

Gedächtnis-Champion in fünf Minuten

INTERVIEW Felicitas Kluger verrät, warum Gehirn-Jogging so wichtig ist

Rosenheim – Nach ihrem Abitur wollte Felicitas Kluger eigentlich Lehrerin werden, doch es kam alles ganz anders. Ihr Interesse für Gedächtnistechniken führte sie nach Kanada. Dort erforschte sie die unterschiedlichsten Methoden. Nun arbeitet sie an der TH Rosenheim und stellt die Techniken vor, mit denen man sich Dinge schneller merken kann. Wie das in fünf Minuten gehen soll und warum Gehirn-Jogging so wichtig ist, verrät sie im OVB-Interview.

Welche Techniken gibt es, um sich Dinge besser merken zu können?

Zusammengefasst nennen wir diese Techniken „Gedächtnisgerüste“. Die bekannteste von ihnen ist die Loci-Methode, die auch als Gedächtnispalast bezeichnet wird. Diese Methode nutzt Wegpunkte als Gedächtnisgerüst beziehungsweise Verknüpfungsgrundlage. Also die zu lernenden Fakten werden bei der Loci-Methode mit Wegepunkten entlang einer bekannten Route assoziiert.

Können Sie das an einem Beispiel verdeutlichen?

Nehmen wir an, Sie möchten sich europäische Städte merken. Dafür stellen Sie sich nun vor, wie Sie über Moos laufen. Plötzlich verspüren Sie einen Schmerz in ihrem Fuß, weil eine Kuh draufgetreten ist. Moos und Kuh klingen ähnlich wie Moskau. Den Namen dieser Stadt verknüpfen Sie nun mit dieser bildlichen Szene. Diese Methode kann vor allem beim Lernen von Sprachen oder Fachbegriffen verwendet werden.



Felicitas Kluger arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TH Rosenheim. Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie sich Menschen Inhalte besser einprägen können.



FOTO TECHNISCHE HOCHSCHULE ROSENHEIM/PICTURE ALLIANCE/DPA | ANDREAS GORA

Gibt es noch eine weitere Technik?

Ja, es gibt noch die Körper-Methode. Dabei werden die zu lernenden Fakten mit Körperteilen assoziiert. Besonders hilfreich für Studierende, die viele anatomische Begriffe und verschiedene Knochen- und Muskelgruppen lernen müssen.

Sind diese Gedächtnisgerüste angeboren oder müssen wir sie erlernen?

Seit den 90er-Jahren finden Gedächtnismeisterschaften statt. Man kann diese als mentale Sportart bezeichnen, ähnlich wie Schach. Teilnehmende versuchen, sich so viel wie möglich in kürzester Zeit zu merken. Vor einigen Jahren haben Forschende angefangen, die Führenden der Welttrangliste bei ihren

Meisterschaften genauer zu untersuchen. Mithilfe von verschiedenen Gehirnscans und psychologischen Tests kamen sie zum Schluss, dass ihre unglaubliche Gedächtnisleistung nur auf dem Training basiert. Diese Techniken werden also erlernt und sind nicht angeboren.

Können diese Methoden auch im Alltag helfen?

Ja, zum Beispiel beim Merken von Einkaufslisten, neuen Namen, Zahlen oder Gesichtern. Nehmen wir als Beispiel die Einkaufsliste. Sie wollen einkaufen gehen, haben aber keine Lust, eine Liste zu schreiben. Um sich die Lebensmittel zu merken, assoziieren Sie jedes davon mit einem Körperteil. Angefangen beim Fuß, arbeiten Sie sich hoch zum Kopf. Als Erstes wollen Sie Zucker

kaufen. Auf eine kreative Art und Weise bringen Sie nun den Zucker mit Ihrem Fuß in Zusammenhang. Sie können sich zum Beispiel vorstellen, wie sie mit Ihrem Fuß im Puderzucker-schnee stehen.

Und wie lange muss das Gehirn dafür trainieren, um sich Dinge besser merken zu können?

In einer Studie für meine Doktorarbeit, hatten die Teilnehmenden nur fünf Minuten Zeit, um die beiden Techniken zu erlernen. In dieser Zeit konnten sie ihre Gedächtnisleistung um bis zu 30 Prozent steigern. Und das bereits nach dem ersten Versuch. Das Besondere an diesen Techniken ist, dass sich die Studierenden viel Zeit beim Lernen sparen. Denn das häufige Wiederholen von Lernstoff ist damit

nicht mehr nötig.

Wie kommt es, dass Sie diese Techniken jetzt an der TH lehren?

An Schulen und Unis sind diese Methoden leider kaum bekannt. Ich selbst bin in meinem Lehramtsstudium auch erst relativ spät darauf aufmerksam geworden. Für ein Forschungspraktikum bin ich nach Kanada gegangen, wo diese Methode genauer erforscht wird. Danach entschied ich mich, auch meine Doktorarbeit in diesem Gebiet zu schreiben. Nach Corona wurde an der TH Rosenheim das HigHR-oQ-Projekt (Hybride, individuelle und greifbare Hochschullehre in Rosenheimer Qualität) gegründet. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin bin ich nun ein Teil dieses Projekts. Das Ziel ist es, die individualisierte, digitale und innovative Lehre an der

TH zu etablieren.

In diesem Zuge findet am Montag die Veranstaltung „Die Hacks der Gedächtnischampions“ statt. Worum geht es da?

Wir richten uns damit an die Öffentlichkeit und laden alle ein, die sich für das Thema Lernen und Lehren interessieren. Mit dieser Veranstaltung soll ein Einblick in das Thema innovative Lehre an der TH Rosenheim gegeben werden. Außerdem erhalten die Zuhörer Tipps und Strategien, um effektiver zu lernen und zu lehren.

Warum ist Gehirn-Jogging so wichtig?

Es ist immer wichtig, im Alter aktiv zu bleiben. Und gerade bei diesen Techniken, muss man kreativ werden, um sich Dinge zu merken. Vielleicht ist das auch eine besonders motivierende Weise, um aktiv zu bleiben, da sie viel Spaß macht. Und vielleicht bemerkt der ein oder die andere, dass er mit Hilfe dieser Techniken sein Wissen weiter ausbauen kann.

INTERVIEW: JENNIFER BEUERLEIN

Weitere Informationen

Die Veranstaltung „Die Hacks der Gedächtnischampions“ findet am 6. November von 17.30 Uhr bis 19 Uhr statt. Teilnehmer können sich den Vortrag sowohl in der Technischen Hochschule Rosenheim im Raum E 0.01 oder online anhören. Eine Anmeldung ist online unter <https://eveeno.com/286963886> möglich.

Großer Vorlesetag

Veranstaltung in der Stadtbibliothek

Rosenheim – Die Stadtbibliothek lädt am Freitag, 17. November, zu einem Vorleseprogramm im Rahmen des bundesweiten Vorlesetages ein. Am Vormittag ist Dritte Bürgermeisterin Gabriele Leicht zu Gast und liest für eine Grundschulklasse. Um 15 Uhr gibt es ein Schatten-theater mit dem Kamishibai „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry. Auf der Suche nach Freunden reist der kleine Prinz zu verschiedenen Planeten.

Um 16 Uhr gibt es das Bilderbuchkino „Es ist wieder Rechteckzeit“ von Pamela Paul. Der Familienkater muss dabei sein, wenn der Vater seinem Sohn vorliest, denn Rechteck-Stunde ist immer auch Kuschezeit. Was passiert, als der Sohn größer wird und die Rechtecke kleiner, erleben die Zuhörer aus der Sicht des Katers.

Der Eintritt ist frei, Zuhören und Zuschauen ist für Kinder ab fünf Jahren.

Neuer Stadtpfarrer wird in Heilig Blut wohnen

Domkapitular Monsignore Thomas Schlichtung beginnt Dienst

Rosenheim – In weniger als vier Wochen schlägt Domkapitular Monsignore Thomas Schlichtung ein neues Kapitel der katholischen Kirche in Rosenheim auf. Er soll als Stadtpfarrer drei Stadtteilkirchen, neun Pfarr- und etliche Filialgemeinden zur neuen Stadtkirche zusammenführen. Der Sitz des neuen Pfarrverbands mit rund 24.000 Gläubigen wird, wie berichtet, in der Pfarrei Sankt Nikolaus und damit im Zentrum sowie im ge-

schichtsträchtigen und repräsentativen Mittelpunkt der Stadt liegen.

Wohnen wird der Geistliche jedoch woanders. Wie das Erzbischöfliche Ordinariat jetzt gegenüber den OVB-Heimatzeitungen bestätigt hat, zieht Monsignore Schlichtung in den Stadtteil Heilig Blut im Süden der Stadt, also dorthin, wo zuletzt auch Domkapitular Pfarrer Daniel Reichel rund zwölf Jahre lang zu Hause war. Das 2004 eingeweihte

Pfarrhaus liegt nur wenige Minuten Fußweg von der barocken Pfarr- und Wallfahrtskirche an der Kufsteiner Straße/Ecke Zugspitzstraße entfernt.

Noch in Planung befindet sich der Einführungsgottesdienst für den neuen Stadtpfarrer. Hier gibt es nach Auskunft aus München noch einige Details zu klären. In spätestens zwei Wochen sei mehr zu erfahren, heißt es. Keine Änderungen wird es bis auf Weiteres im

pastoralen Seelsorgsteam geben. Wie berichtet, werden zwar Pfarrer Andreas Maria Zach sowie Pfarrer Fabian Orsetti aus Stephanskirchen – zuletzt zusätzlich mit der Leitung der Stadtteilkirche Am Wasen beauftragt – ihren Dienst in Rosenheim beenden. Alle anderen Seelsorger, darunter Dekan Pfarrer Sebastian Heindl von der Stadtteilkirche Am Zug und weitere Pfarrvikare, bleiben vorerst in Rosenheim tätig. aez

Unbekannte brechen in Pfarreigebäude in Rosenheim ein

Gemeindemitarbeiterin verständigte Polizei – Zeugen, denen etwas Verdächtiges aufgefallen ist, werden gesucht

Rosenheim – Der Schock bei Christina und André Golob sitzt tief. Der Pfarrer der alt-katholischen Pfarrgemeinde Rosenheim und seine Frau waren gerade im Urlaub, als sie von dem Einbruch in ihrem Zuhause und dem anliegenden Pfarreigebäude erfuhren. „Das war wirklich heftig“, sagt Christina Golob am Telefon. Die bislang unbekanntesten Täter seien durch das Wohnzimmer-Fenster ins Haus gelangt. Sie durchwühlten Schränke und Schubladen, entwendeten mehrere Wertgegenstände – darunter Schmuck, den Christina Golob von ihrer Schwiegermutter geerbt hatte.

Nachdem die Täter die Wohnung durchkämmt hatten, verschafften sie sich Zutritt zum Gemeindebüro und brachen anschließend

die Tür zum Gemeinderaum auf. Sie entwendeten einen Laptop, suchten auch hier nach Geld und anderen Wertgegenständen. „Das Merkwürdige ist, dass die Täter sowohl den goldenen Kelch als auch die Hostien-schalen stehengelassen haben“, sagt Christina Golob. Ähnlich gingen die bislang Unbekannten in der Wohnung vor: Eine goldene Kette mit einem kleinen Kreuz dran ließen sie am Spiegel hängen.

Was dahinter steckt, können Christina und André Golob nur vermuten. „Viel leicht hat es etwas mit Aberglauben zu tun“, sagt sie. Von einer Freundin hätten sie Bilder von der Wohnung bekommen, um sich einen ersten Überblick über das verursachte Chaos zu machen. „Ich hätte es mir, um



Unbekannte Täter sind in das Pfarreigebäude der alt-katholischen Kirche eingebrochen.

FOTO SCHLECKER

ehrlich zu sein, noch schlimmer vorgestellt“, sagt Golob. Eine Mitarbeiterin der Gemeinde habe den Ein-

bruch bemerkt und umgehend die Polizei verständigt. In einer Pressemitteilung des Polizeipräsidiums Ober-

bayern Süd heißt es, dass die Täter „rabiat vorgingen und dabei an dem Pfarreigebäude hohe Sachschaden an

Türen und Fenstern anrichteten“. Das Fachkommissariat 2 der Kripo Rosenheim hat die Ermittlungen übernommen. Zur Klärung des Falls sind die Polizisten auf der Suche nach Zeugen, die im Zeitraum von Donnerstagnachmittag (2. November) bis Freitagmorgen (3. November) im Bereich des Tatorts an der Kaiserstraße 44 bis 48 verdächtige Personen oder Fahrzeuge gesehen haben. Zeugen werden gebeten, sich unter Telefon 08031/2000 zu melden.

Auf eine Klärung des Falls hoffen auch Christina und André Golob. Kurzzeitig hatten sie überlegt, den Urlaub abbrechen, entschieden sich aber dagegen. „Das Chaos läuft uns nicht weg. Das beseitigen wir, wenn wir wieder da sind“, sagt Christina Golob. ANNA HEISE



ROSENHEIM

Redaktion und Geschäftsstelle:
Hafnerstraße 5-13
Telefon 08031/213-0
E-Mail Redaktion: redaktion@ovb.net
Telefax Redaktion 213216,
Telefax Anzeigen 213149
Zustellung:
Telefon 08031/213-213

Zwei Unfälle in nur 15 Minuten

Gleich zweimal hat es am vergangenen Donnerstag nachmittag in der Ebersberger Straße gekracht. Zunächst bemerkte ein 52-jähriger Autofahrer aus Rosenheim zu spät, dass ein 49-jähriger mit seinem Pkw an einer roten Ampel bremste und fuhr direkt auf das Auto drauf. Der Gesamtschaden wird von der Polizei auf rund 1000 Euro geschätzt. Verletzt wurde keiner. Nur 15 Minuten später krachte es an selber Stelle erneut. Eine 53-jährige Autofahrerin aus Wasserburg erkannte ebenfalls zu spät, dass ein 55-jähriger Pkw-Lenker aus Rosenheim vor ihr anhält. Auch hier entstand ein Schaden von rund 1000 Euro.

In Schlangenlinien durch Rosenheim

Vollbremsung, Anfahren, Schlangenlinien: Das alles beobachtete die Rosenheimer Polizei am frühen Sonntagmorgen in der Innstraße. Genug, um den 50-jährigen Traunsteiner anzuhalten. Ein Alkoholttest ergab ordentliche 1,5 Promille. Die Folge: Ein vorläufig entzogener Führerschein sowie ein Ermittlungsverfahren wegen Trunkenheit im Verkehr.

DJ Sepalot kommt nach Rosenheim

Rosenheim – DJ Sepalot präsentiert Hip-Hop, Funk, Soul und Electronica in Rosenheim am Samstag, 18. November, ab 20 Uhr im Le Pirate, Ludwigplatz 5, erster Stock. Der Münchner Sebastian Weiss-Laughton alias Sepalot prägte als Gründungsmitglied der legendären Gruppe „Blumentopf“ den deutschen Hip-Hop in den 90ern wie kaum ein anderer. Sepalots innovative Soloalben vereinen elektronische Musik, Funk, Soul und vor allem Hip-Hop. Seine DJ-Sets sind außergewöhnlich und rar. Unterstützt wird Sepalot von Vinko Vrabec – International Bohemia – und Michael Fakesch, der mit seinem Projekt Funkstörung Remixes für Wu-Tang Clan und Björk machte und bei Moderats Label Monkeytown unter Vertrag steht.

„Swinging Snow“ im Ballhaus

Rosenheim – Im Ballhaus Rosenheim findet am Samstag, 25. November, um 19.30 Uhr ein Konzert der „SwingINN BigBand Rosenheim“ statt. Geboten werden weihnachtliche Weisen, vertraute Melodien von weltbekannten Arrangeuren und komponiert in eine neuzeitliche Form gegossen und interpretiert von der SwingINN BigBand Rosenheim unter der Leitung von Heinz Daurer. Als Stargast tritt der Rosenheimer Sänger Toby Heinz auf. Die SwingINN BigBand Rosenheim ist der moderne und swingende Teil der Stadtkapelle Rosenheim. Einlass ist ab 18.45 Uhr. Karten sind über das Ticketcenter Rosenheim oder an der Abendkasse erhältlich. Es gibt freie Platzwahl.