Angelika Mruk-Badiane

Das Gedächtnis trainieren (2): Mnemotechnik im Überblick

Der Begriff Mnemotechnik leitet sich vom griechischen Mneme, der Bezeichnung für Gedächtnis, ab und beschreibt verschiedene Methoden, um sich Daten und Fakten leichter und dauerhafter einzuprägen. In der Ausbildung, im Beruf und im Alltag kann Mnemotechnik genutzt werden, besonders dann, wenn viele neue Informationen gelernt und verarbeitet werden müssen. Die Mnemotechnik arbeitet mit bestimmten Stichwörtern, die in einer geordneten Form aufgeschlüsselt werden, was hilfreich ist, um einen Lernstoff oder einen Themenbereich zu strukturieren und wichtige von weniger wichtigen Inhalten zu unterscheiden.



Die Methoden der Mnemotechnik bestehen aus unterschiedlichen „Eselsbrücken“, vom einfachen Merksatz oder Reim bis zu komplexen Geschichten oder visuellen Systemen. Sowohl die einfachen als auch die komplexen mnemotechnischen Ansätze basieren auf:

- Ordnung,
- Bildern,
- Assoziation.

Mit Ordnung ist z. B. eine unveränderliche Reihenfolge gemeint, in der (möglichst einprägsame) Bilder abstrakten Begriffen zugeordnet werden. Die Fähigkeit der Verknüpfung nennt man Assoziation.

Häufig ist auch von den sogenannten **mnemotechnischen Mentalfaktoren** die Rede. Dazu gehören:

- **Fantasie**
  spontane, unwillkürliche Bilder, die vor dem geistigen Auge beim Hören eines Begriffs entstehen
- **Visualisieren**
  die Fähigkeit, sich einen bestimmten Begriff oder Vorgang bewusst vorzustellen
- **Logik**
  die Fähigkeit, die Struktur und den Sinn eines Themas zu erkennen
- **Emotion**
  Gefühle, die mit einem bestimmten Begriff, einem Vorgang oder einem Thema verbunden sind. Sie stellen einen wichtigen Gedächtnisfaktor dar.
- **Transformation**
  die Fähigkeit, abstrakte Informationen in Bilder zu übersetzen
- **Lokalisation**
  Indem Informationen auf einem vertrauten Weg in einer bestimmten Weise angeordnet werden, ist jede Wegetappe mit einer Information verknüpft. Zu den bekanntesten mnemotechnische Ansätzen gehört die **Loci-Methode**, die auf der Verknüpfung neuer Inhalte (Bilder) mit bekannten Orten (= Loci) beruht.
- **Assoziation**
  Wie schon beschrieben, versteht man unter Assoziation die Fähigkeit, Verknüpfungen herzustellen, und zwar sowohl innerhalb eines Themengebietes als auch darüber hinaus zu anderen Bereichen.

Hinweis

Mnemotechnische Methoden sind äußerst effektive Lern- und Arbeitshilfen. Wenn es darum geht, Begriffe, Zahlen, Daten und Fakten im Gedächtnis zu behalten, bieten sie vielfältige Unterstützung, z. B. beim Lernen und Behalten von Vokabeln oder von umfangreichem Zahlenmaterial.

Trotz Mnemotechnik sind folgende Schritte unverzichtbar:

- sich einen Überblick über das Lern- oder Informationsmaterial verschaffen
- sich die Zusammenhänge klarmachen und das Material strukturieren
- Inhalte verstehen und kritisch reflektieren
- Anwendungsmöglichkeiten kennen und einschätzen

Angelika Mruk-Badiane

Das Gedächtnis trainieren (2): Mnemotechnik im Überblick

1. Woher kommt der Begriff Mnemotechnik?

.....

.....

2. Was versteht man unter Mnemotechnik?

.....

.....

.....

3. Auf welchen drei Prinzipien basieren sowohl die einfachen als auch die komplexen mnemotechnischen Ansätze?

a) .....

b) .....

c) .....

4. Erläutern Sie die drei o. g. Begriffe.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Nennen Sie vier der sogenannten mnemotechnischen Mentalfaktoren.

a) .....

b) .....

c) .....

d) .....

6. Welcher Vorgang ist mit dem mnemotechnischen Mentalfaktor „Fantasie“ gemeint?

.....

.....

.....

7. Was versteht man unter Lokalisation?

.....

.....

.....

.....

8. Welche Fähigkeit beschreibt der mnemotechnische Mentalfaktor „Transformation“?

.....

.....

9. In welchem Kontext sind mnemotechnische Methoden äußerst effektive Lern- und Arbeitshilfen?

.....

.....

.....

.....

Angelika Mruk-Badiane

Das Gedächtnis trainieren (2): Mnemotechnik im Überblick

Lösung

1. **Woher kommt der Begriff Mnemotechnik?**

   Er leitet sich vom griechischen „Mneme", der Bezeichnung für Gedächtnis, ab.

2. **Was versteht man unter Mnemotechnik?**

   Darunter versteht man verschiedene Methoden, um sich Daten und Fakten leichter und dauerhafter einzuprägen.

3. **Auf welchen drei Prinzipien basieren sowohl die einfachen als auch die komplexen mnemotechnischen Ansätze?**

   a) Ordnung

   b) Bilder

   c) Assoziation

4. **Erläutern Sie die drei o. g. Begriffe.**

   (freie Formulierung)

5. **Nennen Sie vier der sogenannten mnemotechnischen Mentalfaktoren.**

   a) Assoziation

   b) Emotion

   c) Lokalisation

   d) Visualisieren

6. **Welcher Vorgang ist mit dem mnemotechnischen Mentalfaktor „Fantasie" gemeint?**

   spontane, unwillkürliche Bilder, die vor dem geistigen Auge beim Hören eines Begriffs entstehen

7. **Was versteht man unter Lokalisation?**

   Informationen auf einem vertrauten Weg in einer bestimmten Weise anordnen, sodass jede Wegetappe mit einer Information verknüpft ist

8. **Welche Fähigkeit beschreibt der mnemotechnische Mentalfaktor „Transformation"?**

   die Fähigkeit, abstrakte Informationen in Bilder zu übersetzen

9. **In welchem Kontext sind mnemotechnische Methoden äußerst effektive Lern- und Arbeitshilfen?**

   wenn es darum geht, Begriffe, Zahlen, Daten und Fakten im Gedächtnis zu behalten, z. B. Vokabeln oder umfangreiches Zahlenmaterial