

Ars memoriae

Ars memoriae (lat. „Die Kunst des Erinnerns“) ist eine antike Technik des Gedächtnistrainings, bei der Inhalte durch visuelle, räumliche und symbolische Vorstellungen leichter behalten werden können. Sie wurde in der klassischen Rhetorik, im Mittelalter und in der Renaissance als Methode zur Speicherung und Reproduktion komplexer Inhalte genutzt.

Prinzip

1. Informationen werden mit Bildern, Orten oder symbolischen Vorstellungen verknüpft.
2. Durch bewusste Visualisierung und räumliche Strukturierung entsteht ein „innerer Speicherraum“.
3. Je ungewöhnlicher, lebendiger oder emotionaler ein Bild ist, desto leichter bleibt es im Gedächtnis.

Zentrale Techniken

1. *Loci-Methode* ⇒ Verknüpfung von Informationen mit imaginären Orten (z. B. „Gedächtnispalast“)
2. *Mentale Bilder* ⇒ Bildhafte Übersetzung abstrakter Begriffe (z. B. „Freiheit“ als fliegender Vogel)
3. *Symbolik & Übertreibung* ⇒ Je absurder oder emotionaler die Vorstellung, desto besser die Erinnerung
4. *Körper-Geographie* ⇒ Informationen an Körperstellen „ablagern“ (klassisch in ritueller Rede)

Anwendung

1. Rhetorik und Reden ohne Notizen
2. Auswendiglernen komplexer Inhalte (z. B. Gesetze, Konzepte, Sprachen)
3. Unterstützung beim freien Sprechen und Argumentieren
4. Strukturierung von Wissen für Lehre, Wissenschaft, Studium

Beispiel

1. Vortrag mit 5 Punkten → Jeder Punkt wird mit einem Raum im „Gedächtnispalast“ verbunden
2. Thema: Nachhaltigkeit
 1. Eingang: Müllhalde → Problem
 2. Küche: Sonnenkollektor → Energie
 3. Bad: tropfender Wasserhahn → Ressourcenschonung
 4. Schlafzimmer: Textilien aus Hanf → Konsum
 5. Balkon: blühende Pflanzen → Vision

Vorteile

1. Stärkung der Konzentration und Visualisierungsfähigkeit
2. Strukturierte, langfristige Speicherung von Wissen
3. Unterstützt komplexes Denken durch Verknüpfung und Ordnung
4. Verbindung von Kreativität, Vorstellungskraft und Gedächtnis

From:

<https://wiki.ct-lab.info/> - **Creative Technologies Lab** | dokuWiki

Permanent link:

<https://wiki.ct-lab.info/doku.php/about:kreativitaetstechniken:ars-memoriae>

Last update: **2025/04/23 06:50**

