

# Alles eine Frage der Technik

## Doktorand Boris Konrad ist Rekordhalter im Gedächtnissport

**Freunden gepflegter Zettelwirtschaft, die mithilfe der kleinen gelben Klebeschnipsel gegen die Vergesslichkeit ankämpfen, mag Boris Konrad ein bisschen unheimlich vorkommen: Der Doktorand am MPI für Psychiatrie hält den Weltrekord im Namensmerken, ist mehrfacher Deutscher Meister und seit 2005 wiederholt Teamweltmeister im Gedächtnissport in Serie. Denn der 26jährige vergisst nichts, was er beschlossen hat, sich zu merken. „Mit der richtigen Technik und genug Übung kann das eigentlich jeder“, so sein Credo.**

Genauer betrachtet, sieht er auch gar nicht ungewöhnlich aus: Kurzgeschnittenes Blondhaar, randlose Brille, dahinter ein hellwacher Blick und auch ansonsten wirkt er nicht wie ein Stubenhocker, der am liebsten über Zahlenkolonnen schwitzt. Tatsächlich kommt Boris Konrad nicht zuletzt durch sein Hobby ganz schön herum. Wenn er nicht gerade an seiner Promotion am Münchner MPI arbeitet oder sich auf Wettbewerbe vorbereitet, referiert er bei Veranstaltungen über Gedächtnistraining, pfeift als Fußballschiedsrichter in der Landesliga oder zeigt bei Medienauftritten seine Kunst. So verblüffte er die Fernsehzuschauer bei „Wetten, dass...“ damit, dass er sich die Bestellungen von 50 Gästen einprägte, wobei jeder zwischen je drei Getränken und Speisen auswählen konnte.

Den Teamweltmeistertitel verteidigte der gebürtige Bochumer zusammen mit seiner Gruppe zuletzt bei der 19. WM im Dezember 2010 in China. Die Veranstaltung in Guangzhou war das bisher größte Gedächtnissportturnier aller Zeiten; 130 Teilnehmer aus 22 Ländern waren angetreten, um sich in zehn Merksport-Disziplinen zu messen. Das deutsche Team war mit neun Mitgliedern des Vereins MemoryXL vertreten, dessen Vorsitzender der 26jährige ebenfalls ist. Im Jahr zuvor hatte er bei den Deutschen Gedächtnismeisterschaften gleich zwei neue Weltrekorde aufgestellt als er 280 Wörter sowie 195 Namen und Gesichter sich in je 15 Minuten merken konnte.

Seine erste Begegnung mit dem Gedächtnissport liegt dabei gerade einmal acht Jahre zurück. Kurz vor dem Abitur hatte der damals 18jährige zufällig beim Fernsehen einen Gedächtniskünstler gesehen, der verriet, wie man sich viele Dinge in kurzer Zeit merken kann. „Das hat mich interessiert, weil ich dachte, dass man so was fürs Abi gut gebrauchen kann“, erinnert sich Konrad an die Initialzündung seiner Karriere.

Bei seinen Nachforschungen stieß er bald auf die Mnemotechnik. „Ich war verblüfft, wie gut das funktioniert

und hab mich gefragt, warum einem das eigentlich in der Schule niemand verrät“, sagt er über die Methode, mithilfe von Eselsbrücken und Verknüpfungen den grauen Zellen die Erinnerungsarbeit zu erleichtern. Er selbst jedenfalls unternimmt Vieles, um diese alte Kunst in der Öffentlichkeit zu verbreiten. In seinen Vorträgen, die er regelmäßig an Universitäten, vor Studenteninitiativen oder in Firmen hält, überzeugt er selbst die größten Zweifler. „Eigentlich schafft es jeder Zuhörer nach nur 45 Minuten und ein paar Übungen sich hinterher 20 Begriffe in der richtigen Reihenfolge einzuprägen.“ Inzwischen bietet sein Verein auch Seminare für Lehrer an.

Die Methoden der Mnemotechnik basieren auf bildhaften Verknüpfungen. „Weil sich das Gehirn Bilder besser merken kann als abstrakte Begriffe, klappt das sehr gut, wenn man Namen in Bilder umwandelt“, sagt Konrad. Für die Wettbewerbe erstellt er sich im Vorfeld ein Bilderbuch der gängigsten Namen fürs Kopfkino. „Zum Beispiel Thomas – da denke ich an eine Tomate.“ Aufwändiger sei die Sache bei internationalen Wettbewerben. „Dann schaue ich mir auf Wikipedia die häufigsten chinesischen Namen an, damit ich im Turnier schnell schalten kann.“ Auch bei Zahlen funktioniert das. „Wenn man sich die Eins als Kerze vorstellt und die zwei als Schwan, dann könnte man sich die 21 als Schwan mit einer Kerze auf dem Rücken vorstellen.“ Bei längeren Abfolgen benutzt er lieber die Loci-Technik, der sich schon die Rhetoriker und Philosophen der Antike bedienten. „Ich gehe im Kopf eine bestimmte Route ab. Das kann etwa ein Rundgang durch die Wohnung sein. Entlang dieser Route habe ich feste Ablageplätze. Dort deponiere ich gedanklich das, was ich mir einprägen will.“ Keine leichte Sache, wenn man bei Weltmeisterschaften bis zu 1000 Bilder für eine Route unterbringen muss.

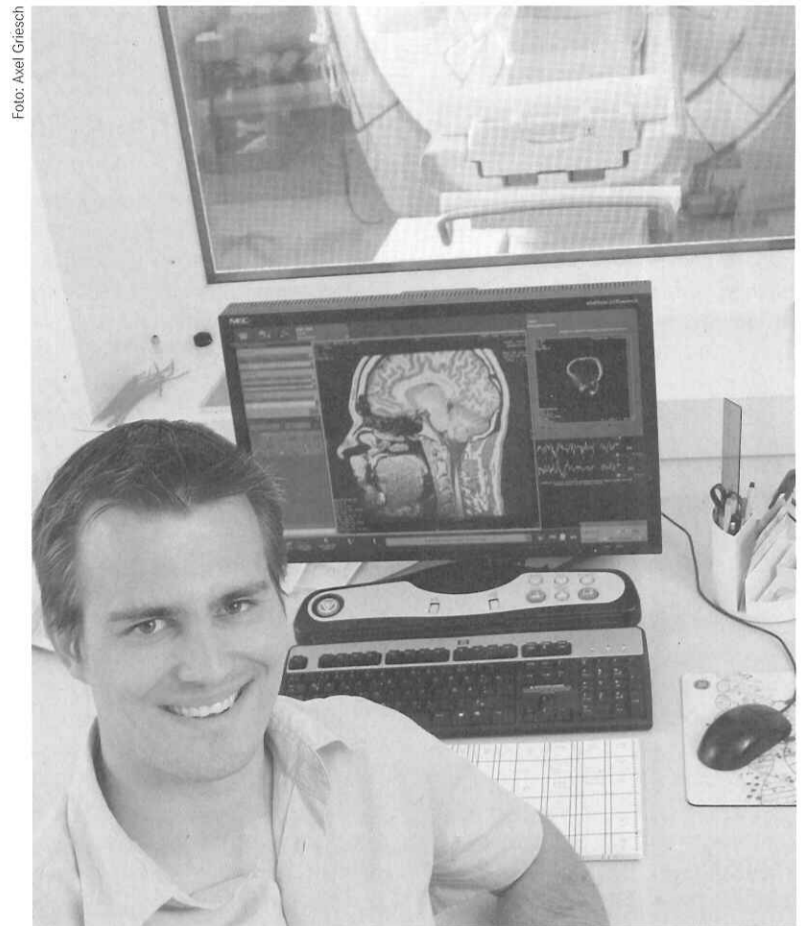
Was bei diesen Übungen im Gehirn passiert, interessiert Boris Konrad auch auf wissenschaftlicher Ebene. Nach seinem Diplom in Physik und Informatik kam er ans MPI für Psychiatrie um diese Vorgänge im Rahmen seiner Promotion zu erforschen. Seit gut einem Jahr arbeitet er in der Arbeitsgruppe Neuroimaging. Er schickt Probanden mit Gedächtnisaufgaben in den MRT und vergleicht, was passiert, wenn sie mit oder ohne Mnemotechnik ihr Gedächtnis strapazieren. „Das kann man genau unterscheiden“, hat er beobachtet. „Wenn man Worte oder Zahlen mit Bildern verknüpft, werden zusätzliche Gehirnareale aktiviert, die auch mit visuellem Vorstellungsvermögen und räumlicher Navigation in Verbindung gebracht werden, aber sonst

beim Auswendiglernen nicht beteiligt sind“, so Konrad. „Wenn diese beim Lernen aktiviert werden, erhöht sich auch die Gedächtniskapazität.“

Auch auf dem Fußballplatz, wo Boris Konrad als Schiedsrichter Spiele der Landesliga pfeift, hat sein gutes Gedächtnis ihm schon in so mancher Situation gute Dienste erwiesen. Zum Beispiel, wenn Spieler ihm erzählen wollten, dass das Foul, bei dem er sie gerade erwischte, ihr erstes in diesem Spiel gewesen sei. „Die erinnere ich dann einfach an die drei, die sie wohl vergessen haben.“ Allerdings benutzt er bei solchen Gelegenheiten sehr wohl auch seine Notizkarten. Auch die bekannten gelben Klebezettel verachtet er nicht. Denn wenn er sich Dinge nicht explizit mit Methode merkt, ist der Gedächtnisweltmeister genauso vergesslich wie andere Menschen auch.

Birgit Fenzel

INFO: Boris Konrad im Internet:  
[www.boriskonrad.de](http://www.boriskonrad.de) und [memoryxl.de](http://memoryxl.de)



Forschung und Hobby in einem: Boris Konrad im MPI für Psychiatrie.