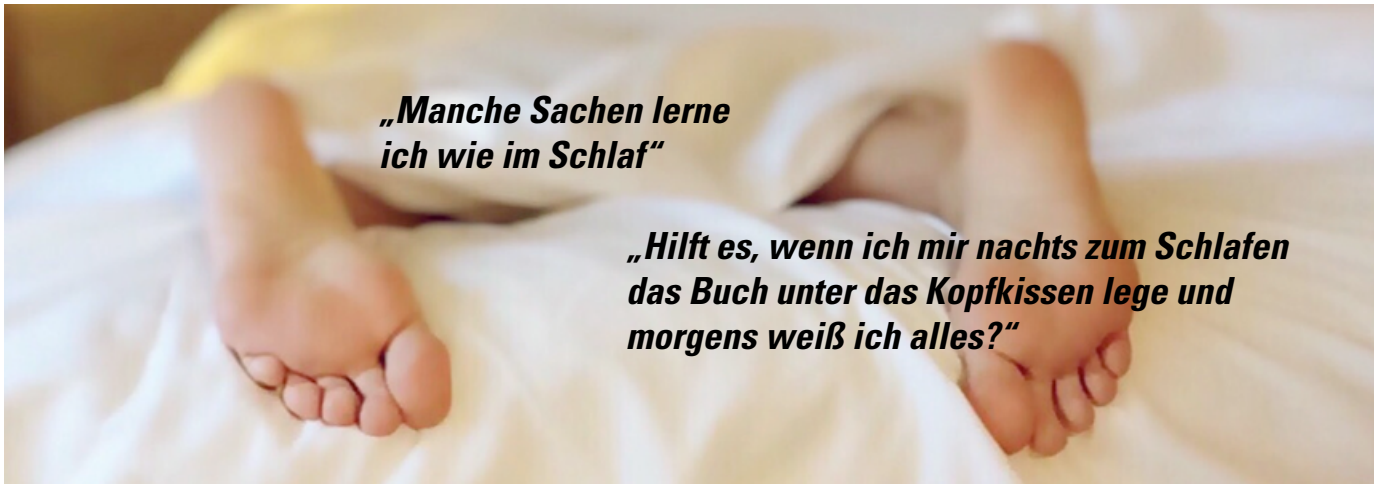


## Lernen und Schlaf – eine gute Kombination



***Irgendwie hat Schlaf in unserer Sprache etwas mit Lernen zu tun. Vielleicht liegt es daran, dass wir instinktiv ahnen, dass das eine – der Schlaf – für das andere – das Lernen – unerlässlich ist.***

Umso erstaunlicher ist, dass gerade in Phasen, in denen man viel lernen muss, der Schlaf öfter mal zu Gunsten von mehr Lernzeit gekürzt wird. Zudem neigt unsere Gesellschaft, und dazu zählen auch schon Schulkinder und Jugendliche, dazu, den Schlaf als notwendiges, aber kürzbares Übel anzusehen, das uns die kostbare Wachzeit raubt. Also geht man abends zu spät ins Bett um am nächsten Morgen unausgeschlafen in den Tag zu starten.

Das ist schon für Erwachsene ziemlich dramatisch, da man den Schlaf am Wochenende meist nicht in ausreichendem Maße nachholen kann. Für Kinder und Jugendliche, die normalerweise jeden Tag in der Schule viele neue Dinge erfahren und lernen sollten, beeinträchtigt der Schlafmangel zudem in erheblichem Umfang den Lern- und damit den Schulerfolg!

Und weil sicher kein Elternteil den Schulerfolg seines Kindes gefährden will, sollen Sie als Eltern in dem folgenden Text in groben Zügen über den Zusammenhang zwischen Lernen und Schlafen informiert werden.

### ***Was bewirkt Schlafen, bevor wir Neues lernen wollen?***

Haben wir im Laufe eines Tages Informationen bzw. Lerninhalte aufgenommen, werden diese im Kurzzeitgedächtnis zwischengespeichert. Dieses Kurzzeitgedächtnis hat nur einen begrenzten Speicherplatz. Ist dieser voll, werden keine neuen Informationen mehr gespeichert oder andere schon gelernte überschrieben.

Schlafen wir nachts, werden in der ersten Hälfte der Nacht in den tiefen Schlafphasen die Lerninhalte ins Langzeitgedächtnis überschrieben. Das Langzeitgedächtnis hat eine riesige Speicherkapazität.

In den letzten beiden Stunden des Schlafes vor dem natürlichen Aufwachen werden in den leichten, traumfreien Schlafphasen die Speicherplätze im Kurzzeitgedächtnis wieder freigegeben. Werden wir morgens zu früh geweckt, also bevor die traumfreien Schlafphasen abgelaufen sind, ist unser Kurzzeitgedächtnis noch nicht „bereinigt“ und es stehen keine neuen Speicherplätze zur Verfügung! Neues zu lernen ist dann gar nicht oder nur in ungünstig beschränkter Menge möglich!!!

### ***Was bewirkt Schlafen nach dem Lernen?***

Direkt nach dem Einschlafen fallen wir, wie schon oben erwähnt, in die tiefen, traumfreien Schlafphasen, in denen wir Lerninhalte, die vorher als behaltenswert gelernt wurden, im Langzeitgedächtnis sichern.

Wichtig ist dabei, dass ihr Kind von sich aus die Lerninhalte als behaltenswert ansieht und auch unter diesen Voraussetzungen lernt. Es reicht leider nicht, wenn Lehrer/innen oder Sie als Eltern dies betonen. Alle als unwichtig aufgenommene Lerninhalte werden gelöscht. Es findet also eine Klärung im Gehirn statt, um wichtige Lerninhalte besser merken zu können.

In den leichten, traumfreien Schlafphasen in den letzten beiden Stunden des Schlafes findet neben der oben schon beschrieben Freigabe der Speicherplätze im Kurzzeitgedächtnis zudem die Speicherung von Fertigkeiten, z.B. sportliche

DENK  
ANSTOSS  
PÄDAGOGISCHE  
BERATUNG

# Lernen und Schlaf – eine gute Kombination

Bewegungsabläufe oder das Lernen eines Musikinstrumentes in das Langzeitgedächtnis statt. Daher kann man Tätigkeiten, die vor dem Schlaf geübt, aber immer wieder falsch gemacht wurden, nach dem Schlafen auf einmal viel besser. Da wir dazu neigen, zu kurz zu schlafen, finden die letzten beiden Stunden des Schlafs oft nicht statt. Das bedeutet, dass auch die oben genannten Aufgaben im Gehirn nicht stattfinden mit den entsprechend negativen Auswirkungen für Ihr Kind.

Quelle: „Das große Buch vom Schlaf“, Prof. Dr.med Matthew Walker

*Zu guter Letzt stellt sich die Frage:*

### **Wieviel Schlaf braucht mein Kind?**

Hier geben Experten folgende Richtwerte vor:

**Kinder von 6 bis 13 Jahren: 9 – 11 Stunden**

**Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren: 8 – 10 Stunden**

Wie lang der individuelle natürliche Schlafbedarf Ihres Kindes ist, können Sie am besten in den Ferien herausfinden, wenn der Wecker morgens den Schlaf nicht künstlich beendet.

### **Hier noch einige Einschlaf Tipps:**

- Zum Einschlafen ein **Hörspiel** hören
- Wie bei kleinen Kindern ein **Einschlafritual** begründen, z.B. vor dem Schlafengehen ein warmes Getränk trinken und mit den Eltern den Tag besprechen
- Abends die Schlafenszeit immer mit den **gleichen Tätigkeiten** einläuten, z.B. nacheinander Schulranzen packen, Kleidung für den nächsten Tag herauslegen, Umziehen, Zähne putzen, ein Buch lesen
- Früh genug die Schlafvorbereitungen starten, damit **keine Hektik** aufkommt
- Nach Möglichkeit **keine „Probleme“** am Abend besprechen
- Das Smartphone aus dem Zimmer verbannen
- Vor dem Schlafen ausreichend **lüften**, danach für **Ruhe und Dunkelheit** sorgen
- Wenn es draußen kalt ist, einmal **kurz an die frische Luft** gehen (Balkon, Garten, Fenster), danach unter die warme Bettdecke; der Temperaturwechsel kann im Körper Müdigkeit auslösen

FRAGEN? ANREGUNGEN? KRITIK?

Bitte wenden Sie sich direkt an das Beratungsteam unter  
**beratung@heidehofgymnasium.de**