

„Äh... wie war doch gleich Ihr Name?“

Namen merken leichtgemacht!

von Gerhard und Oliver Reichel, Forchheim

Geben Sie es ruhig zu: Das schönste, vielleicht sogar das wichtigste Wort der deutschen Sprache ist auch für Sie der eigene Name. Sobald Sie Ihren Namen hören oder lesen, werden Sie sofort aufmerksam. Was empfinden Sie z.B., wenn Sie als Kunde nach längerer Zeit wieder ein Geschäft betreten und die Verkäuferin begrüßt Sie mit Ihrem Namen: "Guten Tag, Herr Schmied"? Fühlen Sie sich nicht wichtig genommen und bestätigt? So wie Ihnen geht es den meisten Menschen. Sie sind an ihrem eigenen Namen mehr interessiert, als an allen anderen Namen der Welt zusammen.

Um so schlimmer, wenn Ihnen der Name Ihres Gegenübers partout nicht einfallen will...

Natürlich kenn ich ihn, den Herrn... äh, na wie heißt er doch gleich wieder? Vom Gesicht her, vollkommen klar, der... Herrschaftszeiten, mein miserables Namensgedächtnis! Es ist zum Auswachsen! Da steht er leibhaftig vor mir, der... der Dingsbums da, und dann fällt einem dieser verflixte Namen nicht ein. Grimsbauer oder Gramshuber, nein, eher Grem-

bauer ... oder wie? Mist. Peinlich ist eigentlich gar kein Ausdruck für Momente wie diesen. ... "Grüß Gott, Herr Deffner!" Da der Skandal ist perfekt. Meinen Namen weiß er. Ich Un-Mensch. Ich Flegel. Ich Versager. Sauber steh' ich jetzt da! Er scheint sich ganz offensichtlich bestens an mich zu erinnern, vor allem an meinen Namen! Ständig prügelt er mich damit, haut ihn mir links und rechts um die Ohren. Aber eins steht fest, seiner fängt mit "G" an! Es könnte auch ein "K" sein. Wir unterhalten uns vorzüglich, der fremde Bekannte und ich. ... Die Verabschiedung droht. Normalerweise wird sie mit einem "Also, dann Herr..." eingeleitet. Heute pirsche ich mich aber anders heran. "So, das hat mich jetzt aber gefreut, daß man sich wieder mal gesehen hat. Also, dann Herr...", auwei. Mein plötzlicher Hustenanfall kann die Situation auch nicht mehr retten. "Ham S' nimmer gewußt, wie ich heiß? Aber des macht doch nichts! Nach der langen Zeit. Finninger war der Name. Wiederschaugn..." Er zieht seinen Hut und verschwindet hinter der Litfaßsäule.

*Ich hab's doch gleich gewußt mit "F"
fing er an, sein Name!*

Peinlich, aber wer hat so einen Moment noch nicht erlebt, wie ihn Georg Deffner hier beschreibt. Was würde man(n) und auch Frau nicht alles dafür geben, ein tolles Namens- und Zahlengedächtnis zu besitzen, Daten, Fakten und Termine sicher abzuspeichern. Die Vorstellung, den wesentlichen Inhalt von Texten, Meetings und Vorträgen spielend leicht wiedergeben zu können oder sich einfach nur einen Witz zu merken, begeistert. Mit etwas Konzentration, genauer Beobachtungsgabe und aufmerksamen Zuhören ist vieles möglich.

Ein Supergedächtnis besitzt z.B. die 18jährige Amerikanerin Cathey Oakley aus Hartford im Staat Connecticut. Sie braucht ein seitenlanges Gedicht in einer fremden Sprache nur einmal zu lesen, um es vorwärts und rückwärts aufsagen zu können. Wie kommt das eigentlich, daß unser Gehirn, das man die "Krone der Schöpfung" nennt, uns immer wieder im Stich läßt? Warum führen Störungen in dieser "Superriesen-Denkmaschine" immer wieder zu einer "Mattscheibe", einem "Black-out", der noch viel ärgerlicher ist als eine Störung beim Übertragen eines wichtigen Fußballspiels im Fernsehen?

Wenn die Betriebsanleitung fehlt...

Zu jeder Küchenmaschine, zu jedem Bügeleisen, zu jedem Staubsauger gibt es eine Bedienungsanleitung. Die Hersteller raten uns auch immer ganz dringend, diese Anleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen. Für unser Gehirn aber, dem kompliziertesten Organ, das die Natur je hervorgebracht hat, gibt es nichts dergleichen. Ist das nicht eine wirkliche Katastrophe? Müßte eine solche Be-

triebsanleitung dem Menschen nicht spätestens dann in die Hand gedrückt werden, wenn er als Sechsjähriger zum erstenmal die Schulbank drückt, um ihm das Lernen zu erleichtern, das Denken, das Behalten?

Der britische Neurologe Dr. Walter Grey hat sich einmal überlegt, was denn so ein Computer kosten würde, der das gleiche wie unser Gehirn leistet. Erst hat er festgestellt, daß man tausend Computer der Spitzenklasse zusammenschließen müßte, damit diese nur in etwa das leisten, was unser Gehirn zu leisten vermag und dann kam er auf den stolzen Preis von ca. 5 Milliarden Euro. Das ist eine 5 mit 15 Nullen dahinter. Aber warum so viel Geld ausgeben, wenn es der eigene Computer, der eigene Kopf soviel billiger macht! Er speichert und ruft ab. Er holt sich von überall her Informationen. Er verarbeitet das, was Sie sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Er kombiniert unterschiedliche Informationen, fügt neue zu alten hinzu. Ein richtiger Kraftprotz. Ein Kraftprotz, der Ihnen allerdings zwei Dinge sehr übel nimmt

1. wenn Sie ihn falsch füttern.
2. wenn Sie ihn nicht fordern.

Wenn Sie ihm das "falsche Futter" geben, verweigert er die Annahme. Wenn Sie ihn unterfordern, wird er träge und faul. Ist Ihnen aus der Sportmedizin bekannt, daß ein Muskel, der nur wenige Wochen nicht beschäftigt wird, bereits erheblich an Spannkraft verliert?

Wie Sie lernen, Namen im Gedächtnis zu behalten

Eine der einfachsten, naheliegenden und wirksamsten Methoden, bei anderen Menschen in Erinnerung zu bleiben, besteht darin, daß man ihren Namen wichtig nimmt. Die meisten Menschen behaupten,

sie hätten ein schlechtes Namensgedächtnis. Gehören Sie auch dazu? Ab heute sicherlich nicht mehr. Ganz im Gegenteil: man wird sich zukünftig über Ihr großartiges Namensgedächtnis wundern. Voraussetzung dafür ist, daß Sie sich an die folgenden vier Regeln halten:

1. Genau hinhören

Haben Sie schon einmal überlegt, wie wichtig für viele Menschen der erste Eindruck ist, den sie sich von einem anderen machen? Für viele ist dieser erste Eindruck so entscheidend, daß sie ihn später nur schwer korrigieren können. Was können Sie tun, um diesen ersten Eindruck bei Ihren Gesprächspartnern möglichst positiv zu gestalten? Sie beweisen, daß Sie ein guter Zuhörer sind. Genau das aber sind viele Menschen nicht. Sie hören z.B. nicht hin, wenn in der ersten Gesprächsphase ihr Partner seinen Namen nennt. Stattdessen überlegen sie, "Was kann ich als nächstes sagen?" Wie aber kann man etwas im Gedächtnis speichern, das über keinen einzigen Eingangskanal den Weg in unser Gehirn gefunden hat? Erkennen Sie, wie wichtig es für Sie ist, genau hinzuhören, wenn Ihr Gesprächspartner zum ersten Mal das Wort nennt, das für ihn zu den schönsten auf der Welt zählt - den eigenen Namen?

2. Den Namen wiederholen lassen

In der Praxis passiert es oft, daß der Gesprächspartner seinen Namen so undeutlich nennt, daß wir keine Chance haben, ihn richtig auszusprechen. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie dann sagen: "Darf ich Sie bitten, mir Ihren Namen zu wiederholen? Ich habe ihn nicht richtig verstanden." Wenn Sie ihn dann trotz genauen Hinhörens wieder nicht verstehen, ist es erneut absolut in Ordnung, wenn Sie sagen: "Würden Sie ihn mir bitte buchstabieren?" Ich habe noch keinen

Menschen getroffen, der beleidigt war, weil ich mich für seinen Namen interessiert habe. Oder haben Sie das schon erlebt?

3. Den Namen des anderen öfter selbst wiederholen

Nehmen Sie den Namen Ihres Partners – besonders in der Kontaktphase eines Gesprächs, häufiger in den Mund. Sie sagen z.B.: "Sie sind Herr Koslowsky, habe ich das richtig verstanden, Koslowsky? Guten Tag, Herr Koslowsky." Im weiteren Verlauf des Gesprächs ergeben sich dann noch genügend andere Möglichkeiten, wie: "Herr Koslowsky, wie sehen Sie das Problem?" Natürlich dürfen Sie dabei nicht übertreiben, damit Sie nicht aufdringlich erscheinen. Durch das Wiederholen bekommt die neue Information für Ihr Gedächtnis den Stempelaufdruck "Besonders wichtig!"

4. Aufschreiben

Die Namen von Menschen, die Sie auf keinen Fall vergessen möchten, sollten Sie sich aufschreiben, sobald sich dazu eine günstige Gelegenheit ergibt. Das menschliche Auge ist besser ausgebildet als das Ohr: Was wir einmal gesehen haben, prägt sich besser ein. Napoleon III. verdankt dieser Methode sein sagenhaftes Namensgedächtnis. Sobald er nach einem Gespräch allein war, schrieb er den Namen des Besuchers auf ein Stück Papier. Darauf betrachtete er das Geschriebene eingehend, bis es sicher in seinem Gedächtnis haftete. Danach vernichtete er das Papier. Übrigens: Es hilft sogar wenn Sie einmal gerade nichts zum Schreiben dabei haben - den Namen mit dem Zeigefinger in die Luft zu schreiben. Vielleicht war dies das Erfolgsgeheimnis des Scipio, der alle Einwohner Roms mit ihrem Namen ansprechen konnte?

Viele Namen auf einmal merken

Sie kommen auf eine Party, zu einer Konferenz, zu einer Versammlung. Man stellt Sie vor, die Anwesenden werden Ihnen vorgestellt. Sie haben das Gefühl, die vielen Namen prasseln auf Sie nieder wie ein Platzregen. Der Kopf wird Ihnen heiß. Und was passiert? So, wie vom Platzregen nach einer Viertelstunde nichts mehr zu sehen ist, weil die heiße Sonne alles verdampfen ließ, blieb in Ihrem Gedächtnis auch von den Namen nichts mehr übrig. Ja, das ist schon schwierig, wenn man einer ganzen Reihe von Menschen vorgestellt wird und für den einzelnen nicht genügend Zeit hat. Aber wird denn von Ihnen verlangt, daß Sie sich alle Namen sofort und auf einmal merken? Nein. Das erwartet niemand. Trotzdem wäre es natürlich schön, wenn Sie nachher jeden einzelnen persönlich mit Namen verabschieden könnten. Wie schafft man das?

Versuchen Sie nach der Kurzbegrüßung mit jedem der Namensträger in ein Gespräch zu kommen. Ein eleganter Trick, deren Namen jetzt neu zu erfahren, hat mir in der Praxis schon oft geholfen. "Wir haben uns schon kurz (schon einmal, schon früher) kennengelernt. Gerhard Reichel ist mein Name." Mit dieser Redewendung erreichen Sie in 90% aller Fälle, daß der Gesprächspartner spontan ebenfalls seinen Namen nennt. Versuchen Sie in dem nun folgenden Gespräch mehr über Ihren Partner zu erfahren, was sie mit dem Namen in Verbindung bringen können. Das gleiche machen Sie hinterher mit allen anderen „Namensträgern“.

Ein Schlüssel, der viele Türen öffnet

Woher kommt es wohl, daß manche Menschen, die in der Schule totale Versager waren, im späteren Leben Ungeahntes

leisten? Lag es vielleicht daran, daß der Lernstoff in der Schule für sie uninteressant war? Die Lernpsychologen behaupten: Es gibt nichts Uninteressantes, es gibt nur Uninteressierte! Ein wahrer Satz. Schlechte Schüler sind meist uninteressierte Schüler. Interesse aber ist ein wahrer Zauberschlüssel für die versperrten Türen unseres Gedächtnisses.

Bitte überlegen Sie einmal selbstkritisch. Könnte es sein, daß Sie nur deshalb ein schlechtes Namensgedächtnis haben, weil Sie sich zu wenig für andere Menschen interessieren? Hoffentlich haben Sie diese Frage eben nicht mit "Ja" beantwortet. Das wäre nämlich nicht nur für Ihre Bemühungen um ein besseres Gedächtnis fatal. Denn wie wollen Sie Erfolg im Leben haben, wie wollen Sie erreichen, daß andere sich für Sie interessieren, wenn Sie sich nicht auch für andere interessieren? Vielleicht machen Sie daraus ab heute ein neues Hobby "Sich ernsthaft für andere interessieren". Ihr Namensgedächtnis wird sich schlagartig und enorm verbessern.

Namen und Gesichter

Ein Kosmetik-Chirurg sagt beim Tanz zu einer Dame "Ihr Gesicht, gnädige Frau, kommt mir so bekannt vor." "Das ist kein Wunder, Herr Doktor. Schließlich haben Sie es mir vor zwei Jahren für 5000,- Euro gemacht." Bei unseren bisherigen Überlegungen stand der Name noch ziemlich isoliert. Es kommt aber darauf an, ihn mit dem Namensträger fest zu verknüpfen. Sonst müssen Sie bei der nächsten Begegnung wieder feststellen: "Das Gesicht kennst du, aber wie war doch gleich wieder der Name?"

Das können Sie verhindern, indem Sie den Namen untrennbar mit einem äußeren Merkmal Ihres Partners verknüpfen. Sie treffen einen Herrn Rossa. Herr Rossa hat

eine kräftige Figur und - ähnlich einem Ross - hervorstehende Zähne. Ein anderer Herr trägt den Namen Angement. Er hat ein angenehmes Äußeres, obwohl sein Gesicht rötlich gefärbt ist. "Kommt die Röte vielleicht von dem Engagement, das er zeigt?" überlegen Sie sich. Frau Quade hat eine zierliche Figur. Sie stellen sich vor, wie sie sich anstrengen müßte, wenn Sie Quadersteine trägt, die Frau Quade. Um sich das Gesicht Ihres Gegenübers einzuprägen, müssen Sie ihn genau, aber unauffällig ansehen. Irgendetwas wird Ihnen sicherlich auffallen. Vielleicht die Größe der Nase (groß, klein, dick, fleischig), die Form der Lippen (schmal, voll, wulstig), der Ausdruck der Augen (listig, freundlich, stechend, funkelnd). Es gibt kein Gesicht, das dem anderen völlig gleicht. Jedes Gesicht hat irgendein besonderes Merkmal, auch wenn es nicht sehr auffällig ist. Dieses Merkmal assoziieren Sie nun mit dem Namen. Gleichzeitig speichern Sie auch noch den Gesamteindruck des Gesichtes und der ganzen Person (Haltung, Stimme, Gestik usw.). Sie knüpfen aus der Person und ihrem Namen ein Netz.

Am meisten wird Ihr Namensgedächtnis profitieren, wenn Sie viele der hier erwähnten Tipps praktizieren. Üben Sie möglichst viel, interessieren Sie sich für Ihre Gesprächspartner, trainieren Sie mit selbsterstellten Namenslisten oder Gruppenfotos aus Tageszeitungen. So geben Sie Ihrem Gehirn die Möglichkeit, zu wachsen und Brain Power zu entwickeln.

Autor

Gerhard Reichel
Institut für Rhetorik
Goethestraße 1
D-91301 Forchheim
E-Mail: reichel.seminare@t-online.de
Web: <http://www.gerhardreichel.de>

Gerhard Reichel hat sich in mehr als 30 Jahren einen exzellenten Ruf als Rhetorik-Trainer erarbeitet. Unternehmer, Politiker und Führungskräfte schätzen das Know-how und die Persönlichkeit des mehrfachen Buchautors und gefragten Referenten. Sein 1975 gegründetes Institut für Rhetorik zählt mittlerweile zu den ersten Adressen Deutschlands. Die Teilnehmer lernen, in Kleingruppen souverän zu kommunizieren, lebendig zu reden und gehen damit als Persönlichkeit gestärkt neue Wege. Seit 1997 ergänzt Oliver Reichel mit den Spezialgebieten Rhetorik und Mnemotechnik das Programm, denn nur mit einem unschlagbaren Gedächtnis wird der Traum, ein Redner mit Ausstrahlung zu werden, auch Wirklichkeit.

Hinweise

Wir danken dem Autor für die Genehmigung, den Text als eBook bei [Lernenheute](#) zu veröffentlichen. Für den Inhalt ist allein der Autor verantwortlich.

Jede Veröffentlichung und Verbreitung bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Autor.