

## **Lernen im Schlaf**

Jürgen Plass, Diplompsychologe

Eltern von Schulanfängern fragen sich oft, wie sie ihrem Kind das Lernen erleichtern können. Konzentrationsprobleme gibt es ja auch schon bei Erstklässlern. Das Lernen in der Schule müssen die Kinder erst lernen. Manchem Schulanfänger fällt es schwer, sich länger auf ein Thema zu konzentrieren (mehr als 10 bis 15 Minuten), oder sich viele Dinge auf einmal zu merken, sie im Gedächtnis abzuspeichern. In einem „guten“ Gedächtnis soll ja Wissen über Jahre aufgebaut werden. Aus der Entwicklungspsychologie ist nun bekannt, dass die Gedächtnisentwicklung im Schlaf stattfindet. Das Gehirn von Kindern wandelt während der Nachtruhe noch effektiver als das Gehirn von Erwachsenen unbewusst Gelerntes in Wissen um. Das Gehirn übt quasi im Schlaf weiter, Informationen werden stärker im Gedächtnis abgespeichert. Wichtig ist also, dass Kinder regelmäßig genug schlafen. Die Schlafmenge ist von Kind zu Kind unterschiedlich, 6- bis 9-jährige Kinder brauchen zwischen 9 bis 12 Stunden Schlaf pro Nacht. Mal weniger geschlafen schadet sicher nicht, wichtig ist die Regelmäßigkeit des Weckens und des Zubettgehens unter der Woche. TV und PC-Konsum kurz vor dem Schlafengehen können auch Schlafstörungen begünstigen.

Genügend Pausen zwischen den Lernphasen sind ebenfalls wichtig, damit die gerade gespeicherten Informationen nicht von neuen überschrieben werden.

Entwicklungsschritte können bei Kindern nicht erzwungen, nur gefördert werden. Eltern sollten das persönliche Lerntempo ihres Kindes akzeptieren, jedes Kind braucht sein individuelles Arbeitstempo. Vergleiche mit anderen sind daher nicht hilfreich, sie erhöhen den unangenehmen Stress für das Kind. Und: Auch nach der Einschulung bleiben andere Aktivitäten wie Sport oder ein Musikinstrument spielen ebenso wichtig wie das Lernen des schulischen Wissens.

(Fuldaer Zeitung, 16.08.2013)