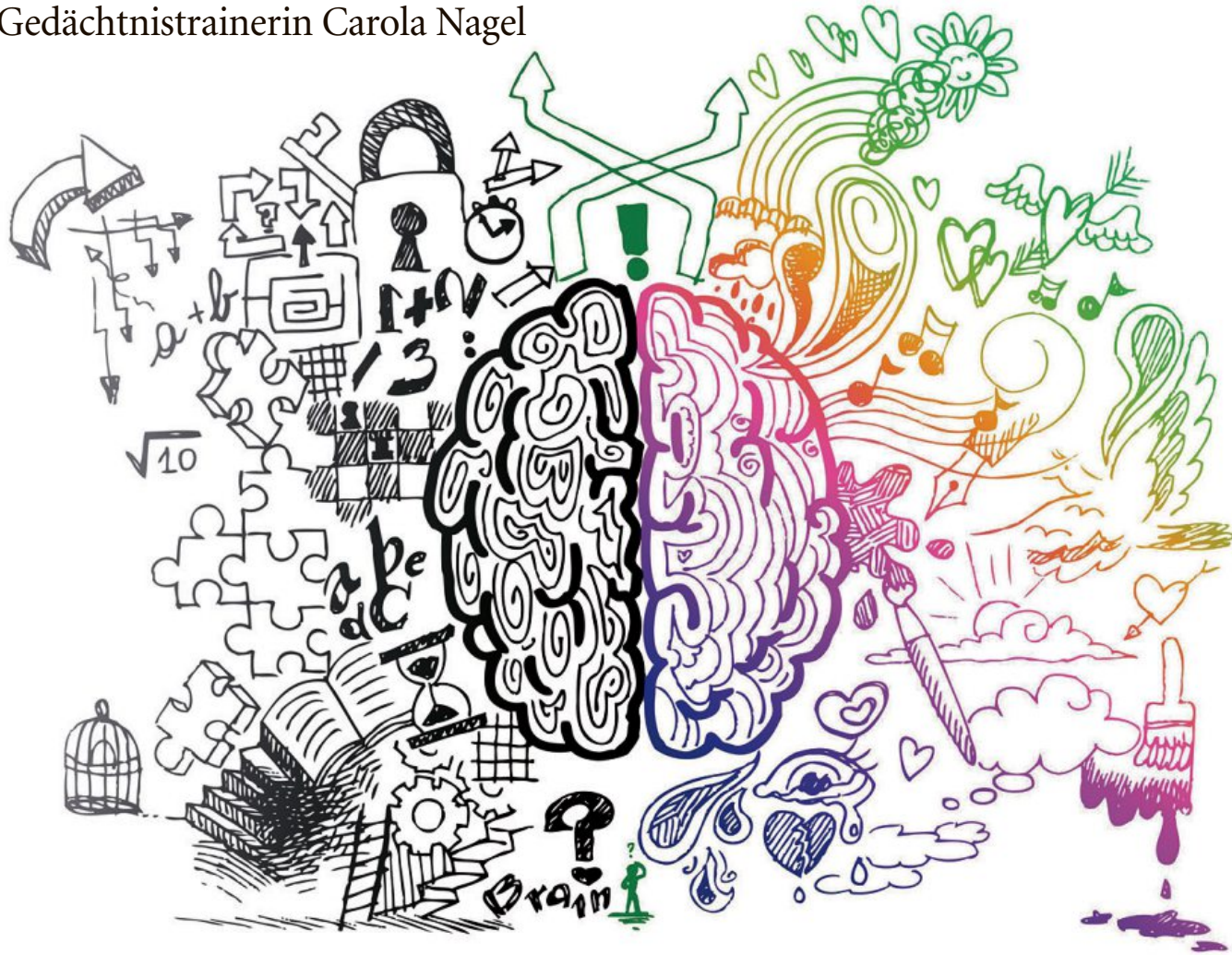


Am Knie hängt das Klopapier

Wie man das Gehirn in Schwung bringt, lernten die Teilnehmer der OZ-Leserakademie von Gedächtnistrainerin Carola Nagel



Die linke Hirnhälfte ist für Zahlen, Daten, Fakten zuständig. Wenn man sich etwas merken möchte, arbeitet sie automatisch. Das Gedächtnis funktioniert aber besser, wenn beide Hirnhälften aktiv sind. Dazu muss das Interesse der rechten Hirnhälfte, die für Fantasie, Gefühl, Kunst und Räumliches zuständig ist, geweckt werden. BILD: CARLA CASTAGNO/FOTOLIA.COM

Nach nur einem Abend werden die Zuhörer ihre Bankgeheimzahl auch bei größtem Stress nicht mehr vergessen und stets wissen, wie jemand heißt. Außerdem hatten sie jede Menge Spaß.

VON DORIS ZUIDEMA

WIESMOOR - An der Supermarktkasse ist plötzlich jede Erinnerung an die eigene Bankgeheimzahl wie weggeblasen. In der Stadt begegnet man einem Bekannten, weiß aber partout nicht mehr, wie er heißt. Diese Alltagssituationen kennt jeder. Damit das nicht mehr passiert, hatte die Gedächtnistrainerin Carola Nagel am Donnerstagabend ihren „Werkzeugkoffer“ zur OZ-Leserakademie in die KGS Wiesmoor mitgebracht. Darin enthalten: jede Menge sogenannter Mnemotechniken. Das sind Methoden, um sich Eselsbrücken zu bauen. Das probierte die Hamburgerin sofort mit den 180 Zuschauern aus – zunächst am eigenen Leibe.

Gedächtnistraining

Die Mnemotechnik entwickelt Eselsbrücken, zum Beispiel als Reim, Schema oder Grafik. Dazu gehören auch komplexe Systeme, mit deren Hilfe man sich an Bücher, Listen mit Tausenden von Wörtern oder tausendstellige Zahlen sicher erinnern kann.

Carola Nagel ist Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin des Bun-



Die Meisterin der Eselsbrücken: Carola Nagel.

desverbandes Gedächtnistraining. Die Hamburgerin bietet Seminare zur Optimierung von Gehirnleistungen an.

ßen (1) verortet, denn „wir tanzen auf Eiern, das gibt eine schöne Matsche“. Der nächste Zuhörer rief: „Klopapier!“ „Das Klopapier kommt an die Knie. Unsere Kniescheiben sind die Rollen.“ Als Drittes wurde eine Zwiebel genannt. „Mit der Zwiebel reiben wir uns die Oberschenkel ein. Das ist gut gegen Cellulite“, forderte Nagel die Zuschauer auf, die entsprechenden Körperteile zu berühren. Zum Schluss brauchte der Coach nur eine Zahl zu rufen und jeder wusste, was er einkaufen sollte. Zehn: Haare-Fisch (wegen der Schuppen). Vier: Popo-Milch (wir nehmen ein Sitzbad in Milch wie Kleopatra). „So, und jetzt lenke ich Sie mal ab“, gab Carola Nagel dem Publikum zwischendrin immer wieder ganz andere Aufgaben. Und trotzdem funktionierte die Einkaufsliste auch ganz zum Schluss. Fünf? Ganz klar: Salat! Den hatten sich die Besucher in ihrer Vorstellung zu einem Röckchen um die Taille gebunden. Fasziniert machten die 180 Besucher der OZ-Leserakademie mit.

Carola Nagel zeigte nicht nur, dass Mnemotechniken funktionieren, sie konnte auch erklären, warum. Für Daten, Zahlen und Fakten ist

für die Zwei, einen Dreizack für die Drei, ein Kleeblatt für die Vier, eine Hand für die Fünf. Wenn jemand die Geheimzahl 5420 hat, denkt er sich dazu eine Geschichte aus. Etwa so: Ich habe eigenhändig ein Beet mit vierblättrigen Kleeblättern angelegt. Ein Schwan kommt und frisst es kahl. Zum Dank legt er mir ein Ei aufs Beet. Ähnliches gelte auch für das Merken von Namen. „Wenn jemand Peter Rot heißt, denken Sie an den „Schwarzen Peter“, das Kartenspiel, bei dem Sie als Kind immer verloren haben und dann so wütend wurden, dass sie Rot sahen.“ Aus Carola Nagel scheinen diese Geschichten nur so herauszufließen. „Alles eine Frage der Übung“, meint die Gedächtnistrainerin.

Mit Klopapier an den Knien, Salat um die Taille und vor allem gut unterhalten verließen die Besucher nach zweieinhalb Stunden die KGS. „Die Zeit ist nur so verfliegen“, sagte Johanne Bruns aus Irlow muss sich bei der Arbeit viele Zahlenkombinationen merken. „Das wird mir jetzt leichter fallen“, meinte er.

Schwan, Hand, Ei, Dreizack? 2503. Logisch, oder?



Wer sich etwas gut merken will, kann seinen Körper zu Hilfe nehmen. BILDER: ZUIDEMA

Ut un för Oostfreesland!

Bi dat Puzzle 2013 hett de Oostfreeske Landskuppelke Brandkasse 55 maal 259 Euro un eenmaal 2.590 Euro verloost. Dat Geld wurr de Winners, de dat för hör Vereen wunnen hebben, smaals henbrocht. Up disse veer van 56 Fotos sehn Ji, wo de enkelte Schecks overgeven worden:



De Widderske Frieda Kothmann (rechts an de Scheck) ut Leer freit sük mit de „Hausfrauenverein Leer“! Up dat Foto sehn Ji van rechts na links Thomas Romaneeßen (BRANDKASS), Margit Kannegießer (Sparkasse Loga) un Mechthild Tammema (Oostfreeske Landskupp).



In Grootfehn hett för de „Feuerwehr Timmel – First Responder“ Folkert Claver (links an de Scheck) mitspöolt un wunnen. De Scheck wurr van Thomas Klaaßen (BRANDKASS, in de Midden an de Scheck) overgeven. Heel rechts sehn Ji Jochen Beekhuis (Oostfreeske Landskupp).



För de Kegelclub „De 12 Brenner“ hett Heyo Cordes (links an de Scheck) mitspöolt un wunnen. Links tehen hum sehn Ji Mechthild Tammema (Oostfreeske Landskupp). Rechts sehn Ji Dietmar Buskohl un Manuela Zwart (beid van d' BRANDKASS).



In Middels hett de Winner Reinhard Reent (links an de Scheck) sien Scheck an de „Feuerwehrchor Middels“ overgeven. Up dat Foto sehn Ji heel rechts Johanne Hiller, daartegen Gerhard Willms (beid van d' BRANDKASS) un Herbert Postmeister (de Chorleiter).



Der Körper wurde von unten nach oben in zehn Orten aufgeteilt (Füße-1, Knie-2, Oberschenkel-3, Po-4, Taille-5, Brust-6, Schultern-7, Hals-8, Gesicht-9, Haare-10). „Lassen Sie uns eine Einkaufsliste machen. Was wollen wir einkaufen?“, fragte Carola Nagel das Publikum. Eier wurden als erstes genannt. Sie wurden an den Fü-

CE DIE OSTFRIESISCHE
LANDSCHAFTLICHE BRANDKASSE

Vorsorge
Versicherung
Gemeinwohl

Die Gewinner des Jubiläums-Puzzles 2013!