



Der Chips essende Blumenkohl in der Mineralwasserflasche

Die mehrfache Junioren-Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger weiß, wie man sich ganz leicht Dinge einprägt. In einem Interview erzählt sie *back view* von ihren Techniken und ihrem Leben.

back view: Wie kommt man mit zehn Jahren auf die Idee, sich von einem Gedächtnistrainer unterrichten zu lassen?

Christiane Stenger: Also das war eigentlich nur ein großer Zufall. Ich habe mir in der zweiten Klasse immer Krankheiten ausgedacht, weil ich den Unterricht meist richtig langweilig fand. Irgendwann haben sich meine Eltern dann Sorgen gemacht und sind mit mir zu einem Psychologen gegangen. Bei einem Intelligenztest kam dann raus, dass ich hochbegabt bin. Dadurch kam ich zur Hochbegabtenförderung und konnte verschiedene Kurse besuchen. Ehrlich gesagt, der Hauptgrund, warum ich dann ausgerechnet zum Gedächtnistraining gegangen bin, war wahrscheinlich der, dass der Kurs direkt in meiner Straße stattfand.

Es war also einfach nur ein Zufall, der letztendlich Dein ganzes Leben geprägt hat.

Ja. Das war dann immer so eine kleine Stütze für mich. Gerade in der siebten Klasse war das Gedächtnistraining sehr wichtig für mich, als ich beim Zwischenzeugnis zwei Fünfen hatte und deshalb fast durchgefallen wäre.

Bedeutet ein gutes Gedächtnis auch gleichzeitig, dass man klug ist?

Das würde ich so nicht sagen. Es kann zwar so sein, muss aber nicht. Man muss die gelernten Dinge auch anwenden können. So bringt es zum Beispiel überhaupt nichts, wenn ich ein Telefonbuch auswendig lerne und damit nichts anfangen kann. Es besteht also kein bedingter Zusammenhang dazwischen, aber es kann natürlich hilfreich sein, sein Gedächtnis zu trainieren.

Kann man behaupten, dass Du eigentlich einfach zu faul bist, Dinge auswendig zu lernen und deshalb Eselsbrücken brauchst?

In gewisser Weise schon. Das Lernen fällt einem mit diesen Eselsbrücken einfach leichter. Und letztendlich geht es ja nicht darum, wie man es lernt, sondern dass man sich das Wissen irgendwie aneignet. Und es macht ja auch viel mehr Spaß, sich Geschichten auszudenken, anstatt stur Fakten auswendig zu lernen.

Wie schnell kann man sich Deine Techniken aneignen und wie schwer ist es für „Anfänger“?

Im Grunde ist es nicht schwer und benötigt auch gar nicht viel Zeit, den Einstieg in die Techniken zu finden. Wenn man sich in zwei bis drei Wochen etwas mit den Methoden beschäftigt und sie anwendet, hat man sich schon eine gute Grundlage geschaffen. Anfangen kann man ganz schnell mit dem Merken der Zahlen von Null bis Neun. Die Null ist zum Beispiel ein Ei, die Eins ein Baum, da er nur einen Stamm hat, die Fünf eine Hand und so weiter.

Wichtig ist dann nur, dass man dran bleibt. Weil man es schnell wieder verlernt?

Das ist nicht das Problem. Aber gerade für Anfänger ist es schwer, sein eigenes Gehirn zu überzeugen, dass die neuen Lernmethoden besser sind. Denn man ist erstmal sehr skeptisch gegenüber neuen Dingen und will lieber bei den bewährten Techniken bleiben. Jeder Neuling muss sich also erst einmal selbst überzeugen und dafür darf man gerade am Anfang nicht locker lassen.



Was muss man sich unter Deinen „KEEP IN MIND“ – Seminaren vorstellen? Hilfst Du den Menschen dort „lediglich“, ihr persönliches Erinnerungsvermögen zu steigern oder steckt da noch mehr dahinter?

Natürlich lernt man zunächst einmal alle Grundtechniken, die man dann für alle Bereiche und Probleme anwenden kann. Aber dieses Seminar bietet noch so viel mehr. Vor allem werden die Kreativität und die Fantasie trainiert und gefördert. Man lernt aber auch den Zustand der Konzentration kennen und damit umzugehen, was ja auch in alle Lebensbereiche übertragbar ist.

Ich habe aber auch schon von einigen Seminarteilnehmern selbst gehört, dass durch das Gedächtnistraining auch die Sinne gestärkt werden und die Wahrnehmungsfähigkeit für die Dinge des alltäglichen Lebens wieder enorm gesteigert wird. Es schafft aber auch neues Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, da die Menschen immer wieder über ihre eigene Leistungsfähigkeit überrascht sind.

Hast Du schon konkrete Pläne für Deinen beruflichen Werdegang nach Deinem Studium? Welche Ziele verfolgst Du?

Natürlich will ich weiter an meinen Gedächtnisseminaren dran bleiben und mein Diplom der Politikwissenschaft machen. Ich habe auch noch viele weitere Ideen in meinem Kopf für neue Buchprojekte. Und im Herbst dieses Jahres kommt ein Parfum heraus, das ich gemeinsam mit einem Parfumeur erarbeitet habe. Aber was ich konkret beruflich einmal machen will, das weiß ich eigentlich noch nicht.

Wie kommst Du denn dazu, ein eigenes Parfum zu kreieren? Das hat ja jetzt auf den ersten Blick erstmal wenig mit Deinen Fähigkeiten zu tun.

Doch eigentlich hängt es schon damit zusammen. Denn mich hat eine Parfumeur angesprochen, ob ich nicht Lust hätte, einen eigenen Duft zu erstellen. Er hat eine Serie mit dem Namen „The beautiful mind series“ geplant, in der verschiedene Frauen mit besonderen Fähigkeiten ihren eigenen Duft kreieren. Das war eigentlich auch sehr interessant und lustig, da ich mein eigenes Parfüm wirklich selbst entwickeln durfte und aus verschiedenen Rohstoffen zusammengesetzt habe.

Wäre es in Deinen Augen nicht sinnvoll, bereits in der Grundschule ein Schulfach wie Gedächtnistraining einzuführen?

Das wäre natürlich super! Und das müsste auch gar kein eigenes Schulfach werden. Es würde schon völlig



ausreichen, wenn die Lehrer einmal zwei bis drei Stunden im Jahr die Techniken erklären und konkret üben würden. Wenn diese dann in den verschiedenen Fächern einfach angewandt und eingebaut werden, wäre das überhaupt kein großer Aufwand.

Außer für die Lehrer, die sich die Techniken natürlich erst einmal selbst aneignen müssen.

Auch die Lehrer hätten damit keinen großen Mehraufwand. Gerade die Grundtechniken für Kinder sind sehr schnell zu verstehen. Und vor allem die Kinder haben doch viel mehr Spaß und Freude an lustigen Geschichten, mit denen sie viel leichter lernen können. Und schließlich können auch Lehrer nach ihrem Studium noch etwas Neues lernen. Hilft ja auch ihnen in sehr vielen Situationen weiter.

Sitzt Du lieber in der Uni und bastelst Dir witzige Geschichten mit dem Unistoff, gibst Du lieber eigene Seminare oder bevorzugst Du dann doch eher lockere Abende bei Stefan Raab und Günther Jauch?

Ich mache eigentlich alles gerne. Mittlerweile macht mir ja auch das Lernen Spaß. Ich helfe aber auch sehr gerne den Menschen in meinen Seminaren weiter und selbstverständlich ist es auch sehr lustig auf dem Sofa bei Stefan Raab zu sitzen. Aber ich finde gerade die Mischung aus den verschiedenen Bereichen macht es aus.

Könntest Du uns ein kleines Gedächtnistrainingbeispiel einer Geschichte für eine Einkaufsliste geben: Klopapier, Vanilleeis, Büroklammern, Hefe, Mineralwasser, Blumenkohl und eine Tüte Chips.

Natürlich: Auf dem Klopapier sitzt ein Vanilleeis und wirft mit Büroklammern auf die Hefe. Dann kommt die Mineralwasserflasche vorbei, will helfen und geht dazwischen. In ihr sitzt ein winkender Blumenkohl, der gerade eine Tüte Chips isst.

Wichtig ist, sich diese Geschichte als Comic oder kleinen Film vorzustellen. So hat man ganz schnell seine Einkaufsliste zusammen und auch noch Spaß beim Einkaufen.

Vielen Dank für das Interview und viel Erfolg für Deine weiteren Projekte!

(Interview: Konrad Welzel / Foto: Christiane Stenger)