

Gedächtnispalast: Grundlagen zum Hirn-Hochbau!

Erklärung einer Spitzen-Mnemotechnik



Die bekannteste Beschreibung eines Gedächtnispalastes stammt nicht von einem griechischen Philosophen (also den Erfindern der Mnemotechniken), sondern von dem amerikanischen Autor Thomas Harris, der seine legendäre Romanfigur Hannibal Lecter in einen Gedächtnispalast abtauchen lässt, um die Adresse von Agent [Clarice Starling](#) in seinem inneren Archiv zu finden. Um an die Postanschrift heran zu kommen – anstatt sich wie normale Menschen einfach zu erinnern – marschiert Lecter langsam und ausführlich durch seinen ausgedachten Palast. Die mehrseitige, pompöse Beschreibung von einem riesigen Gebäude mit Seitenflügeln und zahllosen Räumen scheint übertrieben, und trotzdem bleibt beim Leser ein gewisser Reiz dessen hängen, was Harris in seinem Roman beschreibt.

Kann man sich so tatsächlich alles merken? Ja, man kann! Und der erste bekannte Fall von geistigem Hauseigentum geht auf den Jesuitenpriester [Matteo Ricci](#) zurück, der im 16. Jahrhundert den Gedächtnispalast bereits durch sein fundamentales Wissen über die antiken Mnemotechniker errichten konnte (Riccis Vorgehen beruhte vor allem auf den Ideen von [Simonides von Keos](#), der sich Reden merken konnte, indem er die aufeinander folgenden Elemente im Geiste entlang einer Straße ablegte).

Golden Gate im Quadrat

Um so richtig zu untertreiben: Ein Gedächtnispalast ist eigentlich nichts anderes als eine enorme Eselsbrücke, in die massenhaft viele, unterschiedliche Fakten eingebaut werden. Außerdem ist so ein Mentalbau kein einheitliches Gesamtkunstwerk, sondern – wie im richtigen Leben auch – folgen

Plan und Umsetzung den Informationen, die darin eingebaut werden (die Form folgt der Funktion).

Ein Gedächtnispalast ist Wissen, dass in vorstellbare Dinge umgewandelt und in einer fiktiven Struktur organisiert ist.

So organisierte Informationen lassen sich leichter merken und einfacher wieder abrufen, als herkömmlich gemerkte Informationen (denn in den meisten Fällen wissen wir gar nicht, wie und warum wir etwas im Kopf behalten).

Ein anderer Grund, sich für den geistigen Hausbau zu entscheiden: Diese Art, Informationen im Kopf zu speichern, ist völlig untypisch für die Arbeitsweise des Gehirns. Während unser Kopf Wissen eigentlich unmerklich und unbewusst organisiert, wird man durch das Benutzen eines Gedächtnispalasts zum Herrn über die eigenen Gehirnwindungen. Sie bestimmen, wie Informationen in ihren Kopf eingebaut werden. Sie haben quasi die Kontrolle – und damit gleichzeitig mehr Erfolg beim Lernen.

Aus der Perspektive der Mnemotechniken ist ein Gedächtnispalast keine eigenständige Technik, sondern lediglich eine Weiterentwicklung der Loci- oder Routenmethode, bei denen Informationen an Orten abgelegt werden, zu denen man später im Geiste zurückkehrt, um sich zu erinnern. Nur eben nicht in einer definierten Reihenfolge wie bei einer Route, sondern in einer offenen Konstruktion aus Räumen und Plätzen, wobei auf jedem Merkpunkt bzw. in jedem Raum oder in jeder Szene eine Vielzahl von Informationen abgelegt ist, statt wie bei einer Route jeweils nur eine oder wenige Fakten pro „Ort“.

Viele Gedächtnismeister (wie zum Beispiel [Dominic O'Brien](#) und Ulrich Voigt) nutzen ähnliche, abgewandelte Verfahren. Dabei ist anzumerken, dass die meisten in Büchern beschriebenen Techniken für Wettbewerbe in Gedächtnismeisterschaften gemacht und damit meistens auf das Abspeichern von abstrakten Informationen in einer definierten Reihenfolge ausgerichtet sind. Und wenn Sie mit dieser Technik einige Zeit gearbeitet haben, werden auch Sie Ihre individuelle Bau-Strategie entwickeln.

Mit (Bau)Stil – alles nur eine Frage der Technik

Zum Bau eines Merkpalasts werden ein paar einfache, grundlegende Merktechniken eingesetzt, um Fakten in gehirn-gerechte Raumdekorationen zu verwandeln und in verschiedene Abschnitte des Palasts zu integrieren – das sind quasi Ziegel und Mörtel, die später zu einem komplexen Gebäude zusammengesetzt werden:

- **Verbildern:** Die Mutter aller Merktechniken. Dabei werden abstrakte Fakten in anschauliche Fakten verwandelt. Wann war die Französische Revolution? Die leicht vorstellbare Antwort: Als ein Aristokrat sieben, acht oder sogar neun revolutionierenden Bauern gegenüberstand (1789). Und nun platzieren Sie die Gruppe einfach in einem französischen Straßencafe – schon haben Sie einen Mini-Palast aufgebaut (eine Szene oder Mini-Geschichte an einem definierten Merk-Ort).
- **Verorten:** Wie oben bereits gezeigt, legen oder stellen wir die Fakten an einem Platz ab (der bei einem Gedächtnispalast nicht wirklich existieren muss). Durch Verbinden von verbilderten

Informationen und einem geeigneten Platz dafür entsteht ein „Ort der Erinnerung“. Dabei wird eine Stärke unseres Gehirns genutzt, nämlich dass wir uns sehr gut räumlich orientieren können (weil unsere gesamte Welt in einem riesigen, dreidimensionalen Raum geordnet ist – in dem wir genau wissen, wo die Socken und wo die Schuhe liegen).

Prinzipiell kann auch jede andere Merktechnik innerhalb eines Gedächtnispalastes benutzt werden: Zum Beispiel die Geschichtenmethode (für eine Gruppe von Fakten) oder auch Loci-Routen (zum Merken einer Reihenfolge). Eine Kombination zahlreicher Technik sorgt auch hier wieder für Abwechslung und erleichtert damit das Lernen und Merken.

Aber vor allem nutzt diese komplexe Merktechnik zwei Eigenarten des Gehirns auf hervorragende Art und Weise: **Kreativität** und **Phantasie**. Es macht dem Hirn – entgegen der Vorstellung vieler Menschen – nichts aus, mehr zu merken, als nötig! Denn das Gehirn kann mit vielen Verzierungen und Details mehr anfangen, als mit knochenharten Fakten. Probieren Sie, was Sie leichter im Kopf behalten können: Eine zehnstellige Zahl oder eine Geschichte, die mehrere Seiten lang ist...

Warum im Geiste Steine schichten?

Mit Technik ist aber noch lange kein Palast fix und fertig aufgebaut. Wissen in einem ausgedachten Gebäude zu organisieren und abzulegen, das ist für viele Menschen vor allem eine völlig neue Art zu denken, weil Informationen nicht einfach „nur so“ im Kopf hängen bleiben, sondern sorgfältig geplant in eine Struktur eingefügt sind (über deren Form Sie entscheiden).

Neben den oben bereits erwähnten Vorteilen bietet sich ein Gedächtnispalast auch hervorragend zur Entspannung an (Dr. Lecter macht in dem oben erwähnten Buch seinen geistigen Spaziergang während eines langweiligen Flugs). Sie sind damit in der Lage, in Ihre imaginäre Bibliothek einzutreten und darin zu verweilen. Wenn Sie an der Kasse im Supermarkt warten oder im Bus sitzen, können Sie Ihr Wissen im Geiste betrachten und hindurch spazieren, wie durch eine Kunstaussstellung, ein Museum, eine Bibliothek. Ein Spaziergang durch diese prachtvollen Szenen, in denen man auf sein eigenes Wissen schaut, hebt obendrein die Laune im Vergleich zum Absitzen einer langweiligen Fahrt in einer schäbigen U-Bahn.

Ohne Plan kein Palast

Ein guter Palast braucht sorgfältige Vorbereitung – anders als das gewohnte Drauf-Los-Lernen. Dieses Vorgehen ist für viele Menschen allerdings ungewohnt. Gerade beim Gedächtnispalast gilt: Erst denken, dann lernen. Wenn Sie diese Merktechnik aktiv einsetzen, wird Ihnen bald auffallen, dass Sie mehr planen, gestalten und Informationen in interessante Bilder verwandeln werden, als im klassischen Sinne zu lernen!

Wie wird ein Gedächtnispalast konstruiert? Zunächst einmal brauchen Sie Informationen, die Sie in eine ausgedachte Szene einbauen wollen. Wie am Beispiel der Französischen Revolution oben gezeigt, müssen Sie nicht mit dem Telefonbuch von Hamburg beginnen, um ein paar Konstruktionen in Ihren Kopf zu stellen. Es ist jedoch schwer, einen pauschalen Rat zu geben, in welche Bauart Sie die Fakten fließen lassen sollten. Grundsätzlich gilt: Analysieren Sie zunächst sorgfältig die Struktur

des Lernstoffes. Telefonnummern und Adressen brauchen andere Räume als Kochrezepte oder der Inhalt eines Fachbuchs. Folgende Fragen sollten Sie stellen, während Sie Ihre ersten Pläne machen:

- **Wie viel Informationen muss ich mir merken?** Vor allem: Ist die Menge begrenzt (Länder der Erde) oder kommen später weitere Informationen hinzu (Adressen)?
- **Wie ist der Stoff strukturiert?** Reihenfolgen, Raster und Wiederholungen wie bei technischen Daten usw.
- **In welcher Art und Weise sollen die Fakten wieder abgerufen (erinnert) werden?** Besonders wichtig zum Beispiel bei Vokabeln; weniger wichtig bei Telefonnummern.

Am besten geeignet für einen Gedächtnispalast sind Fakten, die vielschichtig sind und sich zu Gruppen zusammenfassen lassen. Im nächsten Artikel werde ich Ihnen zeigen, wie Sie das Periodensystem der chemischen Elemente in einen Palast verwandeln.

Wenn Sie einzelne Merkpakete definiert haben (es können auch Über- und Untergruppen sein, die entweder zu neuen Räumen gedacht oder zu Einrichtungsgegenständen werden), dann legen Sie fest, welche Form die einzelne Information bekommen soll. Um beim Beispiel der Elemente zu bleiben: Sie können die Serien (Edelmetalle, Alkalimetalle etc.) zum Beispiel in „Häusern“ organisieren, oder auch in „Räumen“ eines einzigen Hauses. Die einzelnen Elemente werden kann als Räume oder eine Ebene tiefer als Einrichtungsgegenstände verbildert (im [folgenden Artikel](#) ist das gesamte Periodensystem eine Burg und die Serien die einzelnen Teile davon, wie zum Beispiel Torhaus, Burghof und Kerker).

Sie haben die Qual der Wahl, wie die Struktur des Wissens in Ihrem Kopf aussehen soll, aber es bietet sich auf jeden Fall an, zuerst ein wenig herumzuexperimentieren, welche Skalierung geeignet ist (vielleicht fällt es Ihnen zu schwer, ein Element mit all seinen Daten zu einem Möbelstück zu machen und Sie tun sich leichter, wenn Sie pro Element einen Raum anlegen).

Allerdings sollten Sie es mit dem Strukturieren auch nicht übertreiben. Denken Sie immer daran: Es muss nicht ein einzelner, perfekter Palast sein, in dem Sie Ihr Wissen ablegen. Es muss nicht alles Phantasie sein, was Sie zusammen bauen. Packen Sie die Französische Revolution in das Straßencafé (das komplette Merkbild finden Sie [hier](#) und weitere Daten [hier](#)), die Industrialisierung in eine Zugfahrt von Fürth nach Nürnberg (ein Beispiel dafür finden Sie [hier](#)) und die chemischen Elemente in eine ausgedachte, mittelalterliche Burg ([hier geht's zum Praxisbeispiel](#)) oder in eine Raumstation, einen botanischen Garten oder was auch immer Sie denken wollen.

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall viel Spaß beim Merken!

Dieser Artikel ist Teil des Blog-Books "[Der Gedächtnispalast - Gipfel der Mnemotechniken](#)". Wenn Sie mehr lesen wollen, schauen Sie sich das [Inhaltsverzeichnis](#) an.

Weiterführende Informationen

Hier noch ein paar Links zu weiterführenden Informationen rund um die Konstruktion von Gedächtnispalästen. Auch in meinem Buch „Einfach. Alles. Merken.“ finden Sie ein Kapitel über dieses Thema.