

**„Es liegt mir auf der Zunge – Gedächtnistraining – Tuning für die grauen Zellen“
von Herrn Gregor Staub, Schweiz**

Ein übervoller Hörsaal- etwa 750 Teilnehmer - zeigt das riesige Interesse für das für uns Senioren so heikle Thema. Niemand wurde enttäuscht, ganz im Gegenteil. Es war ein sehr kurzweiliger, lockerer Vortrag; selten wurde soviel und herzlich gelacht bei den-noch immer einem ernsthaften themenbezogenem Hintergrund.

Herr Staub, 53 Jahre alt, ist **mit seiner Lernstrategie** durch Radio, Fernsehen und einer Vielzahl von Veröffentlichungen eine recht bekannte Persönlichkeit. Sein Wissen gründet auf der **altgriechischen MNEMO-Technik**, die auf bestimmten Beziehungen zwischen Logik und Gefühl in unserem Gehirn beruht. D.h. u.a. man muß sich feste Ziele setzen und diese auch ernsthaft verfolgen, bei Rückschlägen nicht aufgeben, alles entspannt und mit Freude tun. **Entscheidend ist die Motivation!!**

H.Staub ist überzeugt, daß man die MNEMO-Technik in 30 h – über einen längeren Zeitraum verteilt(1/4 Jahr) – erlernen kann. Dazu hat er ein Lehrbuch und einige CD's für uns zu einem günstigen Preis im Angebot.

An zahlreichen Beispielen aus seinen Seminaren, aus Schulen und seiner Tochter erklärt er uns den Erfolg seiner Methoden. Dann führt er gemeinsam mit uns – ohne Zettel und Stift - einige Trainingsbeispiele durch. Dazu bittet er, uns zurückzusetzen in ein Alter von etwa 5 Jahren, entspannt und neugierig an die Lernsituation heran-zugehen. Fehler gibt es nicht – so seine Divise - sie sind die Chance, es besser zu machen. Fehlern und Erfolg sollte man gleichermaßen mit Freude begegnen (hierbei kritisiert er die Methoden in den Schulen und bedauert, daß seine erfolgreiche Lernstrategie nicht angewendet wird). Sie umfaßt etwa 4 Themenkreise.

Zum **Namensgedächtnis**: H. St. behauptet und hat das vielfach bewiesen, daß man innerhalb von 5 Wochen 200 Namen nachhaltig erlernen und auch noch nach längerer Zeit im Gedächtnis behalten kann. Es ist z.B. möglich, in einem Raum mit 30 Personen innerhalb 1 h alle Namen zu beherrschen und das auch noch am nächsten Tag! Dazu gibt es auch einige Tricks.

Zahlengedächtnis: Wir sollten uns innerhalb von 5 Min. 10 Zahlen merken können. Dazu wurde jede Zahl mit Symbolen oder Begriffen verknüpft z.B. die Zahlen 1 bis 11 und von 91 bis 100. Die Übung erfolgte jeweils gemeinsam und dann zu zweit. Der Test ergab: es hat etwa zu 90% funktioniert!!

In Verbindung mit kleinen Geschichten lernten wir dann noch - mit viel Motivation und Spaß - 10-stellige Zahlen, die 27 EU-Staaten und die 10 Präsidenten der USA. Es hat wieder funktioniert !!

Diese Methoden sind auch erfolgreich beim Erlernen von Fremdsprachen oder der freien Rede.

Er berichtete uns auch von einem 92-jährigen, der innerhalb kürzester Zeit die Telefon-Nr. seiner 40 Bekannten und Verwandten auswendig konnte, sich einer neuen Lebensqualität erfreute und sogar wieder joggen ging. Auch als er nach einer schweren Krankheit Gedächtnisverlust beklagte, hat er sich wieder entschlossen, sein Gedächtnis nach der Mnemo-Methode zu trainieren.

Das Wichtigste, was viele von uns aus dieser Veranstaltung mitgenommen haben ist, sich klare Ziele zu stellen, entspannt und mit Spaß diese ernsthaft zu verfolgen und niemals aufzugeben sowie der Optimismus, das auch erreichen zu können.