

# Lernen mit der Loci-Technik

Ob in Schule, Ausbildung, Beruf oder Privatleben – häufig müssen Sie sich neues Wissen und Handlungsabfolgen in einer bestimmten Reihenfolge merken, z. B. die Namen der zehn größten deutschen Hauptstädte; die Bedienung einer neuen Software, die Themen einer Präsentation. Hierzu ist die Loci-Technik besonders geeignet.

Der Name der Technik leitet sich von dem lateinischen Wort „locus“ für Ort ab. Sie basiert auf der Annahme, dass wir uns Lerninhalte besonders gut merken können, wenn wir sie uns in einem dreidimensionalen Raum bildlich vorstellen. In diesem Raum platzieren wir die Inhalte in der gewünschten Reihenfolge an markanten Orten. Das hilft uns dabei, sie in der gewünschten Reihenfolge zu erinnern. Denn haben wir die Inhalte in unserer Vorstellung fest mit bestimmten Orten verknüpft, können wir diese Orte einfach gedanklich ablaufen. Schon fallen uns die Lerninhalte wieder ein. Tatsächlich ist unser Gehirn daran gewöhnt, sich ständig neue Orte anhand von auffälligen Hinweisreizen einzuprägen. Denn nur wenn wir uns gemerkt haben, dass wir an der Ecke mit der Ampel links abbiegen müssen, finden wir den Weg zurück. Dieses Lernprinzip macht sich die Loci-Technik zunutze. Sie hat einen weiteren Vorteil: Je besser Sie sich Lerninhalte bildlich vorstellen, desto mehr Gefühle wecken sie in Ihnen. Hierdurch bleiben diese Inhalte gut in Ihrem Gedächtnis haften.

Bei der Suche nach geeigneten Räumen sind unserer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Prinzipiell eignen sich alle Räume, die wir uns gut vorstellen können, angefangen von öffentlichen Plätzen, über unsere eigenen vier Wände bis hin zum menschlichen Körper. Am besten wählen Sie einen Raum, den Sie gut kennen: Je vertrauter uns ein Raum ist,

- desto mehr Orte fallen uns ein, an denen wir neue Lerninhalte in unserer Vorstellung ablegen können.
- desto eher erinnern wir uns an alle wichtigen Orte in diesem Raum.
- desto mehr Gefühle werden in uns geweckt.

Wenn wir Lerninhalte an geeigneten Orten platzieren, helfen uns die hierbei entstehenden Gefühle, die Lerninhalte fest in unserem Gedächtnis zu verankern.

Sie sind neugierig geworden und wollen die Loci-Technik einmal ausprobieren? Am besten beginnen Sie mit einer einfachen Übung. Später können Sie sich mit der Loci-Technik praktisch jeden Lerninhalt merken.

## Übung:

Zum Merken einer Einkaufsliste können Sie folgendermaßen vorgehen:

1. Wenn Sie sich drei Gegenstände (z. B. eine Salatgurke, eine Banane und einen Kasten Mineralwasser) in einer bestimmten Reihenfolge merken wollen, stellen Sie sich drei Orte vor, an denen Sie diese Gegenstände gedanklich positionieren. Besonders empfehlenswert sind markante Wegstationen auf Ihrem täglichen Weg zur Arbeit. Weil Sie ständig an diesen Orten vorbei kommen, sind sie fest in Ihrem Gedächtnis verankert.

- 2.** Entscheiden Sie sich für drei dieser Stationen, z. B. Ihre Haustür, die Bushaltestelle und die Eingangstür zu Ihrer Arbeitsstelle.
- 3.** Verknüpfen Sie nun je einen der drei Gegenstände der Reihe nach mit einer dieser drei Wegstationen. Stellen Sie sich vor, der Griff Ihrer Haustür hätte die Form und Farbe einer Salatgurke, die Sitzbank der Bushaltestelle sei eine gigantische Banane und vor der Eingangstür zu Ihrer Arbeitsstelle stünde ein Kasten Mineralwasser. Je fantasievoller Sie hierbei vorgehen, desto besser bleiben die Gegenstände im Gedächtnis haften.
- 4.** Jetzt müssen Sie nur noch Ihren Weg zur Arbeit gedanklich abgehen und schon fallen Ihnen die drei Gegenstände in der gewünschten Reihenfolge ein.
- 5.** Wollen Sie sich mehr Gegenstände merken? Dann erhöhen Sie einfach die Zahl der Wegstationen, an denen Sie diese Gegenstände in Ihrer Vorstellung positionieren.

Mit der Loci-Technik können Sie sich auch Alltagsgegenstände bzw. -handlungen, die Sie häufig vergessen, einprägen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
David Reinhaus