

Gedächtnistechniken

Michael Mittag, michael.mittag@fhnw.ch, Juni 2015

Die Techniken stellen je eine einfach zu merkende **Liste** von Orten oder Gegenständen zur Verfügung, mit denen ich mein **Lernmaterial kreativ assoziieren** kann. Dabei gilt: Je verrückter, kreativer und krasser die Verbindung ist, desto besser bleibt sie haften.

Beispiel: Ich verwende den englischen Merkmalsvers (unten), um mir folgende Einkaufsliste zu merken: Mehl, Joghurt, Mineralwasser. Die Liste ist Bun (Brötchen), shoe (Schuh), tree (Baum).

Schlechte Assoziation: Mehl steht auf Brötchen, Ein Schuh steht auf einem Joghurtbecher, Mineralwasser mit Baum-Etikette.

Gute Assoziation: Mehl knallt in ein Brötchen so dass es stäubt, Schuh gefüllt mit Joghurt (eklig, aber einprägsam), ein Baum mit Mineralwasserfrüchten.

Mit etwas Übung kannst du jetzt eine beliebige **Liste von 10 Namen oder Gegenständen auswendig nach einmaligem Hören**. Du kannst die Begriffe dann **in der ursprünglichen Reihenfolge wiedergeben** und auch sicher sein, dass du **keinen vergessen** hast.

Der Merkmalsvers: 10 Begriffe sofort auswendig können

Du lernst zuerst einen kurzen, eingängigen Abzählvers auswendig. Im Vers kommen Gegenstände vor. Wenn du etwas auswendig lernen musst, dann assoziiert du den neuen Begriff mit dem gelernten Begriff aus dem Vers. Beim Erinnern gehst du dann den Vers der Reihe nach durch. Du kannst so alle Begriffe in der richtigen Reihenfolge wiedergeben und sicher sein, dass du nichts vergessen hast.

Es gibt verschiedene Merkmalsverse – ich finde den englischen am eingängigsten, in deutsch tönen die Zahlwörter recht ähnlich und reimen sich schlecht, und die visuelle Strategie ist auch nicht ganz intuitiv (der Elefant ist bei 6, weil er 6 Extremitäten hat: 4 Beine, Rüssel, Schwanz). Wenn du mehrere Verse lernst, kannst du mehrere Listen gleichzeitig lernen.

Englisch	Deutsch	Visuell
one is a bun	ein – Schwein	1 – Kerze
two is a shoe	zwei – Geweih	2 – Schwan
three is a tree	drei – Brei	3 – Dreizack
four is a door	vier – Klavier	4 – Kleeblatt
five is a hive	fünf – Strümpf	5 – Hand
six is sticks	sechs – die Hex	6 – Elefant
seven is heaven	sieben – die Lieben	7 – Flagge
eight is a gate	acht – die Nacht	8 – Sanduhr
nine is wine	neun – die Scheun(e)	9 – Golfschläger
ten is a hen	zehn – die Zeh(e)n	10 – beide Füsse

Methoden der Orte: Beliebige lange Listen / Texte lernen

Bei der Methode der Orte stellst du dir einen **Spaziergang** vor und verknüpfst die einzelnen Stationen mit den zu lernenden Begriffen. Das ist nicht ganz so einprägsam wie die Liste vom Merkmalsvers, dafür kannst du dir beliebige lange Listen merken und auch **viele Listen parallel im Kopf haben**, da du ja viele verschiedene Spaziergänge kennst.

Diese Methode haben schon die alten Griechen eingesetzt, da sie ihre Reden jeweils frei vortragen mussten. Ein grosser Vorteil ist, dass man relativ schnell das Grundgerüst beisammen hat und dann auch unterwegs (zum Beispiel beim Spazieren) für sich repetieren kann.

Gesichter und Namen lernen

Gesichter und Namen verknüpft man, indem man eine Person oder ein **charakteristisches Merkmal** der Person (oft ist es die Frisur) irgendwie **kreativ mit dem Namen verbindet**.

Bei **Nachnamen** ist das meist **recht einfach**, da diese vielfach bereits eine Tätigkeit oder ein Ding beschreiben. Frau Müller stelle ich mir zum Beispiel beim Schleppen von einem Getreidesack vor, Herrn Vögeli mit einem Vogelnest auf dem dünner werdenden Haar.

Bei **Vornamen** ist dies meist schwieriger. Ich merke mir oft einen **Gegenstand mit gleichem Wortanfang** wie der Name. Ich stelle mir Jacqueline beispielsweise als Schachfigur vor. Manchmal stelle ich mir auch eine **Interaktion** zwischen einem mir bekannten Namensträger und der neuen Person vor, also zum Beispiel Sarah, meine Kondi-Leiterin, welche eine Turnübung macht im Haar der mir noch unbekanntem Sarah.

Auch hier sind die Assoziationen effizienter, je verrückter sie sind, aber man möchte auch keine Dinge assoziieren, welche arg gegen die Würde der Personen verstossen. Falls man bereits eine Klassenliste oder eine Fotoliste hat, lohnt es sich, **(elektronische) Lernkarten** anzulegen, da man sonst die Reihenfolge schneller lernt als die Verknüpfung von Gesicht und Name.

Klassenspiegel lernen

Um Klassenspiegel oder ähnliches zu lernen, habe ich eine eigene Methode entwickelt. Dabei lege ich mir eine **Landkarte** (Schweiz, Europa) über den Klassenspiegel und assoziiere dann die Namen mit den Orten auf der Karte.

Wenn also Lisa und Timothy links mittig sitzen, dann wäre das auf der Europakarte ungefähr Paris, also stelle ich mir den Eiffelturm vor, dann Lisa aus den Simpsons, welche darauf Saxophon spielt und Timothy Dalton, der als James Bond da mit Fallschirm herunterspringt (wenn ihr Timothy Dalton noch kennt, natürlich).

Wenn es geht, dann verknüpfe ich auch noch Äusserlichkeiten, wenn Timothy blond ist, dann ist es ein blonder Bond, und so weiter.