

## **INTERVIEW MIT DR. GUNTHER KARSTEN ZU SEINEM NEUEN BUCH „SO LERNEN SIEGER“**

**Seit Jahren gehören Sie zu den weltbesten Gedächtnissportlern: Sie haben achtmal die Deutsche Meisterschaft gewonnen, Sie wurden mehrfach Vize-Weltmeister, 18-mal Weltmeister in Einzeldisziplinen und 2007 sogar Gedächtnisweltmeister in der Gesamtwertung. Dennoch behaupten Sie, das sei keine übermenschliche Leistung. Soll das heißen, jeder kann mit der richtigen Technik und ausreichend Übung ein Gedächtnis-Champion werden?**

*Ja, davon bin ich überzeugt! Denn jeder hat eigentlich alle mentalen Fähigkeiten, auf die die erstaunlichen Gedächtnistechniken zurückgreifen. Deshalb kann im Grunde jeder seine Behaltensleistungen extrem erhöhen. Und diese Leistungssteigerung erreicht man sogar sehr schnell, wie ich an vielen Schülern, Studenten und Erwachsenen sehen konnte, die ich in den letzten Jahren als Gedächtnis- und Mentaltrainer unterrichtet habe (und von denen dann einige selbst in ihrer Kategorie Deutscher Meister oder sogar Weltmeister wurden).*

**Wie kamen Sie darauf, Ihr Gedächtnis gezielt zu trainieren, und wer hat Ihnen die Methoden beigebracht?**

*Vor über 15 Jahren habe ich selbst durch Bücher davon erfahren. Ich war gleich begeistert von diesen Techniken und habe angefangen, selber zu trainieren. Durch das Studium der wissenschaftlichen Literatur der letzten 150 Jahre zu diesem Thema bin ich dann tiefer in die Materie eingestiegen. Über die Jahre habe ich dann Stück für Stück immer weiter an den Techniken gefeilt und selbst neue Gedächtnismethoden und Lernsysteme entwickelt.*

**Worin unterscheidet sich Ihr neues Buch „So lernen Sieger“ von Ihren beiden anderen Büchern „Erfolgsgedächtnis“ und „Lernen wie ein Weltmeister“, und an wen richtet es sich?**

*In diesem Buch gehe ich im Vergleich zu meinen vorherigen Büchern weniger intensiv auf einzelne Gedächtnis- und Merktechniken ein, sondern behandle die große Thematik „Lernen“ deutlich umfassender, um so möglichst viele Bereiche zu beleuchten, wie jeder sein immenses Lernpotential optimal ausschöpfen kann. Zudem bietet dieses neue Buch dem Leser die Möglichkeit, seine Lerneffektivität zu bestimmen und seine Stärken und Schwächen im eigenen Lernverhalten zu erkennen. Und auf der zum Buch erstellten Webseite [www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de](http://www.Lerntipps-vom-Weltmeister.de) kann man sich mit anderen vergleichen und durch die Abstimmung über meine Lerntipps selbst aktiv werden. Und um den zweiten Teil Ihrer Frage zu beantworten: Es richtet sich an alle, die es in ihrem Leben als Ziel haben oder sehen, leichter, schneller und mit mehr Spaß zu lernen.*

**Welche der im Buch beschriebenen Mnemotechniken wenden Sie an, wenn Sie sich etwas hundertprozentig merken möchten?**

*Ich selber bin immer wieder fasziniert von der Loci-Methode, mit der man Hunderte von Informationen – egal, ob Fakten, Stichwörter, Ereignisse, Namen etc. – nahezu mühelos und sicher abspeichern und wiedergeben kann. Aber auch das Master-System ist verblüffend, mit dem man in nur einigen Stunden eben ein „Meister“ im Behalten aller möglichen Zahleninformationen werden kann. Und Zahlen einwandfrei abrufen zu können, hat für uns immer noch eine große Bedeutung bzw. macht uns unabhängiger oder sogar beliebter, denken wir nur an Telefonnummern, Preise, PIN-Nummern, Kleidergrößen, Uhrzeiten oder Geburtstage.*

**Sie vermitteln Ihr Wissen auch in Kursen und Seminaren – beispielsweise wurde die mehrfache Junioren-Gedächtnisweltmeisterin von Ihnen trainiert. Ab welchem Alter können Kinder die Mnemotechniken aus Ihrem Buch anwenden?**

*Christiane kam mit 9 Jahren in meinen Kurs, aber ich hatte auch schon Kinder mit 7 Jahren. Gerade in diesem Altersbereich kann man mentale Fähigkeiten bei den Kindern gezielt fördern, die eigentlich ganz natürlich bei ihnen vorhanden sind (wie sie zum Beispiel beim Memory-Spielen sichtbar werden), aber durch das in der Schule gelehrt lineare und abstrakte Denken mit der Zeit leider verkümmern.*

**In weiterführenden Schulen und an Universitäten pauken Schüler und Studenten (kurz) vor einer Prüfung riesige Mengen Lernstoff und vergessen ihn sofort wieder, wenn er abgefragt wurde. Dieses sogenannte „Bulimielernen“ erzeugt nicht nur großen Druck, sondern ist obendrein Zeitverschwendung, da kaum etwas von den Inhalten im Gedächtnis haften bleibt. Was müsste sich Ihrer Meinung nach bei der Vermittlung von Wissen in den Bildungseinrichtungen ändern?**

*Auch dieser Kardinalfehler beim Lernen wird im Buch natürlich angesprochen; übrigens beim Lerntipp 20 („Verteiltes Lernen ist besser als massiertes Lernen“). Mein Buch soll über solche gravierenden „Lernfehler“ aufklären und durch wissenschaftliche Fakten oder konkrete Beispiele Überzeugungsarbeit leisten. Denn für Verhaltensänderungen ist neben Selbstdisziplin natürlich die Einsicht wichtig. (Zudem versuchen meine Frau und ich diese Aufklärungsarbeit mit Lernkursen für Studenten an zahlreichen Fachhochschulen und Universitäten in ganz Deutschland zu leisten). Aber auch im Bildungssystem muss sich etwas ändern: Mehr kurze, unangekündigte Prüfungen, dafür aber eine Beschränkung auf den wirklich wesentlichen Wissensstoff (denn die feinen Einzelheiten hat man ohnehin bald vergessen!).*

**Warum sollte man heutzutage sein Gedächtnis überhaupt mit Fakten belasten, wenn es immer mehr Möglichkeiten gibt, Wissen jederzeit übers Internet und von Speichermedien abzurufen?**

*Dies beantwortet eigentlich schon der herrlich prägnante Satz vom Wikipedia-Gründer Jim Wales im Vorspann meines Buches. Mit meinen Worten: Einzelinformationen und spezielle Fakten können wir uns wunderbar von externen Quellen (wie Lexika oder dem Internet) holen, aber für den Prozess des Denkens sind wir auf unser im lebenslangen Lernen angeeignetes, internes Wissensnetzwerk angewiesen. Und je größer dieses ist, desto kreativer und gewinnbringender können wir unser Wunderwerk „Gehirn“ für uns und andere einsetzen.*

**Intelligenz ist zwar mehr als bloß ein gutes Erinnerungsvermögen, aber es sieht so aus, als gingen Intelligenz und die Fähigkeit, sich etwas zu merken, Hand in Hand. Was hat das eine mit dem anderen zu tun?**

*Im Grunde stimmt das, auch wenn es einige Ausnahmen gibt, wie zum Beispiel bei Autisten mit einem enormen Wissensrepertoire, welche mit diesem aber kaum aktiv und produktiv geistig arbeiten können. Aber die grundsätzliche Überschneidung von Gedächtnis bzw. Lernfähigkeit und Intelligenz wird in meinem Buch hoffentlich immer wieder deutlich. Denn meine im Buch dargelegten Lerntechniken nutzen und trainieren viele mentale Fähigkeiten, wie Assoziationsfähigkeit, Kreativität und Fantasie, Logik oder Visualisationsvermögen, die alle gemeinhin mit dem Begriff Intelligenz im Zusammenhang stehen. Somit kann man nicht nur seine Gedächtnisleistungen enorm steigern, sondern – zumindest in gewissen Grenzen – auch seinen IQ.*

**Im Jahr 2007 wurden Sie Gedächtnisweltmeister – im Alter von 46 Jahren! Spielt das Alter für die Merkfähigkeit eine viel geringere Rolle als allgemein angenommen wird?**

*Jein. Natürlich bauen sich die geistigen – wie die physischen – Fähigkeiten im Alter ab. Dieser Abbau ist jedoch von Person zu Person recht unterschiedlich und kann auch mal recht gravierend sein (insbesondere, wenn man im Alter seine grauen Zellen zu sehr vernachlässigt). Aber im Vergleich zu den Gedächtnissteigerungen, die durch spezielle Gedächtnistechniken möglich sind, ist der normale alterungsbedingte Abbau gering. Hier ein Zahlenvergleich: Im groben Durchschnitt ist das Gedächtnis eines 60-jährigen um 30% schlechter als das eines 20- bis 30-jährigen. Aber die Kombination von Gedächtnistechniken und regelmäßigem Training kann zu einer dramatischen Steigerung der Gedächtnisleistung führen: So konnte ich mich je nach Aufgabenbereich von 300 % bis über 3000 % verbessern. Und ein ähnlicher Leistungssprung ist für jeden möglich!*

*Das Interview für den Mosaik-Verlag führte Elke Kreil (Juni 2012)  
„So lernen Sieger“ erscheint am 13. August 2012.*