

# "Das Gehirn mag Humor"

**Barbara Studer leitet seit sieben Jahre die Fachstelle für Lernen und Gedächtnis. Sie erzählt, für wen es sinnvoll ist, beim Lernen Theater zu spielen und weshalb ihre Klienten sich manchmal eine einfachere Lösung erhoffen.**

*Interview: Sibille Moor*

**Frau Studer, Sie leiten "Synapso – die Fachstelle für Lernen und Gedächtnis" der Universität Bern. Kommen vor allem Studierende zu Ihnen, die Mühe mit dem Lernen haben?**

*Barbara Studer:* Nein, nicht nur. Es kommen Personen, die in der Ausbildung sind, aber auch Arbeitstätige, die ihre kognitiven Leistungen verunsichern. Allen gemeinsam ist, dass ein gewisser Leidensdruck besteht, weil sie Schwierigkeiten mit der Konzentration, dem Lernen oder dem Gedächtnis erleben.

Wie zeigen sich diese Probleme im Alltag?

Studierende oder Schülerinnen und Schüler bekunden Mühe, den Lernstoff an der Prüfung abrufen zu können. Bei den Arbeitstätigen sind es oft Probleme in Bezug auf eine Gedächtnisschwäche. Sie können sich beispielsweise Namen nicht merken oder vergessen, was an

zum Thema Lernen, Gedächtnis und Kreativität. Die Kurse sind in drei Gruppen eingeteilt: für Gymnasiasten, Studierende oder 50+. Des Weiteren ist die Fachstelle an zwei laufenden Forschungsprojekten beteiligt, welche die Effekte verschiedener kognitiver Trainingsaufgaben und den Einfluss der Persönlichkeit untersuchen.

## Das bietet Synapso

"Synapso – die Fachstelle für Lernen und Gedächtnis" der Universität Bern bietet drei Kernprodukte an. Erstens entwickeln und evaluieren die Forschenden kognitive Trainingsaufgaben wie BrainTwister oder iHirn ([www.ihirn.unibe.ch](http://www.ihirn.unibe.ch)). Zweitens bieten sie kognitive Abklärungen, Beratungen und Interventionen für Personen jeden Alters an. Drittens geben die vier Mitarbeitenden Kurse, Workshops und halten Referate

Weitere Informationen gibt es online unter [www.synapsoflg.unibe.ch](http://www.synapsoflg.unibe.ch).

der Sitzung vor einer Woche besprochen wurde.

## **Führen Sie mit allen Klienten eine Leistungsabklärung durch?**

Nein. Denn wir sehen uns nicht in erster Linie als Diagnostikzentrum. Unser hauptsächliches Anliegen ist die Beratung und das Vermitteln kognitiver Strategien und Interventionen. Eine Abklärung führen wir dann durch, wenn es der Klient explizit wünscht. Dabei geht es auch oft darum, den Klienten beruhigen und zeigen zu können, dass kognitiv alles im grünen Bereich ist. Denn es braucht ziemlich viel, bis eine Leistung ausserhalb des Normbereichs liegt.

## **Können die Klienten bei diesen Tests denn ihre volle Leistung abrufen?**

Natürlich ist eine Leistung immer auch anhängig von Tagesform und -zeit. Wir versuchen den Klienten Druck zu nehmen, indem wir ihnen erklären, dass dies keine Tests sind, die sie nicht bestehen können. Es geht darum, die Stärken und Schwächen erkennen zu können. Diese besprechen wir dann in der Beratung und geben ihnen Strategien und Techniken mit, wie sie ihre Stärken einsetzen und ihre Schwächen verbessern können.

## **Wie oft kommen die Klienten denn zu Ihnen?**

Das ist unterschiedlich. Manche kommen nur einmal zur Lernberatung und wenden dann die Strategien oder Tools selbstständig an. Andere wünschen eine engere Begleitung und kommen mehrmals.

## **Welche Strategien geben Sie jemanden mit, der Mühe hat, sich den Lernstoff zu merken?**

Das A und O ist, Lernstoff nicht einfach aufzunehmen, sondern ihn zu verarbeiten, indem man etwas damit tut. So sollte man einen Text nicht einfach mehrmals lesen, sondern sich vorher und nachher Fragen dazu stellen, sich selber testen und so das erworbene Wissen abrufen. Lediglich Zusammenfassungen zu schreiben ist für die wenigsten effektiv. Visuelle Typen sollten sich Mindmaps oder Grafiken aufzeichnen. Auditive Ty-



### **Zur Person**

Dr. phil. Barbara Studer leitet seit April 2011 "Synapso – die Fachstelle für Lernen und Gedächtnis" der Universität Bern. Sie forscht und doziert an der Uni Bern in Allgemeiner Psychologie und Neuropsychologie. Die 34-Jährige ist verheiratet und hat drei kleine Kinder.

pen können ein Lied aus dem Lernstoff komponieren oder sich von jemandem abfragen lassen. Und wer Bewegung zum Lernen braucht, kann das Gelernte in einem Theater zum Ausdruck bringen. Neutraler Lernstoff soll eine persönliche Note bekommen, indem man eigene Beispiele und Geschichten überlegt und einen Sachverhalt in eigene Worten verpackt.

### **Und was raten Sie jenen, die sich Namen nicht merken können?**

Einen neuen Namen sollte man immer sofort verknüpfen. Sie heißen Moor, daher stelle ich mir Sie in einer Moorlandschaft vor. Am besten funktionieren die Verknüpfungen, wenn sie lustig sind. Unser Hirn liebt Humor und Skurriles. Denn 90 Prozent von dem, was wir hören, muss es aus Kapazitätsgründen wieder herausfiltern. Daher muss etwas, woran wir uns erinnern wollen, eine persönliche Farbe erhalten. Darum sind Eselsbrücken immer individuell und können nicht zwingend von einer zur anderen Person übertragen werden.

### **An der Fachstelle wurden Computertrainings-Plattformen wie BrainTwister oder iHirn entwickelt. Was sind das für Aufgaben und wem empfehlen sie diese?**

Die Aufgaben trainieren die Merkspanne und das Arbeitsgedächtnis. Es sind Aufgaben, welche die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis herausfordern. Ein Klassiker sind die sogenannte n-back-Aufgaben. Ein Beispiel: Es gibt 12 Löcher, aus denen abwechselnd ein Murmeltier erscheint. Zuerst

schautes aus Loch A, dann aus Loch C, aus Loch F und dann wieder aus Loch A. Bei einer 3-back-Aufgabe muss man drei Schritte zurückdenken und somit dann reagieren, wenn das Tier nach zwei anderen Löchern wieder aus Loch

---

*"Man muss immer an der Kapazitätsgrenze trainieren!"*

---

A guckt. Die Abfolge geht jedoch immer weiter, so dass man die Sequenz im Kopf ständig erneuern muss. Je höher das Level, desto weiter muss man zurückdenken.

### **Wie oft und wie lange sollte man mit solchen Plattformen üben?**

Wir gehen von einer idealen Trainingsdauer von dreimal pro Woche à 20 Minuten aus. Um einen Effekt zu erzielen, muss man immer an der Kapazitätsgrenze trainieren, dort, wo es mühsam ist. Darum sind gute Aufgaben adaptiv, das heißt sie passen sich an die Leistung des Trainierenden an. Daher sollte man auch nicht länger als 20 bis 30 Minuten trainieren, da die Aufmerksamkeit danach erschöpft ist. Solche Gehirnjogging-Übungen allein, reichen allerdings nicht aus, um geistig fit zu sein oder bleiben.

### **Was braucht es noch?**

Die körperliche Fitness, abwechslungsreiche Ernährung und ein aktives So-

zialeben sind genauso wichtig. Sport wie Tanzen oder Aerobic sind ideal für das Gehirn. Zudem gilt es beim Lernen genügend Pausen einzuschalten, ausreichend zu trinken und sich gesund zu ernähren. Um während des Lernens Energie zu tanken, sollte man nicht zu Schokolade, sondern zu Dörrfrüchten und Nüssen greifen.

---

*"Signale des Körpers sollte man unbedingt ernst nehmen"*

---

**Sie haben zu Beginn gesagt, dass Arbeitstätige zu Ihnen kommen, weil sie zum Beispiel vergessen, was an Sitzungen gesagt wurde. Ist dies nicht eher ein Problem der Überlastung statt der Kognition?**

Ja, das stimmt. Ich erinnere mich an einen Klienten, der mit diesem Problem zu uns kam und dann in allen Test durchschnittlich oder sogar überdurchschnittlich abschnitt. Im Gespräch stellte sich heraus, dass seine Arbeitsbelastung sehr hoch ist, er nebenbei an seiner Dissertation schreibt und drei Kinder hat. Sassi er dann in einer Sitzung, schaltete sein Hirn einfach in den Passiv-Modus,

um sich zu schützen. In einem solchen Fall wäre es kontraproduktiv, wenn er zusätzlich kognitives Training absolvieren würde. Vielmehr geht es darum, die Ressourcen einzuteilen, Erholungsphasen einzuplanen und die Belastung zu senken. Körperliche oder kognitive Signale sollte man unbedingt ernst nehmen, bevor es zu spät ist. Denn bei allen Burnout-Geschichten sendet der Körper immer Signale voraus.

**Wie reagieren die Klienten, wenn sich herausstellt, dass kognitiv alles in Ordnung ist, sie aber etwas an ihrem Leben verändern sollten?**

Für viele ist es zuerst etwas enttäuschend. Sie erhoffen sich von uns ein klar diagnostizierbares Problem oder eine einfache Lösung. Bei einem Klienten, der wegen einer erlebten Lernschwäche zu uns kam, zeigte sich beispielsweise schnell, dass kognitiv kein Problem bestand. Vielmehr hatte er mit starken depressiven Symptomen zu kämpfen, die auch kognitive Schwierigkeiten mit sich bringen können. Für uns sind solche Situationen eher schwierig, da wir in erster Linie eine kognitive Beratung anbieten. Es ist gut, dass wir in solchen Fällen die Klienten auch zu anderen Angeboten weiterleiten können. Einen Stock tiefer in unserem Haus wird zum Beispiel Psychotherapie angeboten.