

Pausen fördern die Merkfähigkeit

Pausen halten fit - körperlich und geistig. Deshalb sind in Arbeits- und Lernprozessen auch Pausen eingeplant. Wer glaubt, auf Unterbrechungen verzichten zu können, riskiert seine Gesundheit und seine mentale Fitness. Der aktuelle Verlust an Hirnleistung ist unmittelbar zu spüren: vor allem Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach. Unbemerkt aber bleiben zunächst die negativen Folgen für das Gedächtnis. Diesbezüglich müssen wir auf die Wissenschaft hören, die die Pause als probates Mittel zur Stärkung der Merkfähigkeit beschreibt.

Als prägnanter Beleg für die positive Wirkung der Ruhe auf das Gedächtnis wird eine Untersuchung von Michaela Dewar und Mitarbeiter an der Universität von Edinburgh (in Schottland) zitiert. Ausgewählt wurden für diese Studie ältere Personen ab 60 Jahren. Die Forscher erzählten ihren Probanden Kurzgeschichten. Danach wurden die Testpersonen in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine durfte sich in einem abgedunkelten Raum entspannen. Die andere konnte sich mit einem leichten Computerspiel beschäftigen.

Nach 10 Minuten wurden alle Testpersonen gebeten, die gehörten Geschichten nachzuerzählen. Die Forscher registrierten, wie viele Einzelheiten erinnert wurden. Und hier zeigte sich ein bemerkenswerter Unterschied. Personen, die eine Ruhepause eingelegt hatten, erinnerten 93 Prozent des Inhalts der Geschichte. Bei den anderen, die sich am Com-

puter beschäftigt hatten, lag die Erinnerungsquote nur bei 75 Prozent.

In einem zweiten Teil des Experiments wurden die Testpersonen eine Woche später nach ihrer Erinnerung befragt. In der Gruppe, die sich nach dem Anhören der Geschichte eine Ruhe gönnen konnte, wurden noch immer fast 80 Prozent des Inhalts erinnert. In der anderen Gruppe lag der Wert nur noch bei 60 Prozent. Auch nach einer Woche ist der Vorteil der Ruhepause gegenüber der Beschäftigung klar nachzuweisen.



Wie sind diese Unterschiede zu erklären? Oberflächlich betrachtet, könnte man sagen, beide Gruppen hatten nach dem Anhören der Geschichte eine Pause: die erste eine ruhige und die zweite eine aktive Pause. Genau hier aber liegt der Unterschied. Zum besseren Verständnis sollte man wissen, dass das Abspeichern im Gedächtnis nicht mit der Informationsaufnahme abgeschlossen ist. Um im Gedächtnis verankert zu werden, ist nachfolgend ein Prozess erforderlich, der unbewusst abläuft. Die Rede ist von der sogenannten Konsolidierung im Gedächtnis. Diese Konsolidierung gelingt aber nur bei Ruhe, am besten sogar im Schlaf. Aktivität des Gehirns behindert dieses unbewusste Abspeichern.

In dem geschilderten Experiment hat also das Spielen mit dem Computer negativen Einfluss auf die Gedächtnisbildung. Vor diesem Hintergrund sollten wir vielleicht die Häufigkeit der Beschäftigung mit dem Smartphone überdenken. Auch wenn wir diese subjektiv als entspannend erleben, verhindert sie doch die Ruhe, die unser Gehirn hin und wieder braucht.

