

Gedächtnis- Training

Nie mehr vergesslich

SONJA HÜSLER

Zuerst vergisst man Namen. Dann schreibt man eine Einkaufsliste und macht «To do»-Listen. Alles aus Angst, man könnte Wichtiges vergessen. Weil sich die Autorin mit Mitte dreissig zu jung für Einkaufszettel und Listen fühlt, besuchte sie ein Gedächtnistraining.

Das wird versprochen:

Das Kursangebot von www.howaboutlunch.ch tönt verlockend: In 90 Minuten, während eines Lunchs, das Gedächtnis trainieren. Ich melde mich an.

Der Test:

Dann sitze ich da. Mit elf anderen Kursteilnehmern, die alle älter sind als ich. Der Durchschnitt liegt bei ca. 45 Jahren. Ich höre Gedächtnistrainerin Annelise Räss-Hügli (47) konzentriert zu. Ihre Hauptaussage ist einfach: «Nur wenn man etwas bewusst wahrnimmt, kann man sich später daran erinnern.» Räss-Hügli schult uns darin, Gegenstände und Namen genau anzuschauen und Bilder davon abzuleiten. Je verrückter die Bilder sind, desto besser soll man das Wort oder den Namen behalten können. **Den Namen einer Frau, die Kessler heisst, kann man sich zum Beispiel merken**, indem man sich die Person mit einem Kessel über dem Kopf vorstellt. Das Visualisieren von Einkaufs- oder «To do»-Listen funktioniert gleich.

Nach genau eineinhalb Stunden ist der Kurs zu Ende. Ich bin begeistert. Wenn das wirklich so einfach ist, werde ich nie mehr mit Notizzetteln rumlaufen müssen. Ich bin überzeugt, dass ich mir spielend über 20 Artikel ohne Einkaufsliste werde merken können.

Das Ergebnis

Die Erledigungen am nächsten Tag kann ich tatsächlich ohne Zettel behalten. Auch den Namen der Markt-



Gedächtnistrainerin Annelise Räss-Hügli (gr. Bild) erklärt, wie man sich Dinge anhand von Bildern merken kann. BLICK-Redaktorin Sonja Hüslер (kl. Bild, ganz rechts) hört konzentriert zu.

FOTOS TOM LINDROOS

kaufe, vergesse ich nicht mehr. Sie heisst Blacha und ab sofort stelle ich mir vor, wie sie in eine Plastikblache gehüllt auf dem Buchstaben «a» rumtanzt. Das nützt.

Anwenden tue ich Räss-Hügli's Methode nach einem Monat allerdings nur noch bei Namen. Bei Besorgungen nicht mehr. Wieso? Der Einkaufszettel ist einfach schneller machbar als visualisiert

Zeit – und die habe ich mir nicht genommen.

Die Note

5

Die nächsten «Lebe wohl, Vergesslichkeit»-Kurse finden am 14. März in Zürich, am 23. März in Bern und am 30. März in Basel jeweils von 12 bis 13.30 Uhr statt. Preis: Gedächtnistraining inkl. Lunch Fr. 65.–
Tel. 044 821 13 64