



Früher galt sie als zerstreute Professorin, heute ist sie Gedächtnismeisterin. Die Initialen von Luise Maria Sommer stehen auch für: Lernen macht Spaß!

Bild: SN/CLAUS SCHUNK, Grafik: HUBERT KRENN VERLAG.

Kana da? Otto war da!

„Das Wörtchen Vergessen können Sie getrost vergessen“, empfiehlt Luise Maria Sommer. Wie sich alles andere spielend merken lässt, dafür hat die zweifache österreichische Gedächtnismeisterin mit einem Eintrag im Guinnessbuch der Rekorde eine Reihe nützlicher Tipps parat. Kreatives Gedächtnistraining erschließt erstaunliche Gehirnkapazitäten, und allfällige Lücken können elegant überbrückt werden.

CAROLINE KLEIBEL

Wegen meiner Alltagsvergesslichkeit habe ich früher als zerstreute Professorin gegolten“, gesteht Luise Maria Sommer, Lehrerin für Englisch und Turnen an einer steirischen Handelsakademie. Es fällt schwer, das zu glauben. Gerade hat sie die rund zwanzig Teilnehmerinnen, die zu ihrem Seminar an die Frauenfachakademie Mondsee gekommen sind, namentlich begrüßt und zur Krönung auch noch das Geburtsdatum drangehängt, das sie am Eingang ganz nebenbei erfragt hatte.

Unmöglich? Nun, Sommers Merkreord was Namen und Gesichter anbelangt, liegt bei stolzen 151 in 15 Minuten. So gesehen war das eben für sie nicht mehr als eine leichte Aufwärmübung. Wer möchte das nicht auch können? Wer möchte nicht gern die Peinlichkeit vermeiden, einen Namen, der einem gerade genannt wurde, im nächsten Moment schon wieder vergessen zu haben? Zum Glück ist Luise Maria Sommers Geheimnis kein gut gehütetes.

Nur zu gern teilt sie ihre Begeisterung für die Faszination Gedächtnis, ihre Tipps und Tricks: „Ich muss mir den Namen zunächst einmal merken wollen. Ich muss mich dafür entscheiden, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, muss den Dingen, die ich mir merken will, meine ganze Aufmerksamkeit schenken.“ lautet das erste und wichtigste Gebot der Gedächtnismeisterin. Dass diese Zuwendung auch echtes Interesse am Gegenüber ausdrückt, ist im oft gedankenlosen Miteinander an sich schon eine Wohltat.

Luise Maria Sommer ist durch einen Vortrag an der Universität Graz 1993 zum kreativen Gedächtnistraining gekommen: „Als Hilfe zur Selbsthilfe gegen die eingangs beschriebene Alltagsvergesslichkeit.“

Und es hat sie seither nicht mehr losgelassen. Ihre Erfolge sind beachtlich. Auftritte in Help-TV und in der Millionenshow machten sie einem großen Publikum bekannt. In Seminaren und Workshops teilt die Pädagogin mit einem besonderen Faible fürs Lernen und die Weitergabe von Wissen heute ihre autodidaktisch vermehrten Erkenntnisse mit Menschen jeden Alters und aller Berufsgruppen.

Gleich von Beginn an kennt sie alle ihre Seminarteilnehmer, ihre Schülerinnen und Schüler namentlich. Die Zauberformel dafür, so Sommer, setzt sich zusammen aus einem Bild, das der Name spontan hervorruft, einem markanten Merkmal an der Person und schließlich der Verknüpfung von Bild und Merkmal. Was kompliziert klingt, ist doch recht einfach und lässt sich im Alltag gut trainieren: „Fragen Sie zunächst immer nach, wenn Sie einen Namen akustisch vielleicht nicht richtig verstanden haben, wiederholen Sie den Namen, sprechen Sie ihn laut aus. Nun kommt das Bild als Hilfsbrücke hinzu, das einem Namen wie



Fischer oder Schneider leicht machen. Was aber tun bei Löcker oder Prickwitz? Lockiges Haar. Ein prickelnder Witz. Fantasie und Einfallskraft führen immer zu Assoziationen, die dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Je absurder, desto wirkungsvoller.“ Denn schließlich, so Sommer, müsse man diese geheimen Gedanken ja niemandem preisgeben. „Heißt jemand mit Vornamen Peter, so mache ich das gedanklich an Petrus, an einem Felsen fest. Monika assoziiere ich mit Mond, Helmuth bekommt einen imaginären Helm aufgesetzt und Sandra wird Sand ins Haar gestreut.“

Ähnlich kreativ assoziative Methoden empfiehlt Luise Maria Sommer, wenn es darum geht, sich Lerninhalte möglichst gut einzuprägen. Wer würde vermuten, dass der auf den ersten Blick sinnfreie Satz: „Ein famoser Liebhaber malt anders!“ tatsächlich alle Zwergstaaten Europas der Größe nach geordnet enthält?

„Famoser“ birgt jenseits aller Rechtschreibregeln geschrieben als „va-mo-sa“ den Vatikanstaat, Monaco und San Marino, der „Liebhaber“ verweist auf Liechtenstein, „malt“ auf Malta und „anders“ auf Andorra. „Je absurder die Geschichte, umso leichter können wir sie uns merken“, wiederholt Sommer.

Die Hauptstadt von Kanada? Kana da?

Oh ja, Otto war da! Also: Ottawa.

Die Hauptstadt von Tadschikistan? Der schicke Stanislaus duscht an besonderen Tagen. Also: Duschanbe. Reime, Wortspiele und Bilder, so Luise Maria Sommer, sind die stabilsten Eselsbrücken, und sind sie erst einmal errichtet, behalten sie ihre Tragfähigkeit und können immer wieder begangen werden. Ein weiteres ihrer Merkwörter, die so genannte Loci-Methode, entleiht sie den alten Griechen. Hierbei werden Gedächtnisinhalte

an einzelnen Orten im Raum abgelegt und später auf einem Gedankenspaziergang wieder abgeholt.

Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining zu beginnen. Und es ist nie zu früh, denn: „Während wir Erwachsene einen Wächter in uns tragen, der alles Unlogische abwehrt, sind Kinder da weit unbefangener. Erstaunlich schnell eignen sie sich die notwendigen Werkzeuge an, um ihre Gedächtnisleistung zu verbessern und das lebenslange Lernen zu erleichtern. Da werden spontan die lustigsten Eselsbrücken gebaut, die für viel Spaß und nach mehrfacher Wiederholung auch für einen hohen Erinnerungswert sorgen.“

Das erklärt die Entstehungsgeschichte von Luise Maria Sommers neuem Hörseminar für Lernende von 9 bis 99 Jahren. Für die vier CDs von „Hör dich schlau“, einem Gedächtnistraining für Schule und Alltag, erweckte sie gemeinsam mit dem Berliner Toningenieur Jens Wenzel einen gewissen „Brainy“ als ihren Assistenten zum Leben, der das Ganze frech auflockert. Heraus gekommen ist ein Mitmach-Hörseminar mit dem erklärten Ziel, zu zeigen, dass Lernen mit einem trainierten Gedächtnis Spaß macht. Dass es mit geübten Gehirnmuskeln leichter fällt, sich ein Netz aus grundlegendem Wissen zu knüpfen. Und dass umso weniger durch dieses Netz durchfällt, je mehr Knoten es bekommt.

„Je mehr man weiß, desto leichter wird es, Neues zu lernen“, weiß die Pädagogin und Gedächtnistrainerin aus eigener Erfahrung. Das klingt irgendwie einleuchtend. Das scheint erstrebenswert. Oder, um mit dem vorlauten Brainy zu sprechen: „Geist ist geil!“

„Hör dich schlau“, vier CDs mit Merkbüchlein, LMS-Verlag 2008, Produktion: www.audiowiese.de, ISBN: 9783950217032 Podcasts: www.dasabenteuerleben.de Informationen: www.LMS-Training.at