



## Fakten merken – kein Problem !?

### Die Loci-Methode



**Franz-Josef Schumeckers, Guinness Weltrekordhalter, beschreibt die Grundlage für ein sicheres Gedächtnis: die Routenmethode.**

Um mir größere Mengen an Daten, Terminen, Fakten oder anderes merken zu können, wende ich die Routenmethode an. Hierbei habe ich im Geiste Routen festgelegt, auf der sich viele markante Punkte befinden. Eine Route beispielsweise befindet sich bei mir zuhause in der Wohnung. Ich habe mehrere Orte in meiner Wohnung als Routenpunkte in einer bestimmten Reihenfolge festgelegt:



Jeder dieser Punkte hilft mir, ganz verschiedene Dinge zu merken.

Möchte ich mir eine Einkaufsliste mit Milch, Brot, Salat, Tomaten, Möhren etc. einprägen, verknüpfe ich die einzelnen Punkte meiner Liste mit meinen Routenpunkten. Die Milch mit dem ersten Punkt, der Haustür. Nun reicht es mir nicht, einige Tropfen Milch auf der Tür oder ein Milchpaket davor zu sehen. Nein, es ist wichtig, möglichst alle Sinne, Bewegung, Phantasie, Humor, Übertreibung einzubringen.

#### Ein Beispiel:

Das Milchpaket ist bei mir überdimensional groß. 20 Liter Milch schüttele ich über die Tür, wobei ich selbst völlig nass werde. Dieses Bild bleibt haften. Garantiert!

#### Und weiter geht es:

Auf jeden Garderobenhaken spieße ich ein Brot. In die Toilette stopfe ich meine Salatköpfe. Die Tomaten, als 4. Punkt auf meiner Einkaufsliste, verbinde ich mit meinem 4. Routenpunkt, der Treppe. Eine Tomatenlawine rollt die Treppe herab u. ich versuche, ihr entgegen nach oben zu laufen. Eine ganz schöne matschige Angelegenheit. Die Möhren auf meiner Liste verknüpfe ich mit meinem 5. Routenpunkt. Dies geht so weiter, bis alle Teile auf einem Routenpunkt liegen.

Im Supermarkt gehe ich dann später nur noch meine fiktive Route in Gedanken ab und werde mit Sicherheit nichts vergessen.

Das Schöne an dieser Methode ist, dass sich 100 Punkte genauso leicht einprägen wie 10.

## **Routen systematisch aufbauen**

Wichtig ist, dass du deine Routen stets systematisch aufbaust, damit du die Routenpunkte sicher wiederfindest. Liegt deine Route in einem Raum, sollten Sie entweder links oder rechts an der Wand entlang gehen. Wenn sich Dinge in einem Raum übereinander befinden, dann immer zuerst den oberen vor dem unteren Punkt oder umgekehrt, aber immer die gleiche Reihenfolge.

## **Mehrere Routen konstruieren**

Auch ich habe mit einer kleinen Route angefangen. Nach und nach habe ich mir dann immer mehr Routen zugelegt. Auf dem Weg zur Arbeit, im Garten, im Urlaub in der Hotelanlage u.a. Inzwischen habe ich mehrere Routen in meinem Kopf abgelegt, die insgesamt mehr als 2.000 Routenpunkte aufweisen.

## **Mit der Routenmethode zum Erfolgsgedächtnis**

Die Routenmethode gibt mir zusammen mit dem Mastersystem die Grundlage, hunderte von Zahlen oder Wörtern zu merken. Eine freie Rede zu halten fällt mir leicht, seitdem ich statt Worte von einem Spickzettel abzulesen, diese nun in Gedanken auf meinen Routenpunkten sehe. Für Termine habe ich zwei Routen mit je 31 durchnummerierten Punkten parat. Die eine für den aktuellen Monat. Die andere für den Nächsten. Habe ich nun am 14. im nächsten Monat einen Zahnarzttermin, so lege ich auf dem 14. Routenpunkt einen riesigen Zahn ab, der gerade mit ohrenbetäubendem Lärm durchbohrt wird. So trage ich nun meine Routen in meinem Geist immer bei mir und Sie warten schon jetzt wieder darauf, mit phantasievollen, lustigen, kuriosen Bildern bestückt zu werden.

### **Aber Achtung:**

Nicht jede Route lässt sich immer verwenden. Hat das Gehirn sich die Bilder eingeprägt, dauert es bis zu einer Woche bis es die Bilder wieder vergessen hat. Erst wenn der Speicher wieder leer ist kann man eine Route wieder einsetzen.

Ihre Wurzeln hat diese Routentechnik im Altertum. Bereits die alten Römer benutzten sie und daher rührt auch ihre Bezeichnung Loci- Methode (Locus= der Ort). Sie ist sicherlich die effektivste Methode, um sich scheinbar unbegrenzt viele Dinge zu merken.

Viel Spass bei der Konstruktion deiner ersten Route wünscht dir dein  
Franz-Josef Schumackers

**Quelle:** <http://www.memoryxl.de/gedaechtnistraining/tipps-der-meister/grundlagen-gedaechtnistraining.html>

### **Aufgabe:**

Bereite ein Referat vor zum Thema „Portrait“ (Malerei) (ca. 15 min).

- Stelle exemplarisch je ein Beispiel aus folgenden Epochen vor: Renaissance, Barock, Klassizismus, Romantik, Moderne.
- Nenne zu den Beispielen die Daten (Künstler, Jahreszahl der Erstellung, Technik) und erkläre, welche für die jeweilige Zeit typischen Merkmale und Bildaussagen man an den Bildern erkennen kann. Frage dich: Was sagt das Bild über den dargestellten Menschen und seine Zeit aus?
- Dazu musst du recherchieren, z.B. mit folgenden Materialien:
  - Buchquellen:
    - Torsten Krämer: Porträtmalerei-Werkbetrachtung von der Antike bis zur Gegenwart. Klett Verlag Stuttgart-Leipzig 2010.
    - Renate Klein: Porträt. Englisch Verlag, Wiesbaden 2005, ISBN 978-3-8241-1289-0
  - Internet:
    - <http://www.hatjecantz.de/portraet-5050-0.html>
- Halte die Bilder für den Vortrag bereit (füge sie in eine digitale Präsentation ein)
- Halte das Referat aus dem Kopf! Benutze für das Merken der Inhalte die Loci-Methode.