

HELL IM KOPF

Wahrnehmen, Denken und Erinnern sind entscheidend in einer Gesellschaft, in der die Arbeit immer kopflastiger wird. Am Zentrum für Kognition, Lernen und Gedächtnis CCLM der Universität Bern werden die grundlegenden Prozesse von Gehirn und Psyche erforscht – damit wir wissen, wie wir unseren Kopf bestmöglich einsetzen können.

Machen wir einen Selbstversuch, um einige der Ergebnisse zu überprüfen. Die Aufgabenstellung hier ist klar – Schreiben des Editorials. Es gilt, drei Dinge zu verknüpfen. Den Inhalt des Schwerpunkts (Forschungszentrum für Kognition, Lernen und Gedächtnis), eine kurze Einleitung zur Rubrik Gespräch (Wissenschaft zum Mitmachen, Citizen Science) sowie eine Erläuterung zur Bildstrecke (die älteste Lampenmanufaktur der Schweiz). Die Notizen liegen bereit, ein Zeitfenster von drei Stunden ist reserviert, der Arbeitsplatz in der Küche erprobt. Jetzt nicht ablenken lassen. Kognitive Selbstkontrolle ist wichtig, und sie kann erlernt und trainiert werden. Sie zeigt sich in der Fähigkeit, flexibel auf neue oder herausfordernde Situationen reagieren zu können. Um das Arbeitsgedächtnis zu entlasten, wurden mögliche Stichworte für das Editorial vorgängig in einer Liste notiert und in einem zweiten Schritt nach Relevanz gewichtet. Bei einfachen Entscheiden bewährt sich dieses Vorgehen. Wird es komplizierter, lohnt es sich, Entscheidungen zu überschlafen. Damit steigt die Chance, dass neben dem bewussten Wissen auch das unbewusste, intuitive Wissen in die Entscheidung mit einfließt. Plötzlich geht einem dann das berühmte Licht auf – und die Sache ist klar.

«Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr», dichtet der Volksmund. Und irrt. Das wissen die Forscherinnen und Forscher des CCLM inzwischen besser: Wir lernen ein Leben lang, und häufig sogar unbewusst – auch im Schlaf. Zudem haben wir die Möglichkeit, die Ergebnisse unserer Anstrengungen durch bestimmte Verhaltensweisen zu beeinflussen. Eine positive Stimmungslage erleichtert das Lernen, aber ebenso Sport, Entspannung oder ein Spaziergang. Darum gehen wir an diesem Mittag Kaffeetrinken und Einkaufen. Das spornt an, den Entwurf des Editorials bis dann geschrieben zu haben. Später ist zudem ein Spaziergang geplant.

Zum Spazieren in der Natur möchte auch Klimaforscher Stefan Brönnimann motivieren. Gemeinsam mit anderen Forschenden hat er die Website OpenNature lanciert. Dort können alle ihre Wahrnehmungen melden und so einen Beitrag zur wissenschaftlichen Beobachtung der Natur leisten. Citizen Science heisst dieser Trend, der das Verständnis für wissenschaftliches Arbeiten, aber auch den Dialog zwischen Bevölkerung und Wissenschaft fördern will.

12 Uhr. Die Zeit für den Selbstversuch ist um. Der vorliegende Entwurf wird am Folgetag überarbeitet. Mal sehen, was das Überschlafen bringt. Den Einkaufszettel lassen wir heute übrigens auch bewusst zu Hause. Es gibt Gedächtnistraining.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre

Marcus Moser und Timm Eugster



© Bild: Adrian Moser