



# 2004/14 Disko

<https://shop.jungle.world/artikel/2004/14/alles-wird-besser-weil>

## Alles wird besser, weil ...

Von **Regina Stötzel**

<none>

...schlafen schlau macht. Gleich nach oder während einer anstrengenden Schulstunde, einem Seminar oder einer wichtigen Besprechung ein kleines Schläfchen zu machen, kann also nicht schaden. Ganz im Gegenteil.

Die neuen Erkenntnisse verdanken wir Lübecker Forschern: Während der Schlafphase des Rapid-Eye-Movement, in der die Augen unter den geschlossenen Lidern hektisch hin- und herrollen, wird Wissen über bestimmte Bewegungen und Empfindungen verarbeitet; im Deltaschlaf, der Phase des Tiefschlafs, lernt der Mensch, sich an Fakten und Episoden zu erinnern. Außerdem finden Verschiebungen zwischen dem Hippokampus genannten Teil des Hirns und einem anderen namens Neocortex statt. Im Hippokampus werden nach derzeitigem Erkenntnisstand die neuesten Informationen gespeichert, während im Neocortex das Langzeitgedächtnis angesiedelt ist.

Frisch Erfahrenes wird also nicht nur im Schlaf zu Wissen, sondern das Wissen wird überdies so verarbeitet, dass es nicht gleich wieder abhanden kommt.

Wenn Sie demnächst einmal zur unpassenden Zeit wegnicken und dafür böse Blicke ernten sollten, sagen Sie einfach, dass Ihr Hippokampus und Ihr Neocortex kurz konferieren mussten und dies im Interesse aller sei.

Wer jedoch glaubte, mit offensivem Langschläfertum der kapitalistischen Verwertung seiner Arbeitskraft entgegenwirken zu können, sollte seine Strategie überdenken. Sie könnte als »lebenslanges Lernen« aufgefasst werden und sich somit auch in der herrschenden politischen Klasse bald großer Beliebtheit erfreuen.

regina stötzel