Beck kompakt

Methode Jens der Denker

Jens Seiler

Gedächtnis-training

Nie wieder vergesslich

2. Auflage

C.H.BECK

bereits mit der Einschulung ihre systematische Zerstörung. Während Kinder im Kindergarten noch basteln oder malen und so ihre rechte Gehirnhälfte trainieren, treten bereits in der ersten Klassen abstrakte Buchstaben und Zahlen an die Stelle von realen Bauklötzen und Bastelbögen.

Mit jedem Schuljahr nimmt die einseitige Konzentration auf die linke Gehirnhälfte zu. Die Funktion der rechten Gehirnhälfte tritt damit mehr und mehr in den Hintergrund – mit fatalen Folgen! Denn was wäre ein Bildhauer ohne bildliches Vorstellungsvermögen? Er könnte lediglich formulieren, wie er den Stein

behauen möchte, aber nicht, was dabei herauskäme. Gleiches gilt für einen Schriftsteller: Er könnte zwar Satz für Satz ein Buch schreiben, die anschaulichen Details einer Landschaft oder die Facetten menschlicher Emotionen würden jedoch gänzlich fehlen.

> **!** Versuchen Sie möglichst oft, sich abstrakte Wörter bildhaft und mit allen Sinnen vorzustellen.

Hand aufs Herz: Wie viele auswendig gelernte Gedichte aus Ihrer Schulzeit können Sie noch aufsagen? Und wie sieht es im Vergleich dazu mit

Kinderliedern aus? Allein die Melodie hat Ihre rechte Gehirnhälfte aktiviert und verhilft Ihnen dazu, dass Sie sie auch noch nach Jahrzehnten aus dem Stegreif singen können.

> **!** Lernen Sie mal wieder ein Gedicht auswendig. Singen Sie öfter ein Lied.

Sie glauben nicht, dass auch bei Ihnen eine Vereinseitigung zur linken Gehirnhälfte besteht? Dann testen Sie sich selbst und spielen Sie einmal gegen ein Kind Memory! Sie werden feststellen, dass Sie kaum eine Siegchance haben. Aber keine Sorge:

Das Gehirn – das fruchtbare Zusammenspiel beider Gehirnhälften – ist trainierbar, und zwar in jedem Alter.

> **!** Spielen Sie mal wieder Memory. Lösen Sie täglich Sudokus, Ken Kens oder ähnliche Rätsel.

Stellen Sie sich Ihr Gehirn als Muskel vor: Je öfter Sie es trainieren, desto leistungsfähiger wird es. Dabei verfügt Ihr Gedächtnis sogar über einen entscheidenden Vorteil. Es kann nicht übersäuern und ist quasi unbegrenzt leistungsfähig.

Sie können Ihr Gehirn auch mit einer

unberührten Schneefläche vergleichen. Wenn Sie diese zum ersten Mal betreten, werden Sie den Weg durch den Tiefschnee als mühselig empfinden. Beim zweiten Gang durch dieselbe Winterlandschaft wird es schon einfacher: Sie können bereits erste Spuren nutzen, die Ihnen das Vorankommen erleichtern. Haben Sie den Weg schließlich mehrfach benutzt, ist er so ausgetreten, dass Sie die Schneefläche sogar rennend überqueren können.

Übung: „Wege im Gehirn“ bilden

Trainieren Sie Ihr Gehirn bei jeder Autobahnfahrt. Lernen Sie zum Beispiel Autonummernschilder