
Gedächtnistechniken

Hier werden, sozusagen mit "Blick ins Leben", ein paar Techniken vorgestellt, mit denen man ganz unabhängig von Hausaufgaben versuchen kann, sich Fakten einzuprägen. Alle diese Techniken haben eines gemeinsam: Sie versuchen sich das jeweils unterschiedliche Vermögen von [rechter und linker Gehirnhälfte](#) zunutze zu machen (s.u.) und den Lernstoff dadurch, dass er beide Teile des Gehirns anspricht und beschäftigt, dauerhafter zu sichern.

1. [Kettenmethode](#)
2. [Geschichtentechnik](#)
3. [Lokalisationsmethode](#)
4. [Reimtechnik](#)
5. [ABC-Technik](#)
6. [Merkwortsystem](#)
7. ["Taschen-Trick"](#)
8. [Symmetrietechnik](#)
9. [Erkosystem \(=Zahlenmethode\)](#)

1. Kettenmethode

Bei dieser Methode werden die zu lernenden Begriffe wie die Glieder einer Kette so aneinander gehängt, dass die richtige Reihenfolge erhalten bleibt.

Beispiel: "Reiseroute" Bahnhof - Hotel - Park- Kirche - Café - See:

Ich steige am Bahnhof aus und gehe zum Hotel, das in einem wunderschönen, großen Park liegt. Wenn ich mitten im Park stehe, kann ich die Kirche sehen, und direkt neben der Kirche ist ein Cafe, dessen Terrasse auf den See hinausgeht.

Wichtig ist, sich nicht nur die einzelnen Begriffe vorzustellen, sondern praktisch einen "Film" zu drehen; mit der Kamera ganz langsam von einem Begriff zum nächsten zu schwenken, so daß die Begriffe wirklich miteinander "verknüpft" werden.

2. Geschichtentechnik

Die Geschichtentechnik beruht auf der Kettenmethode. Die zu lernenden Begriffe werden in eine möglichst lustige und ausgefallene Geschichte gepackt, die dann auch "verfilmt" wird.

Beispiel Biologie; Ahnenreihe des Menschen

Ramapithecus - Australopithecus - Homo habilis - Homo erectus - Homo sapiens

Ein Schüler sitzt auf dem Boden und isst ein Brot mit **Rama**, während er davon träumt, auf einem Känguru durch **Australien** zu reiten. Da er noch Hunger hat, steht er auf, um noch einmal diese homogene Masse auf sein Brot zu streichen. Er kann nicht genug davon haben. Er will **haben**, haben, haben. Da kommt sein Freund **Erec** ins Zimmer, den er den Aufrechten nennt, weil er immer ganz gerade und aufgerichtet geht, um ein bisschen größer zu erscheinen. Beide stopfen nun so viel hinein, dass der kleine Bruder, der einen **Homburg** auf dem Kopf hat, ruft: **Sapperlot, Homo sapiens!**

3. Lokalisationsmethode

Ein Lokaltermin ist ein Ortstermin, und so geht es hier darum, die wichtigen Begriffe an bestimmten Orten "aufzuhängen". Es bietet sich an, sich das eigene Wohnzimmer vorzustellen und die Begriffe in Gedanken an die Wände zu malen, in die Ecken zu stellen, auf den Fußboden zu legen, an die Decke oder an bestimmte Gegenstände zu hängen.

Eine andere Möglichkeit, sich in Gedanken einen Weg zu vergegenwärtigen, den man oft geht (z.B. der Schulweg), und die Dinge, die man sich merken will, mit diesem Weg zu verbinden.

4. Reimtechnik

Reime wie *333: bei Issos Keilerei* und Lieder sind für unser Gehirn leicht verdaulich. Deshalb sollte man so oft wie möglich versuchen, wichtige Fakten zu reimen oder Sachverhalte mit einer bekannten Melodie zu unterlegen, um sie schneller und besser behalten zu können.

Beispiel Erdkunde; Nebenflüsse der Donau:

Iller, Lech, Isar, Inn
fließen nach der Donau hin;
Altmühl, Naab und Regen
fließen ihr entgegen.

5. ABC-Technik

Hierbei wird zunächst zu den einzelnen Buchstaben des Alphabets in Gedanken ein Bild gemalt.

z.B.: A = Affe B = Ball C = Cola...

Wenn man diese Bilder jederzeit abrufen kann, so hat man die Grundlage geschaffen für weiteres optimales Behalten. Wichtige Begriffe verbindet man nun mit den ABC-Bildern, und eine richtige Reihenfolge ist gewährleistet.

6. Merkwortsystem

Eine ganz ähnliche Methode ist das Lernen mit Merkwörtern. In diesem Fall merkt man sich zunächst spontan auftretende Begriffe zu Zahlen. Wichtig dabei ist, dass das Bild der Vorstellung die Zahl symbolisiert und dass einem beim Nennen der Zahl das Bild sofort einfällt.

z.B.	1 = Baum (1 Stamm)	6 = Würfel (6 Flächen)
	2 = Brille (2 Gläser)	7 = 7 Zwerge
	3 = Dreirad (3 Räder)	8 = Achterbahn
	4 = Fenster (4 Ecken)	9 = Kegel (alle Neune!)
	5 = Hand (5 Finger)	10 = Zehen (10 Zehen)

Anschließend verbindet man diese Zahlenmerkwörter assoziativ mit den neu zu lernenden Fakten.

Man kann sich mehrere Reihen (vielleicht in unterschiedlichen Farben) solcher Zahlmerkwörter aufstellen. Wichtig ist, dass der Bezug zur Zahl so deutlich ist, dass man später nicht nachdenken muss, sondern das jeweilige Bild spontan vor Augen hat.

Eine gute Konzentrationsübung ist es, Texte so schnell wie möglich in eine Ziffernfolge zu verwandeln, um dann später den Text wieder zu entschlüsseln.