

25.07.2012 - Hirnforschung

Ich merk mir was, was du dir nicht merkst

Eine kurze Pause trägt mehr zum Erinnerungsvermögen bei als Gedächtnisübungen

Um sich auch nach einer Woche noch an etwas zu erinnern, empfiehlt es sich, direkt nach dem Hören der neuen Information erst einmal eine Ruhepause einzulegen. Wer sich zehn Minuten Pause gönnt, ohne dabei einzuschlafen, der kann dadurch seine Gedächtnisleistung steigern, haben jetzt Michaela Dewar von der University of Edinburgh und ihre Kollegen herausgefunden. Im Gegensatz dazu sind Spiele oder andere Aktivitäten nach dem Hören der neuen Informationen nicht so sinnvoll.

Um das Gedächtnis auf Trab zu halten, lösen gerade ältere Menschen oft Kreuzworträtsel oder Sudoku. Das ist laut der neuen Studie von Dewar und ihren Kollegen nicht die Ideallösung, zumindest nicht, wenn direkt nach dem Erlernen der Neuigkeit gespielt wird. Einfach einmal zehn Minuten hinsetzen und nichts tun ist besser – denn dann hat das Gehirn Zeit und Ruhe, sich das neu Erlernte einzuprägen.

Das Team von der University of Edinburgh hat dazu zwei Studien durchgeführt. In der ersten erzählten die Wissenschaftler älteren Menschen zwischen 61 und 87 Jahren zwei Kurzgeschichten. Danach durfte eine Gruppe zehn Minuten in einem dunklen Raum pausieren, während die andere ein „Finde den Unterschied“-Spiel am Computer spielte. Anschließend sollten die Probanden die Geschichte möglichst detailgetreu nacherzählen. Nach einer Woche forderten die Forscher sie erneut dazu auf.

Mit der zweiten Studie wollten Dewar und ihre Kollegen die Ergebnisse der ersten bestätigen, um auszuschließen, dass die direkte Nacherzählung einen Einfluss auf die Gedächtnisleistung nach einer Woche hat. Deshalb wurden hier erneut Geschichten erzählt, welche die Probanden aber nur nach einer Woche wiederholten. Auch dieses Mal durfte sich eine Gruppe nach dem Hören der neuen Informationen erholen, die andere spielte.

Das Ergebnis war unerwartet deutlich: Die Probanden behielten viel mehr Details, wenn sie nach dem Hören der Geschichte eine Ruhepause einlegten. Das Spiel, bei dem man die Unterschiede auf zwei Fotos finden musste, trug nicht zum Erinnerungsvermögen bei. Das konnte man nicht nur nach der jeweiligen Pause sehen, sondern auch noch nach sieben Tagen. Die Ruhe-Gruppe merkte sich im Schnitt circa 93 Prozent der Geschichte, während die Spiele-Gruppe nur auf etwa 75 Prozent am gleichen Tag kam. Auch eine Woche später machte sich die ruhige Phase noch bemerkbar: Hier wussten die Probanden noch knapp 80 Prozent, während sich diejenigen, die gespielt hatten, nur noch an knapp 60 Prozent erinnerten.

Diese wache Ruhephase bietet die Möglichkeit, sich die einzelnen Elemente der Geschichte unbewusst intensiver einzuprägen, als wenn man einer Aktivität wie Spielen nachginge, sagen die Forscher. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Bildung von neuen Erinnerungen nicht nach ein paar Sekunden abgeschlossen ist“, sagt Dewar. „In der Tat beweist unsere Arbeit, dass Aktivitäten, mit denen wir uns in den ersten paar Minuten nach dem Hören der neuen Informationen beschäftigen, einen Einfluss darauf haben, wie gut wir uns auch noch eine Woche später an diese Information erinnern.“

Michaela Dewar (University of Edinburgh) et al.: Psychological Science;
doi:10.1177/0956797612441220

© wissenschaft.de - Gesa Seidel