

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## **„Lernen lässt sich im Schlaf verstärken ... aber es gibt Grenzen“**

Über Nacht werden wir gescheiter: In den tiefen Schlafphasen wird das, was wir uns tagsüber eingeprägt haben, im Gehirn noch einmal aktiv verarbeitet: Abends brüten wir über einem Problem, und morgens sind wir der Lösung näher. – Ein Gespräch mit dem Psychologen Jan Born, der mit seinem Team die nächtliche Gedächtnis- und Denkarbeit erforscht hat – und wie sie sich mit Düften und Tönen steigern lässt

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF



01. SEP 2015

**Herr Professor Born, das Mysteriöse am Gedächtnis ist seine Zwitterstellung zwischen bewusst und unbewusst. Einerseits hat das Gedächtnis eine Schlüsselfunktion unseres Bewusstseins: Ohne es könnten wir kein Gesicht erkennen, keinen Satz formulieren, kein Vorhaben umsetzen. Umso verwunderlicher ist, dass unser Gedächtnis im Schlaf geformt wird, und zwar ausgerechnet in jenen Schlafphasen, in denen wir *nicht* bei Bewusstsein sind. Wie erklären Sie sich dieses Paradox?**

Erstaunlich, nicht wahr? Warum das so ist – darüber können wir momentan nur Vermutungen anstellen. Im Schlaf wird das, was tagsüber frisch im Gedächtnis abgelegt wurde, nicht bloß abgerufen und...

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---