Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 74 (1987)
Heft: 10

Artikel: Ein Gedächtnis wie ein Sieb : Eselsbrücken und Erinnerungshilfen
Autor: Weinrebe, Helge M.A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-534493

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Gedächtnis wie ein Sieb

Eselsbrücken und Erinnerungshilfen

Helge M. A. Weinrebe

«Ohne Gedächtnis sind wir nichts.» Dem Satz von Luis Buñuel können viele Lehrer zustimmen. Erst recht wohl die meisten Schüler. Leider ist das Gedächtnis hie und da nicht so vollkommen, wie man es sich wünschte. Helge M. A. Weinrebe gibt Tips, wie man ihm auf die Sprünge helfen kann.

1. Anstöße aus dem Schulalltag

Zunehmend hört man Klagen, die Kinder könnten sich in der Schule nicht mehr richtig konzentrieren, seien leicht ablenkbar, hätten Schwierigkeiten, sich etwas zu merken, würden alles Mögliche gleich wieder vergessen. Ob das alles zutrifft, weiß ich nicht, doch vielfach habe ich den Eindruck, da könnte einiges dran sein.

Vor einiger Zeit hatte ich beispielsweise meine liebe Mühe mit zwei Schülern einer dritten bzw. vierten Klasse, freundliche Erdenbürger, die ihren Lehrer pfleglich behandelten. Immer wieder jedoch standen diese beiden mit schuldbewußter Miene und gleichlautender Erklärung vor mir: «Das habe ich vergessen» die Wasserfarben, die Hausaufgaben, den Schulranzen an der Bushaltestelle, daß man «Stadt» mit «dt», hingegen «entdekken» mit «td» schreiben sollte. Zugegeben: Was da vergessen wurde, war recht verschiedenartig, aber vergessen wurde eben viel.

Bei allem gegenseitigen Verständnis verdirbt so etwas auf die Dauer das Betriebsklima, und irgendwann habe ich angefangen mich zu ärgern und auf Abhilfe zu sinnen. Ermahnungen und gutes Zureden fruchteten wenig; deswegen erhielten die zwei Kinder nach einem längeren Gespräch den Auftrag, sich jeweils alles schön in einem Merkheft aufzuschreiben. Sie waren einsichtig, willig und erweiterten so meinen Erkenntnisstand beträchtlich:

- Man kann vergessen, etwas aufzuschreiben.
- Man kann vergessen, daß man etwas aufgeschrieben hat.
- Man kann vergessen, etwas Aufgeschriebenes mitzunehmen.
- Man kann vergessen, was man gelesen hat.

Was tun?[1] Gespräche mit Kollegen ergaben, daß diese ähnlich gelagerte Fälle zu beklagen hatten. Also griff ich zum Telefon und interviewte nacheinander zwei Diplompsychologen, mit denen ich befreundet bin. Psychologe Nr. 1 freute sich über meinen Anruf, konnte mir jedoch so aus dem Handgelenk nichts Definitives sagen, versprach mir, mich bald wieder anzurufen und machte mir ansonsten Mut: Du bekommst das schon hin; wenn du das nicht schaffst, wer denn sonst? Auch Psychologe Nr. 2 strahlte Zuversicht aus, was meine Fähigkeiten anging, und wollte sich gern einmal in dieser Angelegenheit umtun; grundsätzlich war auch ihm aufgefallen, daß Kinder immer vergeßlicher werden.

Erleichtert bilanzierte ich: Ich mußte mich selber ans Suchen und Lesen einschlägiger Werke machen. So lernte ich erstaunlich viel an unnützer Literatur zum Thema «Gedächtnistraining» kennen.[2] Auch die Psychologen meldeten sich wieder. Psychologe Nr. 2 hatte ein Literaturverzeichnis ausfindig gemacht und mir zugegeschickt; dabei war einiges, was mir brauchbar erschien, und ich dankte freundlich. Psychologe Nr. 1 rief wieder an und informierte mich über drei wesentliche Bedingungen für gute und schlechte Gedächtnisleistungen: Motivation, familiäre Verhältnisse und noch etwas, was ich vergessen habe – auch mein Gedächtnis ist nicht so toll.

Einige Ideen und Verfahren, vor allem zum leidigen Problem Rechtschreiben, die ich in diesem Zusammenhang kennengelernt habe, möchte ich anschließend vorstellen. Tauglich sind sie nach meiner Einschätzung allerdings vor allem, so lange sie neu und interessant sind, aber das ist ja auch schon etwas.

2. Ein Lichtlein brennt

Dieses Verfahren ist einfach zu erlernen, vielseitig einzusetzen, eröffnet der eigenen Fantasie Spielräume und kann viel Spaß machen. Das Prinzip ist simpel: Den Zahlen 1 bis 20 werden auf mehr oder weniger einleuchtende Art und Weise Bildzeichen zugeordnet (vgl. Übersicht Nr. 1);[3] mit einigem guten Willen entdeckt man z.B. Ähnlichkeiten zwischen einer 2 und einem Schwan, zwischen einer 7 und einer Fahne; etwas anders verhält es sich mit der 4 und der 5, denn da spielt die Anzahl eine Rolle (vier Beine eines Stuhls, fünf Finger einer unversehrten Hand); gewöhnen muß man sich an die Bildzeichen für die 12 (Mitternacht: Geisterstunde) und die 13 (eine Unglückszahl, deswegen eine Anordnung, bei der es problemlos zu einem Unfall kommen kann).

Übersicht Nr. 1
Merkhilfen für die Zahlen 1 bis 20

1		Kerze	11		Eßstäbchen
2		Schwan	12		Gespenst um Mitternacht
3		Dreizack oder Mistgabel	13		Leiter an Mauer (Unglück)
4		Stuhl mit vier Beinen	14		Blitze
5		Hand mit fünf Fingern	15		Messer
6		Elephantenrüssel	16		Verformter Fleischhaken
7		Fahne	17		Dreieck
8		Sanduhr	18		Baum mit Starenkästen
9		Pfeife	19		Luftballon
10		Golfschläger und Golfball	20		Schlitten mit Schneeball

HW

Wie man mit diesen Zahlen-Bilder-Kombinationen umgeht, das läßt sich wohl am einfachsten an einem Beispiel zeigen. Nehmen wir an, ein Lehrer möchte dieses Verfahren seiner Klasse näherbringen; da bietet sich ihm die günstige Gelegenheit, in die Rolle eines mittelprächtigen «Gedächtniskünstlers» zu schlüpfen. Er läßt sich 20 Wörter nennen, schreibt sie an die Wandtafel, klappt die Tafel zu und kann sie dann alle auswendig aufsagen, ja er weiß sogar, welches das 3. oder 15. Wort ist. Und was ist der Trick bei dieser Angelegenheit? Beim Aufschreiben verbindet er jedes Wort mit dem entsprechenden Bildzeichen zu neuen Bildern oder «Minigeschichten». Die ersten fünf Wörter könnten beispielsweise Haus, Ofen, Auto, Gedanke und Glas gewesen sein. Dann wären diese Verbindungen herzustellen:

1 – Kerze	– Haus
2 – Schwan	– Ofen
3 – Dreizack	– Auto
4 – Stuhl	– Gedanke
5 – Hand	– Glas

Die Wortpaare kann man nun wie Stichwörter für kurze Geschichten, Bilder oder Eindrücke behandeln:

1. Auf einem *Haus* brennt eine *Kerze*. Es ist dunkel, und nur dieses hell erleuchtete Haus ist zu sehen.
2. Der *Schwan* ist müde vom Schwimmen, naß und kalt. Deswegen setzt er sich auf einen *Ofen*, wo es warm und trocken ist.
3. Ein böser Mensch kratzt mit dem *Dreizack* den schönen Lack vom nagelneuen *Auto* an – ein häß liches Geräusch, das man schlecht vergißt.
4. Ein *Gedanke* ist erschöpft vom Gedachtwerden und läßt sich ermattet auf den nächstbesten *Stuhl* fallen, um sich zu erholen.
5. Eine *Hand* greift nach einem *Glas*.

Sicher findet jeder seine eigenen «Minigeschichten» oder Bilder für solche Paare; und jeder hat da auch seine besonderen Schwerpunkte, die ein Vergessen verhindern helfen, seien es visuelle Bilder (1.), Körpergefühle

(2.), Geräusche (3.), seltsame, skurrile Vorstellungen (4.) oder sehr reale Zusammenhänge (5.).

Hilfreich ist es zu Beginn, sich die Bildzeichen abzumalen und an die Wand zu hängen; dann lassen sie sich besser einprägen und sind für spielerische Übungen stets präsent. Wobei ich bei der Frage bin, was das soll, wozu man dieses Verfahren in der Schule einsetzen und nutzen kann. Ich wähle einmal ein Beispiel aus einem Bereich, an den man vermutlich in diesem Zusammenhang nicht sofort denkt: Rechtschreiben.

Da gibt es immer wieder das Problem, daß man nur wenige verbreitete Wörter am Anfang mit fer-/Fer- schreibt, während ansonsten die Vorsilbe ver-/Ver- anzutreffen ist: fertig, Ferien, Ferkel, fern/Ferne, Ferse. Mit einigen Schülern, die immer wieder mit dieser Tücke zu kämpfen hatten, habe ich mir also «Minigeschichten» ausgedacht: Wenn eine KERZE fast FERTIG ist, d.h. heruntergebrannt, dann droht Brandgefahr; in den FERIEN am See sieht man einen schönen SCHWAN; FERKEL sind im Stall, und der muß von Zeit zu Zeit mit einer MISTGABEL ausgemistet werden; in die FERNE kann man mit einem Motorrad fahren, das man auch Feuer-STUHL nennt; die HAND ist ein Körperteil, wie eine FERSE auch.

Das Schöne an diesem Verfahren ist, daß jeder für sich seine Zusammenhänge herstellen kann; darin liegt vor allem der – zumindest zeitweilige – Erfolg begründet: Sowohl bei den Hausaufgaben (Seitenzahlen, Aufgabennummern) als auch mit dem Rechtschreibproblem fer-/Fer klappte es bei meinen beiden vergeßlichen Schülern recht ordentlich.

Und natürlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, es darf weiter erfunden werden, die Zahlen ab 21 warten auf entsprechende Bildzeichen; man sollte nur darauf achten, daß diese Zeichen möglichst konkret und unverwechselbar geraten. Beispielsweise hätte man für die 3 auch ein Kleeblatt wählen können, wäre dann jedoch zwischendurch in Schwierigkeiten geraten, weil es eben auch vierblättrige Kleeblätter gibt.

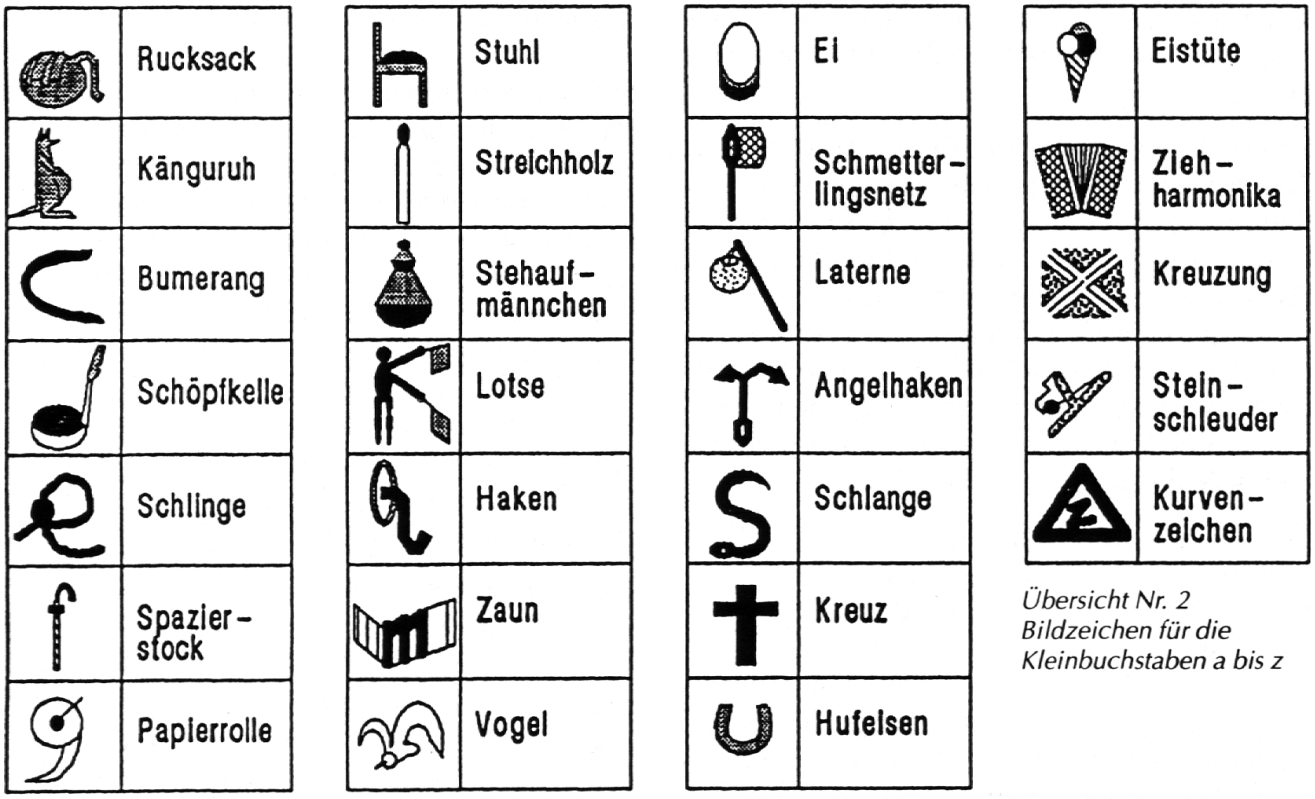
3. Rucksack, Känguruh und Bumerang

Schaut man sich die Übersicht Nr. 2 an,[4] so wird man feststellen, daß sich das Schema wiederholt, nur werden diesmal die Kleinbuchstaben in Bildzeichen umgesetzt. Diese Übersicht enthält jeweils ein Bildzeichen pro Buchstabe, das einigermaßen einleuchtend erscheint. Grundsätzlich ist sie aber eher eine Aufforderung, eigene Bildzeichen zu erfinden. Und so deutet sich bereits auch an, wie man dieses Verfahren einführen kann: als spielerische Übung im Kunstunterricht etwa. Erfindet eine Klasse ihre eigenen Bildzeichen, dann fällt vermutlich das Behalten einfacher.

Brauchbar und einsetzbar sind diese Bildzeichen vor allem im Rechtschreibunterricht, etwa wenn sich bestimmte Rechtschreibprobleme häufen. Gemeinsam kann man nach Sätzen suchen, die in Verbindung mit den Bildzeichen helfen sollen, Fehler zu reduzieren, wenn sie sich schon nicht ganz vermeiden lassen. Beispiele:

- Das Wort «endlich» läßt immer wieder viele Schüler ins Grübeln geraten: «d» oder «t»? Oft ist die Ableitung von «Ende» nicht gar so überzeugend und tragfähig; denn da gibt es ja auch noch die Vorsilbe «ent-», über die man bereits gesprochen hat. Mit meiner letzten Klasse hat sich der folgende Satz in Verbindung mit dem Bildzeichen für «d» (Schöpfkelle) bewährt: «Endlich gibt es Suppe«. Ich kann mir allerdings vorstellen, daß in einer anderen Klasse ein ganz anderer Satz viel besser ankommt.

- Dialektsprechern macht die Unterscheidung von harten und weichen Lauten erhebliche Schwierigkeiten, vor allem am Ende eines Wortes; mit den Bildzeichen für b/p (Känguruh/Schmetterlingsnetz), d/t (Schöpflöffel/Kreuz) oder g/k (Papierrolle/Lotse) lassen sich mehr oder weniger sinnvolle Sätze bzw. Wort-Bild-Collagen erfinden, die gegen Vergessen zumindest begrenzt taugen. Daß in diesem Verfahren die Chance zu einem guten Stück Individualisierung steckt, braucht kaum gesagt zu werden: Jeder Schüler kann seine eignen Merkhilfen so gestalten, wie es ihm



Übersicht Nr. 2
Bildzeichen für die Kleinbuchstaben a bis z

am genehmsten ist; es ist ihm freigestellt, ob er sich das Wort «Gestrüpp» merkt, indem er im Gestrüpp so viele Schmetterlinge vermutet, daß man getrost mit zwei Netzen losziehen sollte, oder ob er das Gestrüpp für so dicht hält wie die Maschen des Schmetterlingsnetzes.

Sätze, die allgemein Gefallen finden, können zur Verschönerung des Klassenzimmers dienen; mir ist dabei aufgefallen, daß besonders Kombinationen gefallen, in denen das Essen eineRolle spielt: «vergnügt ißt er sein Eis» (das Anfangs-V gekoppelt mit der Eistüte). Ein Schüler, der sich immer wieder nicht zwischen «wir» und «wier» entscheiden konnte, löste sein Problem mit dem lapidaren Satz: «Wir haben nur noch ein Streichholz» (Bildzeichen für i).

4. Reim dich oder ich freß dich

«Wer ‹nämlich› mit ‹h› schreibt, ist dämlich» dies ist eine der Rechtschreibhilfen, die sich einer außerordentlichen Verbreitung erfreuen. Und das muß nicht nur daran liegen, daß ein Moment der Schadenfreude wirkt: Diese «Regel» ist deutlich aus der Sicht des kompetenten Rechtschreibers verfaßt, der Rechtschreibfehlern eines anderen ohne großes Verständnis gegenübersteht, ihn gar für dumm hält. Erklärbar wird die Verbreitung gerade dieses Spruches wohlüberdies dadurch, daß sie in Form eines Reims gefaßt ist. Ich habe Schülern diesen Reim noch nie «beigebracht», weil ich es für wenig hilfreich halte, Rechtschreibprobleme mit Dummheit gleichzusetzen; und doch kam in jeder Klasse bislang irgendwann irgendein Schüler mit diesem Reim daher.

Deswegen möchte ich im Zusammenhang mit dem beklagten zunehmenden Gedächtnisverlust an Reim und Rhythmus wenigstens erinnern. Bekannt ist ohnehin, daß sich so manche Sachverhalte besser im Kopf behalten lassen. Wer wüßte nicht mehr «Sieben-Fünf-Drei, Rom schlüpft aus dem Ei» oder «Drei-Drei-Drei, bei Issos Keilerei», auch wenn vielleicht sonst nicht viel mehr hängen geblieben ist.

Interessanterweise findet man gar nicht so viele gereimte, rhythmisierte Regeln, wenn man sich einmal auf die Suche macht. Das altbekannte «Nach l, n, r, das merke ja, kommt nie tz und nie ck» ist ein problemati-

sches Beispiel, weil höchst ungenügend, und auch «Das ‹s› bei ‹das› muß einfach bleiben, kann man dafür ‹dieses› schreiben« klärt nur einen geringen Teil des angesprochenen Rechtschreibproblems.

So läuft dieser Abschnitt auf die Aufforderung hinaus, sich gemeinsam mit Kindern ans Dichten zu machen. Als Beispiel hier zwei eigene Versuche zur Bestimmung von Wortarten:

- Bei -ig, -sam, -los, -lich, -isch, -voll, -bar: Adjektive, das ist klar.
- -schaft, -ung, -heit und -tum, -nis,-keit: Substantive jederzeit.

5. Am Anfang des Wortes steht ein Buchstabe

Zu den Zeiten, als man noch in Muße und per Brief miteinander korrespondierte, da kam es durchaus vor, daß man sich ganz besondere Mühe gab. Keineswegs unüblich war es, den Namen einer geschätzten Person von oben nach unten zu schreiben und die einzelnen Buchstaben jeweils als Zeilenanfang zu nutzen.

Dieses Verfahren kann man übertragen, um Merkhilfen zu «basteln». Beispielsweise hatten einige schwächere Schüler große Mühe, die Selbst- und Mitlaute (Vokale und Konsonanten) auseinanderzuhalten. Da sie das ABC recht sicher beherrschten, einigten wir uns darauf, daß sie sich auf jeden Fall wenigstens die Selbstlaute genau merken wollten, um dann die Mitlaute als «Rest vom ABC» zu bestimmen. Also schrieben sie die Selbstlaute in der Reihenfolge untereinander auf, wie sie im ABC vorkommen: a, e, i, o, u. Nach mehreren Versuchen, an denen sie viel Spaßhatten, einigten sich die Kinder auf folgenden Merksatz: Annas Esel Ist Ohne Unterhose. Man mag diesen Satz lustig finden oder nicht, das Entscheidende war: diesen Kindern war und ist er eine Hilfe.

Ein zweites Beispiel, Thema «Wortarten»: die Bezeichnungen Tun-, Wie- und Namenwort sind den meisten Kindern durchaus begreiflich zu machen, weil sie mit Erfahrungen zu koppeln sind. Komplizierter wird es, wenn Verb, Adjektiv und Substantiv eingeführt werden sollen. Wir haben es beim letzten Mal mit der Vase-Formel versucht; und das ging ganz gut. Die Zuordnungen sahen so aus:

Stichwort	Bezeichnung	Beispiel
V	Verb	Verkaufe
A	Adjektiv	alte
S	Substantiv	Socken
E	—	—

Ganz ähnlich sah der Versuch aus, für die Grundstellung von Satzgliedern eine Eselsbrücke zu bauen: für Subjekt-Prädikat-Objekt wurde das Stichwort «SPOrt» vereinbart, und das Beispiel lautete «Sorgen plagen Opa». Es wären natürlich auch ganz andere Sätze denkbar, also zum Beispiel «Sennerin pflegt Ochsen», «Sie predigt Ordnung», «Skelett plant Operation» , «Storch putzt Ohren», «Staubsaugervertreter parkt Oldsmobil» oder «Systeme produzieren Ordnung» – der Fantasie sind da wenig Grenzen gesetzt.

6. Von der Verarbeitungstiefe

Nachdem ich die Teile 1 bis 4 für diesen Artikel beieinander hatte, fiel mir etwas verspätet ein mehrteiliger Artikel zum Thema «Gedächtnis» (im April dieses Jahes im Zeit-Magazin veröffentlicht) in die Hände. Dieter E.Zimmer berichtet darin von neueren Forschungsergebnissen;[5] und danach hängt die Güte des Gedächtnisses und seiner Leistungen davon ab

- wie bedeutungsvoll uns etwas erscheint,
- wie tief gefühlsmäßige Eindrücke sind,
- wie weit man sich an die Umstände erinnert, unter denen man etwas erfahren oder kennen gelernt hat,
- wie viele «Kanäle» bei der Erinnerung eine Rolle spielen (Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühle, ...),
- wie ausgeprägt die «Verarbeitungstiefe» ist (d.h. das Ausmaß geistiger Arbeit, die man in die Erarbeitung eines Sachverhalts investiert).

Das stimmt wieder getrost, nachdem Zimmer ausführlich vorgeführt hat, daß Gedächtnis nichttrainierbar ist, selbst das oft gelobte Auswendiglernen hilft offenbar gar nichts. Wenn also das Gedächtnis schon nicht trainiert werden kann, so können wenigstens Umstände geschaffen werden, die dazu beitragen, daß sich jemand etwas besser merkt. Die vier Verfahren,die ich vorgestellt habe, können nach meinen Eindrücken dazu taugen, daß Kinder sich ihre eigenen, zumindest vorübergehend tragfähigen Eselsbrücken bauen, weil sie selber nach Bedeutungen suchen, ihre bevorzugten «Kanäle» wählen und ihre «Verarbeitungstiefe» bestimmen können – und wenn es nur nach dem Prinzip funktioniert, daß man einmal etwas anderes macht. Denn das ist sicher: Routineereignisse – und daraus besteht ein gut Teil des Schulalltags – fallen garantiert dem Vergessen anheim.

Literaturhinweise

Beyer, Günther, Gedächtnisschulung in 12 Lektionen. Bergisch Gladbach 1971.
Beyer, Günther, So lernen Schüler leichter: Freude am Lernen durch Gedächtnis- und Konzentrationstraining. Düsseldorf 1976.
Beyer, Günther, Gedächtnis- und Konzentrationstraining. München 1977.
Ceh, Johann, Optimales Lernen: Tips und Kniffe für geistiges Arbeiten. Landsberg/Lech 1985.
Dutschmann, Andreas, Mein Kind kann sich nicht konzentrieren. Freiburg 1979.
Eichlseder, Walter, Unkonzentriert? Hilfen für hyperaktive Kin der und ihre Eltern. München 1985.
Endres, Wolfgang, Mit Kniff und Pfiff. Kleine Lernmethodik für Schüler ab neun Jahren. Weinheim 1982.
Keller, Gustav, Lernen will gelernt sein. Ein Lerntrainig für Schüler. Heidelberg 1984.
Knehr, E./Krüger, K., Konzentrationsübungen bei Kindern. Stuttgart 1976.
Kolb, B./Nuzari, M., Konzentrationstraining für Schüler und Studierende Freising 1985.
Lauster, Ursula, Konzentrationsspiele, Bd.1-3. Reutlingen 1978.
Meirowitz, M./Jacobs, P.I., Spielschule des Denkens. Braunschweig 1982.
So macht lernen Spaß. Praktische Lerntips für Schüler. Weinheim 1986.
Vater, Heike, Konzentrationsspiele für Kinder der 1. Grundschulklasse. Bonn 1986.
Vester, Frederic, Denken, Lernen, Vergessen. Hamburg 1978(3).
Vester, Frederic, Aufmerksamkeitstraining in der Schule. Heidelberg 1983.

Anmerkungen

[1] Für das Problem «Vergessene Hausaufgaben» hat ein Mädchen einen höchst orginellen Vorschlag gemacht, der sich im letzten Vierteljahr des vergangenen Schuljahres recht gut bewährt hat: Die beiden Schüler brachten eine Sicherheitsnadel und mehrere Perlen mit in die Schule; die Nadel wurde ans Hemd gesteckt, und für jede Hausaufgabe, die aufgegeben wurde, schoben die Schüler eine Perle auf die Nadel. Zu Hause wurde für jede Aufgabe, die die Schüler erledigt hatten, eine Perle von der Sicherheitsnadel genommen. Eine ganze Reihe von Schülern, die keineswegs besonders vergeßlich waren, haben dieses Verfahren übernommen, weil ihnen die Nadel-Perlen Kombination als Schmuck gut gefallen hat.

[2] Unter den Literaturhinweisen findet man auch Beispiele dafür; denn viele Bücher halte ich im Ansatz für «unnütz», und dennoch enthalten sie Hinweise und Tips, die ich für interessant halte.

[3] Die Übersicht Nr.1 habe ich aus zwei ähnlichen Vorlagen zusammengestellt; einmal findet man eine solche Übersicht bei G. Beyer (1976), S. 50, und zum anderen ist eine solche Übersicht enthalten in Unterlagen für Kurse zum Gedächtnistraining, die der Psychologe R. Geisselhart aus Stuttgart veranstaltet. Beide machen keine weiteren Quellenangaben.

[4] Die Zeichen dieser Übersicht Nr. 2 beruhen auf einer Vorlage, die sich bei G. Beyer (1976), S.64/65 findet.

[5] Dieter E. Zimmer: Das Gedächtnis – Im Kopf die ganze Welt. ZEIT-Magazin, April 1987.