die Bilder immer noch vorhanden sind. Inhalte, die Sie mit dieser Methode lernen, bleiben im Normalfall noch mehrere Tage in Erinnerung. Ohne gelegentliche Wiederholung gehen aber auch sie verloren.

Erkenntnisse

Die Erstellung passender Gedächtnisbilder beansprucht vor allem anfänglich die Fantasie meist bis an die Grenzen. Mit ein wenig Übung verbessert sich diese Fähigkeit jedoch genauso wie alle anderen Kompetenzen des Menschen.

Nachdem wir gesehen haben, dass Bilder und Emotionen die Merkfähigkeit fördern, haben wir nun eine Möglichkeit erhalten in Sachverhalten eine Ordnung herzustellen, welche die Merkfähigkeit zusätzlich verstärkt.

Durch eine visuelle Nummerierung der Wissensinhalte, erhalten wir die Möglichkeit Informationen ohne zusätzlichen Aufwand in die richtige Reihenfolge zu bringen. Dies passiert nun ganz von allein durch die Zahlenbilder des Major-Systems.

Eine chronologische Ordnung von Wissen ist zwar nicht immer zwingend notwendig, kann aber in bestimmten Studien- und Berufszweigen von großer Bedeutung sein.

Mit der Nummerierung und Systematisierung von Wissensinhalten wird außerdem die Gefahr behoben, ungeordnete Bilderfluten im Gedächtnis zu erzeugen.

Der große Vorteil des Major-Systems, die chronologische Strukturierung von Informationen, kann sich aber auch zu seinem größten Nachteil entwickeln, wenn Sie die Matrix nicht auswendig beherrschen. Sobald Sie das Bild für eine Zahl vergessen, haben Sie meist auch keinen Zugang mehr zu den damit verknüpften Informationen. Ich muss daher nochmals darauf hinweisen, dass Sie mit der Matrix so bald wie möglich vertraut sein sollten.

Ein Gutes haben Wissenslücken bei diesem Verfahren dennoch. Das merken Sie, wenn Sie sich selbst abfragen und versuchen Ihre Bilder nacheinander abzurufen. Dabei kann es passieren, dass Sie z.B. die Szenen 1 bis 5 und 7 bis 10 perfekt wiedergeben können, während Ihnen Nummer 6 nicht mehr einfällt. In diesem Fall wissen Sie ganz genau, wo Sie beim Lernen noch eine Lücke haben und wo Sie nochmal nachlesen müssten, um sie zu schließen. Bei anderen Lernmethoden sind die eigenen Schwachpunkte nicht so leicht zu identifizieren.

Das Entschlüsseln der Symbole, und das ausformulierte Wiedergeben von Gedächtnisbildern ist eine Fähigkeit, die genauso sorgsam geübt werden muss, wie das Verschlüsseln. Erst wenn Sie sowohl das Codieren als auch das Decodieren perfekt beherrschen, können Sie mit dieser Technik eine Prüfung bestehen. Andernfalls kann es passieren, dass Sie zwar alles wissen aber dennoch nicht bestehen, weil Sie Ihr Wissen nicht zu Papier bringen konnten. Somit wäre all die Arbeit umsonst gewesen.

Lernen von Vokabeln mit dem Major-System

Ich habe bereits erwähnt, dass das Major-System mit ausreichend Fantasie nahezu für alle Lernbereiche anwendbar ist. Ein Einsatzgebiet für das es wirklich sensationell gut funktioniert, ist das Lernen von Vokabeln und Sprachen.

Bisher haben wir schon ein wenig Erfahrung sammeln können mit dem bildlichen Verschlüsseln von Informationen, so dass wir deren Inhalte wiedergeben konnten. Bei

Vokabeln müssen wir einen zusätzlichen Schritt unternehmen und ein Bilddetail einbauen, das uns an den Klang eines fremden Wortes erinnert.

Gestaltung von Vokabel-Bildern

Nehmen wir an, Sie hätten ein Set von 500 nummerierten spanischen Vokabelkarten, und auf der Karte mit der Nummer 52 steht das Wort: barco (= Boot, Schiff).

Wenn wir uns dieses Wort merken möchten, brauchen wir das Signalwort für die Zahl 52. Bitte sehen Sie in der Matrix nach, Sie finden dort unter anderem „Leine“ als Möglichkeit und dieses Schlüsselwort wählen wir für unsere Übung.

Des Weiteren sollte natürlich auch ein Schiff in dem Bild enthalten sein und dann brauchen wir noch eine Assoziation, die uns an den Klang des Wortes „barco“ erinnert.

Stellen wir uns vor, dass in einem Hafen ein Schiff mit einer langen Leine am Steg befestigt wurde. Um die Bedeutung der Leine zu betonen, können Sie gerne noch bunte Wäsche darauf platzieren.

An die Bordseite des Schiffes „malen“ wir nun einen riesigen „Barcode“, so groß, dass es nicht zu übersehen ist. Mit Barcode meine ich in diesem Fall die Kombination aus schwarzen Linien und Zahlen, wie sie an fast jedem Produkt angebracht sind, um an einer Scannerkasse gelesen werden zu können. Da das Wort Barcode im Stamm einen ähnlichen Klang hat wie das spanische „barco“, erinnert uns dieses Bilddetail an den Klang des zu lernenden Wortes.

Mit Hilfe dieser kleinen Szenerie haben wir uns in nur wenigen Sekunden eine unverwechselbare Assoziation für eine Vokabel geschaffen. Die Erstellung weiterer solcher Bilder wird mit zunehmender Übung immer leichter, so dass es Ihnen keinerlei Probleme bereiten wird ein Vokabelkartenset damit zu memorieren.

Der Aufbau eines Grundwortschatzes

Wenn Sie eine neue Sprache erlernen möchten, ist der Aufbau eines Basiswortschatzes ein sehr wichtiger Schritt. Mit schon ca. 500 memorierten Wörtern, sind Sie in der Lage den Großteil einer Tageszeitung richtig zu verstehen. Lernen Sie dazu noch die Konjugationsregeln der regelmäßigen Verben, können Sie sich in sehr kurzer Zeit, relativ gut ausdrücken. Natürlich sollten Sie aber ergänzend dazu einen Sprachkurs belegen um die Grammatik richtig zu erlernen und die Kommunikation zu üben.

Regelmäßig werde ich diesbezüglich in meinen Kursen gefragt, welchen Nutzen es bringe ein komplettes Vokabelkartenset mit dem Major-System zu memorieren. Es klingt zwar faszinierend so viele Wörter einer Fremdsprache der Reihenfolge nach wiedergeben zu können aber der Aufwand sei doch viel zu groß.

Dies ist ein Irrtum der dadurch entsteht, dass jemand versucht neue, unbekannte Dinge mit einer alten Brille zu sehen, die dafür ungeeignet ist.

Der Arbeitsaufwand mit dem Major-System ist in Wirklichkeit wesentlich geringer, als wenn man versuchen würde einen Basiswortschatz durch ständiges Wiederholen der Vokabeln zu lernen. Sicherlich ist es nicht immer leicht sich ein Bild für eine Karte auszudenken. Hat man aber einmal ein solches erstellt, prägt sich das Wort um ein Vielfaches leichter ein und es sind wesentlich weniger Wiederholungen nötig, um es sich für immer einzuprägen.

Immer wenn Sie mit visuellen Gedächtnistechniken Wissen erwerben möchten, werden Sie am Anfang ein wenig mehr Zeit als üblich investieren müssen. Dieser Aufwand amortisiert sich jedoch sehr schnell.

Vergessen Sie auch nicht, dass es keinerlei zusätzliche Arbeit verursacht die Wissensinhalte in der richtigen Reihenfolge zu memorieren. Im Gegenteil, durch die Nummerierung der

Informationen entsteht eine sehr übersichtliche Ordnung und Geordnetes prägt sich immer viel besser ein als Chaotisches.

Neben all diesen Vorteilen kann ich Ihnen diese Lernmethode auch deshalb sehr empfehlen, weil sie sich ganz hervorragend dafür eignet, das Major-System an sich auswendig zu lernen. Sie schlagen damit zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Sie lernen mit den ersten einhundert Wörtern gleichzeitig die Schlüsselwörter auswendig.

Und damit kommen wir zum letzten Teil dieses Kapitels. Um Zahlen, die größer sind als 99 memoriertechnisch abbilden zu können, benötigen wir noch eine Systematik.

Matrix für die Zahlen über 99

Zu Ihrer Beruhigung kann ich schon jetzt sagen, dass Sie nicht tausende von Wörtern auswendig lernen müssen. Die Zahlen ab 100 sind wirklich sehr einfach zu handhaben, wie Sie in der Matrix unten sehen können.

| | | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 | 700 | 800 | 900 |
|------------------|------|-----------|---------|---------------|------------|----------|-------------|---------|---------|-------|
| Sehen | - | Diamanten | Nagel | Monster | Räuber | Leiter | Schachfigur | Kanone | Frack | Palme |
| Hören | 1000 | Trommel | Niagara | Mundharmonika | Rassel | Laute | Schrei | Gitarre | Violine | Bongo |
| Schmecken | 2000 | Tomate | Nüsse | Milch | Radieschen | Limonade | Schokolade | Kürbis | Wein | Birne |
| etc. | 3000 | ... | ... | | | | | | | |

Für die dreistelligen Zahlen sehen Sie beispielsweise Schlüsselwörter von Gegenständen, die insbesondere optisch auffällig sind.

Für die Zahlen im Bereich von 1000 bis 1999 sind es hingegen Objekte, die akustisch wahrgenommen werden können. So setzt sich diese Reihe beliebig fort.

Die Assoziationsbildung läuft nun wie folgt ab. Mit dem Sinnesorgan, über welches unser Schlüssel-Objekt wahrgenommen wird, entscheidet sich in welchem Tausenderbereich wir uns befinden. Möchten Sie also zum Beispiel die Zahl 1341 in ein Bild umwandeln, wissen Sie zunächst, dass wir ein Objekt verwenden müssen, das über unser Gehör erfasst wird. Innerhalb dieser Zahlenreihe haben wir dann die Matrix so unterteilt, dass immer der Anfangsbuchstabe des Schlüsselwortes den Hunderterbereich wiedergibt. Die Mundharmonika beginnt mit einem M. Aus dem Regelwerk des Major-Systems wissen wir bereits, dass das M für die Zahl 3 steht. Die restlichen Buchstaben der Mundharmonika spielen keine Rolle mehr. So ergibt sich eine Assoziation für den Bereich 1300-1399.

Die letzten zwei Ziffern von Zahlen, die größer sind als 100, werden anschließend mit den Schlüsselwörtern der Matrix gebildet, die Sie bereits kennen.

Auf unser Beispiel bezogen ergibt sich ein Bild, in dem eine Mundharmonika und eine Ratte enthalten sein sollten. Das Instrument ist unser Indiz, dass wir uns im Bereich 1300-1399 befinden, die Ratte ist unser Schlüsselwort für die Zahl 41.

Stellen wir uns also eine Ratte vor, die in einer Gefängniszelle auf ihrer Mundharmonika spielt, wissen wir, dass wir uns etwas merken wollten, das mit der Zahl 1341 zu tun hat.

Sie sehen also, wir brauchen uns nicht tausende von einzelnen Gegenständen zu merken, sondern wir haben eine leicht anzuwendende Systematik, mit der Sie sich ganz einfach auch Zahlen merken können, die weit in den Tausenderbereich reichen.

Die Loci-Methode

Gemäß der Überlieferung aus der Antike, wird die Loci-Methode auf den griechischen Dichter Simonides zurückgeführt. Dieser war einst zu Gast auf der Feier einer reichen Persönlichkeit. Während des Festes wurde er zum Eingang gerufen, da dort angeblich zwei Männer auf ihn warteten. Simonides fand die Männer nicht vor aber während er sich draußen nach ihnen umsah, stürzte das Gebäude hinter ihm in sich zusammen. Alle Gäste wurden von den Trümmern erschlagen, Simonides überlebte als einziger.

Die Verwandten der Verstorbenen baten ihn daraufhin, Ihnen bei der Identifizierung ihrer toten Angehörigen zu helfen. Simonides konnte sich aufgrund der Tischordnung daran erinnern, welcher Gast wo gegessen hatte, so dass er die Leichen anhand ihres Fundortes identifizieren konnte. Die dazu notwendigen Informationen hatte sein Gedächtnis ohne seine bewusste Mitwirkung aufgenommen, während er mit Feiern beschäftigt war.

Aus diesen Erkenntnissen schloss Simonides, dass das Gehirn offenbar die Fähigkeit hat Orte und die darin enthaltene Objekte besonders leicht zu memorieren, insbesondere wenn ein Raum markante Punkte enthält. So begann er seine Gedächtnistechnik zu entwickeln, die sich bis heute erhalten hat.

Später, im römischen Reich, wurden die Techniken weiter verfeinert, um vor allem als Bestandteil der rhetorischen Ausbildung der Gelehrten zu dienen. In Ciceros Werk „De Oratore“ (lat. für: „vom Redner“), finden sich beispielsweise Beschreibungen der Loci-Methode, um sie für das Halten einer Rede einzusetzen.

Allgemeine Regeln für die Gestaltung der Bilder wurden aufgestellt, denn schon damals merkte man, dass emotional bewegende Szenerien und skurrile Bilder die Merkfähigkeit fördern und man erkannte, dass sich Bilder mit erschreckenden oder sehr außergewöhnlichen Motiven am intensivsten einprägen.

Man war sich damals noch nicht im Klaren darüber, dass der Hippocampus dafür verantwortlich ist, man wusste nur, dass das Gedächtnis mit solchen kleinen Tricks wirkungsvoll manipulierbar ist.

Anwendung der Loci-Methode

Grundlage dieser Gedächtnistechnik ist, wie beim Major-System, die Verschlüsselung von Wissensinhalten in bildliche Symbole. Anstatt die Symbole in nummerierten Szenerien anzuordnen, werden die Objekte in Räumlichkeiten oder entlang von Wegen platziert, die wir in unserer Vorstellung vorher erstellt und festgelegt haben. Daher leitet sich auch der Name der Technik ab, denn im lateinischen ist Locus die Bedeutung für Ort bzw. Platz.

Ob die ausgesuchten Loci dem Anwender aus der Realität vertraut sind oder ob sie ein Produkt der Fantasie sind, ist dabei nicht von Bedeutung. Wichtig ist nur, dass wir sie in der Vorstellung konstruieren und sie dann mit Symbolen ausstatten müssen.

In unserem Fall bitte ich Sie nun einmal an Ihren Weg zur Arbeit zu denken. Gehen Sie die Strecke innerlich kurz ab und finden Sie einige auffällige Stellen, die sich vom normalen Straßenbild markant hervorheben oder zu denen Sie einen positiven emotionalen Bezug haben.

Zuerst geht es beispielsweise durch das Treppenhaus, dann hinaus in den Vorhof, dann kommt möglicherweise der Bäcker, der Zeitungsverkäufer usw.

Tun Sie dies, bis Sie einige Punkte haben, die Ihnen markant genug vorkommen, um dort Informationen in Form von bildlichen Symbolen abzulegen.

Nehmen wir nun an Sie möchten, genau wie Cicero, eine Rede über die politische Situation in Ihrem Land halten. Die Themen, die Sie ansprechen möchten sind die Staatsverschuldung, die Gesundheitsversorgung und die steigende Kriminalität.

Als nächstes müssen Sie für das, was Sie sich merken möchten, passende Symbole ausdenken. Für die Staatsverschuldung können Sie möglicherweise an einen Gerichtsvollzieher im eleganten Frack und mit einem Kuckuck auf der Schulter denken. Die Gesundheitsversorgung könnte durch ein Chirurgenteam und die steigende Kriminalität durch eine Bande von bewaffneten Schlägern wiedergegeben werden.

Nun ordnen Sie die von Ihnen ausgewählten Symbole in der Reihenfolge, in der Sie über sie sprechen möchten, an den von Ihnen festgelegten Stationen Ihres Arbeitsweges an. Fangen Sie dann an, innerlich Ihren Arbeitsweg entlangzulaufen und machen Sie Halt an den Stationen, wo die Informationen abgelegt sind.

Im obigen Beispiel, begegnet uns als erstes im Treppenhaus der Gerichtsvollzieher im Frack und mit dem Kuckuck auf seinem Arm. Sofort wissen wir, dass die Staatsverschuldung gemeint ist und Sie könnten nun Ihren Teil der Rede über dieses Thema beginnen.

Als nächstes sehen wir bei einem Bäcker eine Gruppe von Chirurgen in voller Montur vor dem Schaufenster stehen. Dadurch wissen Sie ohne weiter überlegen zu müssen, dass die Gesundheitsversorgung das nun folgende Thema ist.

Die dritte Station ist der Zeitungsstand, an der schon die brutalen Schläger auf uns warten. Sie erinnern uns daran, dass wir über die Kriminalitätsrate reden möchten.

Auf diese Weise gehen Sie durch Ihre Räume oder entlang ihrer Strecken und finden durch die dort platzierten Symbole alle Merkinhalte wieder.

Übrigens ist diese einfache Methode eine Rede zu memorieren selbst heute noch fester Bestandteil in der rhetorischen Schulung von Führungspersonlichkeiten aus Wirtschaft und Politik.

Generell können Sie sich sehr kurzfristig so ziemlich jede Art von Inhalte damit merken, und die Reihenfolge ergibt sich auch hier ohne weiteres Zutun. Am schnellsten funktioniert die Technik, wenn Sie eine Route oder Räume festlegen, mit denen Sie dauerhaft arbeiten werden. Dadurch sparen Sie sich die Zeit, um jedesmal die Loci neu zu erstellen und auszusuchen.

Viele Gedächtnissportler haben deshalb für ihre Turnierauftritte eine feste Route im Gedächtnis angelegt und bestreiten ihre Wettkämpfe mit genau dem gleichen Vorgehen, wie wir es vorhin gemacht haben.

Räumliches Denken und Gedächtnis

Die hervorragende Wirkung der Loci-Methode begründet sich darin, dass räumliches Denken eine Fähigkeit ist, die das Gehirn nicht primär für das Memorieren von Lerninhalten verwendet. Der eigentliche Sinn dieser Fähigkeit ist es, sich in seiner Umgebung zurechtzufinden.

Dies merken Sie, wenn Sie eine Ihnen bisher unbekannt Stadt besuchen und dort eine Besichtigungstour machen. Das Gehirn fängt ganz automatisch an zu arbeiten und bereits nach kurzer Zeit können Sie einige Straßen, mit einzelnen Details überblicken. Sie werden wissen, wo Sie ungefähr die Drogerie, das Museum, den Springbrunnen und das Cafe mit der schönen Terrasse gesehen haben, ohne dass Sie hierfür gezielte Memoriertätigkeit durchführen mussten.

Informationen, die uns über die räumliche Wahrnehmung erreichen, werden also nahezu auf direktem Weg in das Gedächtnis übertragen.

Wenn Sie dann Jahre später an den besuchten Ort zurückdenken, wird Ihnen auffallen, dass Sie sich immer noch einigermaßen gut orientieren könnten. Das heißt, dass sich Räume nicht nur sehr schnell einprägen, die Erinnerung wird, ebenfalls ohne besonderes Zutun, sehr langfristig erhalten.

Genau diese zwei Effekte nutzt die Loci-Methode bewusst aus, indem Informationen mit räumlich-bildlichen Informationen assoziiert werden. Unser Gehirn will sich eigentlich nur orientieren, aber wir schmuggeln sprichwörtlich Wissensinhalte mit hinein.

Erkenntnisse

Durch die gezielte Verwendung einer räumlichen Komponente, bei der Erstellung von Gedächtnisbildern, wird die Merkfähigkeit um noch eine Stufe über den bisherigen Stand gesteigert.

Der Grund dafür ist, dass das Gehirn eine natürliche Begabung besitzt Orte ohne bewusstes Zutun zu speichern. Werden Informationen mit den Räumen verknüpft, werden diese nahezu automatisch als deren Bestandteile mit in das Langzeitgedächtnis weitergereicht.

Die Reihenfolge von Merkinhalten ist wie auch beim Major-System automatisch abgedeckt und verursacht keinerlei zusätzlichen Aufwand beim Merkprozess.

Der Unterschied ist nur, dass die Ordnung durch die Platzierung der Gegenstände in den Räumen festgelegt wird und nicht über codierte Symbole für Zahlen.

Mit der Verwendung der visuellen und räumlichen Assoziationen, entfernt sich die Gedächtnisleistung immer mehr von den von der Ebbinghauskurve ermittelten Erwartungswerten. Die Ergebnisse sind im langfristigen Vergleich erheblich besser.

Der zusätzliche Vorteil der Loci-Methode, gegenüber dem Major-System, zeigt sich nicht immer eindeutig, da wir auch schon in diesen Szenerien räumliches Denken einsetzen mussten. Wenn Sie, wie im vorherigen Kapitel, ein ganzes Literaturcafé in Ihre Bilder integrieren und nicht nur ganz einfache Motive, dann verwenden Sie im Grunde auch schon die Vorteile der Loci-Methode, ohne es zu wissen.

Die Loci-Methode zu lernen bedarf bei weitem nicht so viel Aufwand wie der Umgang mit dem Major-System und es stellt sich natürlich die Frage wozu das komplizierte Zahlensystem überhaupt notwendig ist.

Es ist leider so, dass die Loci-Methode nicht praktikabel ist, um den Inhalt ganzer Bücher zu speichern. Ein gravierender Nachteil dieser Methode ist es, dass der Anwender normalerweise einen Raum oder eine Strecke festlegt, innerhalb derer er eine relativ geringe Zahl von Merkinhalten verteilen kann.

Das bedeutet, dass die Informationen immer nur für kurze Zeit an den markanten Stellen platziert werden, bis man sie wieder für neue Informationen benötigt. Dies mag ausreichen, um sich eine Rede oder um sich Wissen für den kurzfristigen Abruf zu merken, für das langfristige akademische Lernen ist es leider nicht ausreichend.

Folgen Sie mir daher in das nächste Kapitel, dort erfahren Sie, wie Sie Wissen dauerhaft mit einer abgewandelten Form der Loci-Methode speichern können.

ÜBUNG: LOCI 1 – Anleitung

Um den Umgang mit der Loci-Methode zu erlernen, habe ich erneut zwei Übungen vorbereitet.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Liste mit 20 Wörtern, unterteilt in 10 Wortgruppen. Bitte prägen Sie sich diese Wortgruppen in der richtigen Reihenfolge ein. Verwenden Sie dabei aber bitte keine der bisher beschriebenen Gedächtnistechniken.

Zeit: 4 Minuten

Bitte warten Sie anschließend genau 5 Minuten, bevor Sie damit beginnen die 10 Wortgruppen auf der darauf folgenden Seite wiederzugeben.

Bitte zählen Sie dann die Anzahl der richtigen Treffer. Die Reihenfolge der Wörter innerhalb der Gruppe ist egal, so lange das Wort in der richtigen Gruppe steht, ansonsten ist es keine richtige Antwort.

ÜBUNG: LOCI 1 – Wortgruppen

Gruppe 1: Schaukel – Lineal

Gruppe 2: Wein – Hose

Gruppe 3: Radiergummi – Globus

Gruppe 4: Pokal – Waschmittel

Gruppe 5: Erdnüsse – Rasierapparat

Gruppe 6: Lederhandschuh – Autoreifen

Gruppe 7: Melone – Unterhose

Gruppe 8: Bowlingkugel – Schraubenzieher

Gruppe 9: Gurke – Tinte

Gruppe 10: Boot – Lupe

ÜBUNG: LOCI 1 – Wiedergabe der Wortgruppen

Gruppe 1: _____

Gruppe 2: _____

Gruppe 3: _____

Gruppe 4: _____

Gruppe 5: _____

Gruppe 6: _____

Gruppe 7: _____

Gruppe 8: _____

Gruppe 9: _____

Gruppe 10: _____

Anzahl richtiger Worte: ____ von 20

ÜBUNG: LOCI 2 – Anleitung

Nun bitte ich Sie die Aufgabe zu wiederholen. Diesmal jedoch sollten Sie, bevor Sie beginnen, 10 Loci-Punkte festlegen. Dies kann entweder in einem Gebäude sein oder auf einer Strecke, die Sie gut kennen.

Platzieren Sie anschließend die zwei Gegenstände jeder Wortgruppe der Reihe nach an jedem dieser Loci-Punkte.

Zeit: 4 Minuten

Bitte warten Sie anschließend wieder genau 5 Minuten, bevor Sie damit beginnen die 10 Wortgruppen auf der darauf folgenden Seite wiederzugeben.

Bitte zählen Sie dann wieder die Anzahl der richtigen Treffer.
Die Reihenfolge der Wörter innerhalb der Gruppe ist egal, so lange das Wort in der richtigen Gruppe steht, ansonsten ist es keine richtige Antwort.

Probieren Sie nach dem Ablauf von ca. 24 Stunden nochmals beide Listen mit den Wortgruppen wiederzugeben. Normalerweise sollten die Wortgruppen, die Sie mit der Loci-Methode memoriert haben, mit größerer Trefferzahl vorhanden sein.

ÜBUNG: LOCI 2 – Wortgruppen

Gruppe 1: Baum – Landkarte

Gruppe 2: Löwe – Yoghurt

Gruppe 3: Radio – Pinzette

Gruppe 4: Geldschein – Milch

Gruppe 5: Duschgel - Strickwolle

Gruppe 6: Hufeisen – Taschentuch

Gruppe 7: Papagei - Tageszeitung

Gruppe 8: Lippenstift – Kaffetasse

Gruppe 9: Waschmaschine - Leberwurst

Gruppe 10: Lasso – Kekse

ÜBUNG: LOCI 2 – Wiedergabe der Wortgruppen

Gruppe 1: _____

Gruppe 2: _____

Gruppe 3: _____

Gruppe 4: _____

Gruppe 5: _____

Gruppe 6: _____

Gruppe 7: _____

Gruppe 8: _____

Gruppe 9: _____

Gruppe 10: _____

Anzahl richtiger Worte: ____ von 20

Der Gedächtnispalast

Wann genau der Übergang der Loci-Methode zum Gedächtnispalast erfolgt ist, lässt sich nicht genau bestimmen.

Eindeutig belegt ist jedoch, dass zum Beispiel der Mönch Matteo Ricci (1552-1610) als christlicher Missionar in China diese Technik hohen Beamten gelehrt hat. Er wollte sich damit Zugang zum Kaiserhof verschaffen um dort zu missionieren, indem er die Herrscher von der, seiner Ansicht nach, überlegenen Kultur der Christen überzeugte.

In den Klöstern wurden die Mönche in dieser Technik unterrichtet aber auch Gelehrte wie Giordano Bruno, Robert Fludd, Gottfried Wilhelm Leibniz und viele andere waren nachweislich mit ihnen vertraut.

Warum die Technik später verloren ging, ist nicht genau nachzuvollziehen. Man nimmt an, dass die Erfindung des Buchdrucks mit beweglichen Lettern, um 1450 durch Gutenberg, einer der Gründe ist. Sein revolutionäres Verfahren machte es möglich Bücher zu einem für die Massen erschwinglichen Preis herzustellen.

Damit war einer der Gründe für ausgiebiges Memorieren entfallen, denn wer lernt schon die Inhalte ganzer Bücher auswendig, wenn er sie von nun an kaufen und zum Nachschlagen bereit halten kann.

Da aber Leibniz erst 1716, also über 250 Jahre später, verstorben ist und ein Kenner dieser Methode war, wäre diese Erklärung nicht vollständig plausibel.

Ein weiterer Grund könnte sein, dass es scheinbar aus fundamental-christlichen Kreisen Kritik an der Methode gab, da sie im Verdacht stand die Blasphemie zu fördern. Es hieß, dass durch die skurrilen Bilder, die eigentlich der besseren Merkfähigkeit dienen sollten, der unerwünschte Teil der menschlichen Phantasie angeregt würde.

Festzustellen ist jedenfalls, dass die Gedächtnispalast-Technik im 18.-20. Jahrhundert kaum eine Rolle gespielt hat.

Im Jahr 1989 erschien dann der Roman „Das Schweigen der Lämmer“ von Thomas Harris und wurde ein riesiger Erfolg, ebenso wie der auf dem Buch basierende Film, der mit mehreren Oscars ausgezeichnet wurde.

Der Titelheld dieser Reihe ist der überdurchschnittlich intelligente Arzt und Psychiater Hannibal Lecter. Dieser hat sein gesamtes Wissen in einem Gedächtnispalast gespeichert, der einer Kapelle in Florenz nachempfunden ist. Millionen Menschen haben das Buch gelesen und den Film gesehen, so dass man sagen kann, dass die Gedächtnispalast-Technik vor allem auf diesem Weg wieder in die öffentliche Wahrnehmung gerückt ist.

Verbreitung hat sie dennoch nicht gefunden, da offensichtlich alles was alt ist als rückständig gilt in den Augen der Allgemeinheit.

Funktionsweise der Gedächtnispalast-Technik

Im Kapitel zur Loci-Methode haben wir gesehen, dass diese sehr wirksam ist, sich aber darauf beschränkt relativ wenige Informationen für einen begrenzten Zeitraum zu beherbergen, da die Loci mit immer wieder neuen Wissensinhalten versehen werden. Dies macht deutlich, dass langfristiges Merken bei dieser Methode nicht vorgesehen ist.

Genau diese Schwäche wird nun dadurch behoben, dass beim Gedächtnispalast immer wieder neuer Raum geschaffen wird, wenn neues Wissen gespeichert werden soll. Diese Räume bleiben für immer an der gleichen Stelle und mit Ihnen das darin enthaltene Wissen. Auf diese Weise entsteht ein Gebäude mit einer zunehmenden Anzahl von mit Wissen gefüllten Räumen, durch die Sie Ihrem Bildungsstand quasi beim Wachsen zusehen können. Das ist im Übrigen ein sehr reizvoller Gedanke, wenn Sie mich fragen, denn wer kann schon spontan seinen gesamten Wissensstand überblicken, den er innerhalb eines bestimmten Zeitraumes erworben hat.

Das alles klingt sicher ungewohnt, ist aber der nächste logische und unausweichliche Schritt auf der langen Leiter optimaler Merkfähigkeit.

Wir haben bereits gesehen, welche Wirkung visuelles Memorieren in Kombination mit der räumlichen Komponente bewirkt. Um diesen Effekt für das Langzeitgedächtnis nutzbar zu machen und Informationen für immer abrufbar zu machen, ist es unverzichtbar im nächsten Schritt Loci für die Ewigkeit anzulegen. Alles andere würde einen Großteil des erworbenen Wissens wieder vergänglich machen.

Die Gedächtnispalast-Methode ist also wirklich nichts anderes als eine Abwandlung der Loci-Methode, nur dass die Räume aufrechterhalten werden.

Aufbau eines Gedächtnispalastes

Für die Erstellung eines Gedächtnispalastes gibt es keine festen Regeln, es muss sich im Grunde genommen nicht einmal um einen Palast handeln. Wichtig ist nur, dass Sie für neues Wissen immer neue Räume anlegen und die alten erhalten.

Sie können den Aufbau ganz nach Ihrem Geschmack strukturieren und die Räumlichkeiten beliebig ausbauen. Verschlüsseln Sie in den Räumen das Wissen wie bei der Loci-Methode mit bildlichen Symbolen.

Somit nutzen Sie optimal die natürlichen Fähigkeiten ihres Gedächtnisses, denn nachdem sich Ihre Loci nicht mehr verändern und die Inhalte immer die gleichen bleiben, nimmt ihr Gehirn an, die Räume seien real und würden sich irgendwo auf dieser Welt an einem Ort befinden.

Aus diesem Grund beginnt das Gehirn genauso zu arbeiten, als wären Sie in einer fremden Stadt und es speichert die Lage der Räume mit deren Inhalten ganz automatisch.

Spazieren Sie dann gelegentlich durch die Zimmer oder Gebäudeflügel, die Sie angelegt haben und betrachten Sie die darin gelagerten Symbole. Dadurch verstärken Sie diesen Effekt nochmals.

Erkenntnisse

Erst mit dem Einsatz der Gedächtnispalast-Methode haben wir die richtige Grundlage gefunden, um umfangreiches Wissen möglichst lange zu speichern.

Wir vermitteln unserem Gehirn die falsche Tatsache, wir seien innerhalb einer realen Ortschaft und so speichert es alle Informationen, die wir ablegen.

Da die Loci einen festen Platz innerhalb einer übergeordneten Struktur, wie z.B. einem Palast, einem Haus oder einer Stadt einnehmen, betrachtet unser Orientierungssinn dieses Gebilde als ein zusammenhängendes Ganzes. Dies unterstützt zusätzlich die Erinnerung an die genaue Lage der Räume, in denen das Wissen abgelegt wurde.

Zusammenfassung

Sie haben nun alle Gedächtnistechniken kennengelernt, die ich in meinen Seminaren unterrichte und Sie haben gesehen, welche Vorteile Ihnen die jeweilige Methode zu bieten hat. Sie können nun mit den Memoriertechniken arbeiten und sie für Ihre Lerntätigkeit einsetzen. Sie verfügen damit über genau den gleichen Kenntnisstand, wie die meisten Gedächtnissportler auch, nur dass Ihnen die Praxis noch ein wenig fehlt.

Dies war der Teil, den ich Ihnen und der Allgemeinheit schenken möchte, denn jeder Mensch sollte eine Chance haben mit den besten Lerntechniken zu seinem Erfolg zu kommen.

Für mein Kursangebot habe ich, um einen Schritt weiterzugehen, aus all diesen Techniken eine Methode entwickelt, mit der man die Vorteile aller Verfahren ineinander vereinen kann, ohne dass dadurch Nachteile entstehen. Ich habe zudem spezielle Übungen vorbereitet, mit denen Sie alle Systeme sicher beherrschen werden.

Sie können nun aus eigener Kraft Ihren Weg gehen und mit dem Wissen, das Sie jetzt haben, das gleiche tun.

Als Alternative kann ich Ihnen die Teilnahme an einem meiner Seminare empfehlen. Dort lernen Sie die integrierte Memoriermethode kennen, mit der Sie einen gewaltigen Sprung in Ihrer Lernfähigkeit erfahren werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dem, was Sie hier gelernt haben und freue mich, wenn ich Sie in einem meiner Kurse kennenlernen kann.

Nürnberg, im Oktober 2009

Peter Kovacs