

**Lernen mit Spaß -  
Nachhilfe einmal anders**

---

**Ein Erfahrungsbericht über die ersten Trainingsstunden**

**nach der Methode Geisselhart**

**von**

**Andrea Rothenburger**

**Mai 2007**

---

## Inhaltsverzeichnis

Wie alles begann.....	5
Erste Schritte.....	5
Die erste Schülerin.....	7
Erste Stunde - Bundesländer und Hauptstädte.....	7
Zweite Stunde - Geburtstage der Mitschülerinnen und -schüler.....	9
Der erste Auszubildende.....	10
Erste Stunde - Grundlagen.....	11
Zahlenschlüssel 1 - 20.....	11
Paar-Assoziationen.....	12
Listen per Geschichten.....	12
Tipps für das Lernen.....	12
Zweite Stunde - Fachspezifische Inhalte.....	13
Wie geht es weiter.....	13

---

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: 1. Stunde Bea - Bundesländer und Hauptstädte.....	7
Abbildung 2: 2. Stunde Bea - Geburtstage.....	10
Abbildung 3: 1. Stunde Felix - Grundlagen.....	11

## Wie alles begann

Bis vor kurzem gehörte ich auch noch zu denjenigen, die glaubten ein schlechtes Gedächtnis zu haben. Als mir dann die Teilnahme an einem Seminar "Kreatives Gedächtnistraining" angeboten wurde, habe ich sofort zugegriffen - und es keine Sekunde lang bereut. Nach nur einem Tag konnte ich mir ohne Mühe eine Liste mit zwanzig Gegenständen merken oder zwölf verschiedene Begriffspaare problemlos aufsagen. Damit war mein Interesse geweckt - darüber wollte ich mehr erfahren und vor allem meine Fähigkeiten ausbauen. Denn mit dem einen Tag waren gerade einmal einige grundlegende Aspekte behandelt und ich wollte unbedingt mehr wissen. Eine fundierte Ausbildung zum Thema Gedächtnistraining musste her.

Viele Übungen in dem eintägigen Seminar waren aus Büchern von Herrn Geisselhart entnommen, so dass seine Internetseite meine erste Anlaufstelle zur Recherche war. Diese führte mich dann auch schon direkt zu einem interessanten Angebot - eine Ausbildung zur Gedächtnistrainerin. Nach einigen weiteren Recherchen in anderen Seminarangeboten und einem Telefonat mit Herrn Geisselhart stand mein Entschluss fest - die von Herrn Geisselhart angebotene Ausbildung muss es sein. So begann ich zwei Monate nach dem eintägigen Seminar mit meiner eigenen Ausbildung zur Gedächtnistrainerin. Mein Ziel dabei war, etwas für mich zu tun, mein Gedächtnis zu stärken. Selbst Nachhilfestunden oder Seminare halten war zu diesem Zeitpunkt überhaupt kein Thema für mich.

Nach nur wenigen Stunden Arbeit mit den Ausbildungsunterlagen stellten sich bereits erste Erfolge ein. Mit Hilfe des Zahlenschlüssels von eins bis zwanzig hatte ich z. B. überhaupt kein Problem mehr, mir einen großen Teil der Nachrichten zu merken. Von sechzehn einzelnen Nachrichtenblöcken wusste ich nach mehreren Stunden immer noch vierzehn ohne allzu intensiv darüber nachdenken zu müssen. Dies hatte meine Begeisterung für das Gedächtnistraining noch gesteigert.

Nachdem ich einen großen Teil der Ausbildungsunterlagen durchgearbeitet hatte, war es an der Zeit verschiedene Übungen zu zweit durchzuführen. Erstens macht es zu zweit mehr Spaß und zweitens erweitert es den eigenen Horizont. Gesagt, getan.

## Erste Schritte

In meiner unmittelbaren Umgebung gibt es einen siebenjährigen Jungen - ich nenne ihn hier Denis<sup>1</sup> - der ab und zu bei mir zu Besuch ist. Als er einmal wieder kam, um zu spielen, habe ich ihm

<sup>1</sup> Alle Namen, egal ob von Schülerinnen oder Schülern sowie Namen, die in Übungen vorkommen, sind geändert.

das Kärtchenspiel vorgeschlagen. Nach einer kurzen Erläuterung, dass es dabei darum geht, sich Begriffspaare zu merken, war er einverstanden.

Für das Kärtchenspiel habe ich die Bilder aus dem Buch "Das perfekte Gedächtnis" von Herrn Geisselhart entnommen, die im Anhang eigens dafür abgedruckt sind.

Zuerst habe ich ihm fünf Begriffspaare - Fahrzeuge und Lebensmittel/Getränke hingelegt, die er sich merken sollte, ihm aber keine Hilfe dazu gegeben. Er wusste dann noch zwei oder drei Kombinationen. Nachdem ich ihm dann erzählt habe, wie man sich das ganz leicht merkt, nämlich indem man lustige Geschichten aus den beiden Gegenständen bildet, ging es in die nächste Runde. Es wurden erst wieder fünf Paare aufgedeckt und wir haben die Geschichten gemeinsam dazu erfunden. Danach wusste er die fünf Kombinationen. Wir haben diese wieder verdeckt und vier weitere Begriffspaare dazugelegt. Ab hier hat er sich bereits seine eigenen Verbindungen ausgedacht. Die neun Paare konnte er dann auch problemlos zuordnen. Zum Schluss haben wir dann alle zwölf Paare gelegt und es war dann ganz klar, dass z. B. "Auto und Marmelade" zusammen gehören, denn das Auto war laut Phantasie vollständig mit Marmelade eingeschmiert. Genauso klar waren alle anderen Paare, so dass Dennis nach einer knappen halben Stunde in der Lage war, sich zwölf Begriffspaare zu merken, die eigentlich absolut nichts miteinander zu tun haben.

Für Dennis war das eine tolle Bestätigung. Um dies zu verstärken, habe ich den Daumen nach oben gestreckt und ein "hey, super" gerufen. Der kleine Knirps war genauso begeistert, denn er hat dann beide Arme mit Schwung nach oben geworfen und "ja" gejubelt. Für mich war es einfach schön zu beobachten, wie mit so einfachen Mitteln und so viel Spaß Kinder unterstützt und gefördert werden können.

Als Dennis das nächste Mal kam, stand natürlich erst Computer spielen an. Das steht unschlagbar an erster Stelle. Direkt danach kam er dann aber an und fragte "Andrea, können wir wieder das Kärtchenspiel spielen?". Da habe ich jetzt wohl für die nächste Zeit einen absoluten Kärtchenspiel-Fan und Trainingspartner gewonnen.

Leider hatte ich mir bei der dritten Gelegenheit meinen Mitspieler dann etwas vergrault. Er war mit seiner Mutter da und ich bot ihm an, ihr zu zeigen, wie toll er sich Sachen merken kann. Von den zwölf Kombinationen wusste er dann "nur" neun und seine Begeisterung war erst einmal etwas abgekühlt. Allerdings bin ich fest davon überzeugt, dass dieser "Misserfolg" leicht heilbar ist, indem das nächste Spiel wieder unter "Ausschluss der Öffentlichkeit" und mit viel Unterstützung bei den Assoziationen stattfindet.

Dennis blieb nicht lange meine einzige Trainingsmöglichkeit. Die nächste Chance ließ nicht lange auf sich warten. Eine Freundin erzählte mir von ihren Problemen, wenn sie mit ihrer elfjährigen Tochter lernt. Das sei immer sehr anstrengend und mit hohen Reibungsverlusten verbunden. Ich habe ihr dann von der Ausbildung erzählt, die ich gerade absolviere, und ihr für ihre Tochter kostenlose Trainingsstunden angeboten. Zum einen ist es eine sehr gute Freundin, zum andern hat es mir die Möglichkeit geboten, noch mehr zu üben. So hatte ich ca. sechs Wochen nach dem Beginn meiner Ausbildung meine erste Schülerin, obwohl das anfangs überhaupt nicht mein Ziel war.

## Die erste Schülerin

### Erste Stunde - Bundesländer und Hauptstädte

In der ersten Stunde sollte Bea, die Tochter meiner Freundin, die sechzehn Bundesländer und die dazugehörigen Hauptstädte lernen. Diese waren für Bea so abstrakt, dass sie sie nicht nur nicht wusste, sondern auch noch Kombinationen aus den Namen der Bundesländer und Hauptstädte kreierte. Da gab es dann so etwas wie Magdeburg-Vorpommern und ähnliches.

Um Bea langsam mit der Methode vertraut zu machen, war die Stunde in drei Teile gegliedert (siehe Abbildung 1).

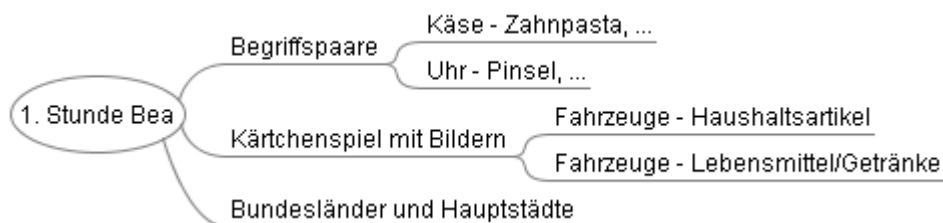


Abbildung 1: 1. Stunde Bea - Bundesländer und Hauptstädte

Zunächst ging es erst einmal darum, die Verknüpfungsmethode zu erläutern und losgelöst von dem "Lernstoff" zu trainieren. Dazu wählte ich wieder Bilder aus dem Buch "Das perfekte Gedächtnis" von Herrn Geisselhart aus. Ohne weitere Erläuterung, wie man sich die Paare leicht merken kann, sollte Bea sich sieben Begriffspaare aus der Reihe "Käse - Zahnpasta" merken. Davon wusste sie dann auf Anhieb vier. Anschließend hat sie die gleichen Paare vorgelegt bekommen, dieses Mal aber mit lustigen, verrückten Verknüpfungen. Beim Abfragen wusste sie dann alle Kombinationen.

Der nächste Schritt bestand darin, dass sie sich selbst Assoziationen ausdenken sollte. Dazu hat sie die Begriffe "Uhr - Pinsel, ..." erhalten. Am Anfang waren die eigenen Assoziationen z. T. noch sehr gewöhnlich. Da fuhr dann z. B. der Pilot mit dem Jeep oder der Koffer lag im Auto. Deshalb haben wir uns die Verknüpfungen nochmals gemeinsam ausgedacht und bei der Abfrage wusste Bea dann wieder alle Begriffspaare.

Nach einer kurzen Pause ging es zum zweiten Teil der Stunde - Kärtchenspiel mit Bildern war angesagt. Gekoppelt wurden einmal Fahrzeuge und Haushaltsartikel und im nächsten Durchgang Fahrzeuge und Lebensmittel/Getränke, alle ebenfalls aus dem Buch "Das perfekte Gedächtnis" entnommen. Das hat super funktioniert und Bea hat sich die Paare prima merken können.

Nach einer weiteren Pause waren dann die Bundesländer und ihre Hauptstädte an der Reihe. Kaum war der Satz "Und jetzt geht es an die Bundesländer" ausgesprochen, kam ein "och nee" und es war eine deutliche Blockade zu spüren. Dieses Thema war eindeutig negativ besetzt und die bisherige Mitarbeit nahm erst einmal deutlich ab. Ich habe ihr dann die Geschichten zu den einzelnen Bundesländern aus dem Buch "Gute Noten mit legalen Spickzetteln" von Herrn Geisselhart erzählt und sie sollte sie dann wiederholen. Zur Überprüfung bekam sie einen Zettel mit den Bundesländern und sie sollte die entsprechenden Hauptstädte ergänzen. Bis auf drei waren alle korrekt, was im Gegensatz zu vorher schon eine deutliche Steigerung war. Auf dem nächsten Zettel, den sie ausfüllen sollte, waren die Hauptstädte eingetragen und sie sollte die Bundesländer ergänzen. Hier wusste sie dann alle, die Blockade war aufgehoben und die erste Stunde erfolgreich abgeschlossen.

Damit Bea zusätzlich auch eine Vorstellung davon hat, wo die einzelnen Bundesländer liegen, hatte ich noch zwei Karten für sie vorbereitet. Eine Karte zeigte lediglich die Bundesländer ohne eine Beschriftung, in der zweiten Karte waren die Hauptstädte mit Namen eingetragen. Somit konnte sie die Information noch über einen weiteren Sinneskanal aufnehmen.

Im Anschluss saßen wir dann noch zu dritt zusammen - Bea, ihre Mutter und ich. Ich habe Bea dann gefragt, ob sie mit mir weiter zusammenarbeiten möchte. Darauf kam ein gelangweiltes "mir egal". Meine Antwort darauf lautete "'egal' ist nicht im Angebot, ich brauche schon ein klares 'Ja' oder 'Nein' von dir. Bestimmte Dinge musst du für die Schule für Klassenarbeiten, Tests usw. im Moment einfach lernen, ob es dich interessiert oder nicht. Allerdings hast du zwei Möglichkeiten, wie du das machst. Du kannst entweder mit mürrischem Gesicht und viel meckern lernen, dann dauert es eben länger, bis du den Stoff beherrschst. Oder du lernst mit viel Spaß und lustigen Geschichten in einer wesentlich kürzeren Zeit." Bea hat sich dann für den lustigen Weg entschieden. Das Thema

für die nächste Stunde war auch schnell gefunden - Bea möchte die Geburtstage ihrer Mitschülerinnen und -schüler auswendig wissen.

Damit Bea in der Zwischenzeit weiter üben kann, habe ich ihr die Bilder der Wortpaare zum Ausschneiden gegeben, so dass sie sich ein Kärtchenspiel zusammenstellen kann.

Bei der Verabschiedung habe ich als Danke eine wunderschöne Rose erhalten, die eine ganze Woche herrlich ausgesehen hat - eine tolle Anerkennung, über die ich mich sehr gefreut habe.

Später hatte ich dann noch mit meiner Freundin wegen der Terminabsprache telefoniert. Sie hat mir dann erzählt, dass die Stunde sehr gut angekommen ist, auch wenn Bea z. T. sehr cool getan hat. Direkt nachdem ich gegangen war, hat Bea ihre Mutter gefragt, ob sie abends das Kärtchenspiel mit ihr spielt. Die Bilder dazu hat sie gleich ausgeschnitten.

Einige Zeit später berichtete mir meine Freundin, dass Bea einen Test über die Bundesländer und Hauptstädte in der Schule geschrieben hat, bei dem sie alles richtig hatte.

### **Zweite Stunde - Geburtstage der Mitschülerinnen und -schüler**

Im Vorfeld zu dieser Stunde hatte ich mit Herrn Geisselhart gesprochen, der mich auf den Schwierigkeitsgrad dieser Übung aufmerksam machte. Er hat dann vorgeschlagen, die Tage mit den Ziffern Null bis Neun zu verknüpfen und den Monaten eigene Begriffe zuzuweisen. Die Begriffe hat Herr Geisselhart dann auch gleich genannt:

- 1 – Januar: Eiszapfen
- 2 – Februar: Konfetti
- 3 – März: Ackerfurchen
- 4 – April: Schneesturm
- 5 – Mai: Maikäfer
- 6 – Juni: Blumenwiese
- 7 – Juli: Schwimmbad
- 8 – August: Clown August
- 9 – September: Heuhaufen
- 10 – Oktober: Äpfel
- 11 – November: Schal
- 12 – Dezember: Nikolaus

Dementsprechend gliederte sich die zweite Stunde mit Bea wie folgt:

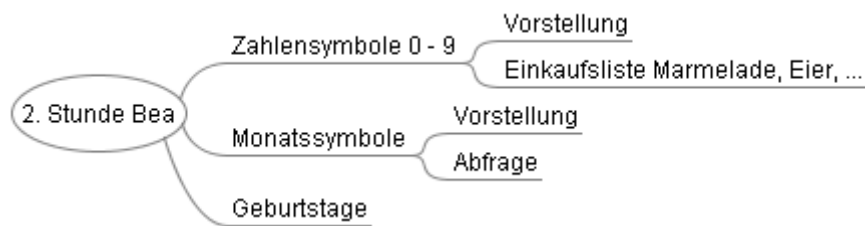


Abbildung 2: 2. Stunde Bea - Geburtstage

Zuerst habe ich Bea die Zahlensymbole von Null bis Neun vorgestellt und über eine Einkaufsliste mit neun Gegenständen geübt. Die Liste kannte sie anschließend vorwärts, rückwärts sowie kreuz und quer.

Danach ging es an die Monatssymbole, wobei Bea für den April einen Regenbogen einleuchtender fand, so dass wir diesen statt den Schneesturm verwendet haben. Nachdem sie auch diese Symbole in und auswendig wusste, haben wir uns die Geburtstage vorgenommen.

Bea wollte insgesamt fünfzehn Geburtstage auswendig wissen. Wir haben mit fünf begonnen. Als diese gut funktionierten, haben wir die restlichen zehn dazu genommen.

Ein Mädchen, Doris Schneider, hat z. B. am 23. Juni Geburtstag. Wir haben uns vorgestellt, dass Doris ganz verblüfft ist. Sie sieht einen Schwan (2), der sich eine Hose schneidert (Schneider). Die fertige Hose speißt der Schwan (2) dann mit dem Dreizack (3) auf die Blumenwiese (Juni).

Nach einer knappen Stunde hatte Bea ihr Ziel erreicht - sie wusste alle Geburtstage, die sie wissen wollte.

Meine "Entlohnung" war dieses Mal ein Stück handgemachte Rosenseife, verpackt in ein ein Stück Leder, so dass es aussieht wie ein Buch - einfach schön. Und das Thema für die nächste Stunde war auch schnell gefunden - Vokabeln lernen.

## Der erste Auszubildende

In meinem Umfeld hatte es sich mittlerweile herumgesprochen, dass ich mich mit wachsender Begeisterung mit dem Thema Gedächtnistraining beschäftige und von den Erfolgen absolut fasziniert bin. Deshalb dauerte es nicht lange, bis die Schwester einer Freundin bei mir anrief und mich fragte, ob ich mit ihrem 17jährigen Sohn Felix arbeiten könnte. Felix absolviert eine Ausbildung zum Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, ist im praktischen Teil prima, hat mit dem theoretischen Teil

jedoch Probleme. Ich habe dann eine kostenlose Schnupperstunde angeboten, in der ich Felix grundsätzliche Möglichkeiten aufzeigen kann, wie er sich Dinge ganz leicht merken kann. Dieses Angebot wurde gerne angenommen.

## Erste Stunde - Grundlagen

Für die Schnupperstunde hatte ich einiges vorbereitet (siehe Abbildung 3), so dass ich Felix, je nach seinem Interesse und seiner Ausdauer, möglichst viel zeigen konnte.

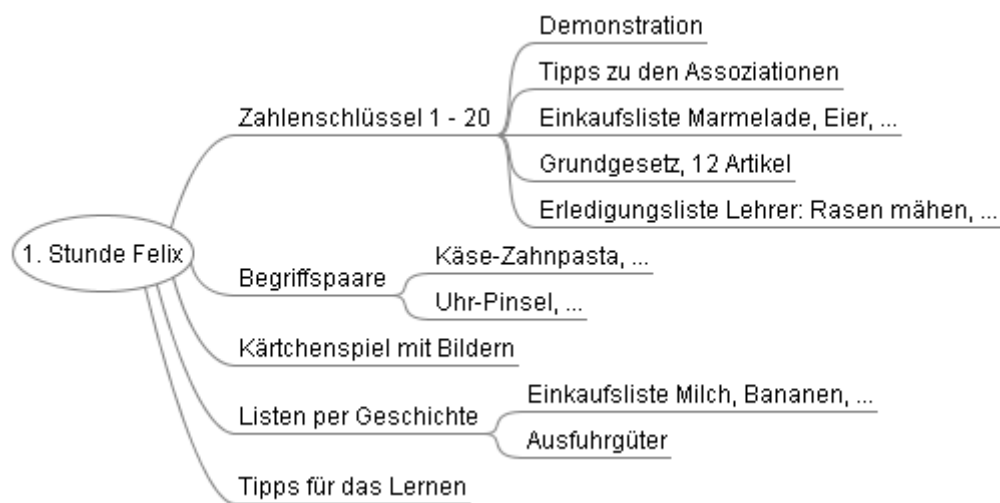


Abbildung 3: 1. Stunde Felix - Grundlagen

Um es vorweg zu nehmen: Felix war so begeistert bei der Sache, dass wir über zwei Stunden zusammen gearbeitet haben und ich ihm alles gezeigt habe, was ich vorbereitet hatte. Es war so schön zu beobachten, wie ein siebzehnjähriger Junge Spaß am Lernen hatte und mit glänzenden Augen alles wie ein Schwamm aufgesogen hat. Und jetzt zu den einzelnen Übungen.

### **Zahlschlüssel 1 - 20**

Um zu demonstrieren, was alles möglich ist, sollte mir Felix zwanzig Gegenstände in beliebiger Reihenfolge nennen, die ich direkt auf einen Zettel notiert habe. Dann bekam er den Zettel in die Hand und ich habe ihm die Gegenstände aufgezählt - vorwärts, rückwärts und auf Zuruf einer Nummer. Zum einen löste dies ein "oh, super", zum anderen aber auch gleichzeitig starkes Interesse aus. Nachdem ich ihm erläutert hatte, wie das funktioniert und ihm eine Kopie mit den Symbolen gegeben hatte, war er selbst gefordert. Als erstes ging es darum, sich eine Einkaufsliste zu merken, was

er ganz locker und souverän gemeistert hat. Als weitere Übungen standen dann die ersten zwölf Artikel des Grundgesetzes und eine Erledigungsliste an (siehe Abbildung 3). Das Aha-Erlebnis und die Verwunderung auf seiner Seite, wie genial einfach man sich Dinge merken kann, war entsprechend groß, das eigene Selbstwertgefühl und die Motivation für weitere neue Aufgaben direkt gesteigert.

### ***Paar-Assoziationen***

Als Grundlagenübung für z. B. medizinische Begriffe, die Felix beherrschen muss, haben wir dann verschiedene Übungen mit Begriffspaaren, sowohl fest vorgegebene als auch frei mit Kärtchenspiel zusammengestellte, durchgeführt. Auch hier gab es wieder den Aha-Effekt auf seiner Seite als er feststellte, dass es für ihn überhaupt kein Problem ist, sich zwölf Begriffspaare zu merken.

### ***Listen per Geschichten***

Als weitere Möglichkeit sich Dinge leicht zu merken, habe ich ihm dann noch Übungen wie den Einkaufszettel, bei dem aus Milch und Bananen die Bananenmilch wird, und die wichtigsten Ausfuhr Güter von Deutschland, wo z. B. die Baguettes aus der Steckdose kommen, aufgezeigt.

### ***Tipps für das Lernen***

Zum Abschluss hat Felix noch ein paar allgemeine Tipps für leichtes Lernen bekommen, z. B.

- in Ruhe und Entspannung lernen,
- früh genug anfangen, so dass kein Zeitdruck entsteht,
- Stoff gut aufbereiten (Beispiel Herr Sacher),
- Passivlernen.

Genau wie bei Bea stand am Ende der Stunde dann die Frage im Raum, ob Felix, mit dem was er jetzt weiß, seinen Stoff alleine aufbereitet oder ob er das mit meiner Unterstützung machen möchte. Und auch Felix möchte vorerst noch weiter unterstützt werden, so dass wir direkt den nächsten Termin vereinbart hatten. Damit stand, zwei Monate nachdem ich meine Ausbildung begonnen habe, meine erste bezahlte Stunde vor der Tür.

## **Zweite Stunde - Fachspezifische Inhalte**

Da jetzt absolutes Neuland auf mich zukam, hatte ich mir Kopien des bisher durchgenommenen Stoffs zur Vorbereitung geben lassen. Diesen Stoff habe ich durchgearbeitet, zum Teil anders gegliedert, als Übersicht eine MindMap erstellt und für einige Bereiche bereits Assoziationen gebildet. Natürlich war das entsprechend zeitaufwändig, aber zum einen eine gute Übung für mich selbst und zum andern auch als Hilfe bzw. Beispiel für Felix gedacht, wie er seine Unterlagen übersichtlich gestalten kann.

Die aufbereiteten Unterlagen hat Felix gerne und dankbar übernommen und die Idee mit der Mind-Map kam ebenfalls sehr gut an. Zukünftig wird er seinen Lernstoff auf diese Art aufarbeiten, da er hierdurch einen einfachen Zugang zu den einzelnen Themen hat.

Wir gingen dann den Lernstoff gemeinsam durch und haben überall da weitere Assoziationen gebildet, wo Felix sich Inhalte nicht merken konnte. Und es ist einfach immer wieder toll zu erleben, wie die Bedeutung von Worten, die vorher "chinesisch" klangen, plötzlich völlig klar ist. Da ist es dann vollkommen logisch, dass "konjunktival" die Applikation eines Medikaments über die Augen ist, denn "komm Junge, mach die Augen auf, da vorne ist ein Wal" drückt das sehr plastisch aus. Oder "intrathekal" ist selbstverständlich die Applikation eines Medikaments in den Liquorraum, da der Likör nun mal in der Theke steht. Selbst für mich waren diese Begriffe, obwohl sie für mich überhaupt nicht wichtig sind, nach einer Woche immer noch präsent.

## **Wie geht es weiter**

Sowohl mit Bea als auch mit Felix stehen weitere Stunden an, auf die ich mich sehr freue. Außerdem bin ich fest davon überzeugt, dass weitere Anfragen kommen werden, selbst wenn ich mich überhaupt nicht aktiv darum kümmere - auch darauf freue ich mich schon. Je mehr Kindern über solch einfache Methoden Spaß und Freude am Lernen vermittelt werden kann, je mehr Kinder dadurch, dass sie selbst feststellen, wie gut sie sind, großes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gegeben werden kann, desto besser. Und zu sehen, wie Kinder dadurch wachsen, ist für mich selbst die schönste Belohnung und eine sinnstiftende Aufgabe.