

Mit ein bisschen „Faulheit“ zum Erfolg

Die Nachfrage der TV-Sender für Experten-gespräche oder Beiträge zu aktuellen Krankheiten (oder Volksleiden) im Bereich der Neurologie ist immer sehr groß. Insbesondere drehten wir in den letzten Jahren viele Beiträge u. a. zu Themen wie Demenz oder anderen Erkrankungen, die in den Medien immer wieder aufgegriffen werden. Es war für uns daher fast eine willkommene Abwechslung, einmal ein ganz anderes Thema zu behandeln, nämlich „Faulheit“, das in unserer heutigen Zeit fast wie ein Fremdwort klingt, da eigentlich das Wort „Stress“ für viele den Alltag beschreibt.

„Wie wichtig ist Faulheit“ und „Wie viel Faulheit ist gut?“ Das wollten die Redakteure von X:enius, einem Wissenschaftsmagazin von Arte Fernsehen, wissen. Auf Grund der Möglichkeiten, die Magdeburg ihnen bot, beschlossen sie die ganze Sendung in Magdeburg zu drehen, was für uns einen erheblichen Aufwand bedeutete, denn bis jetzt standen wir für maximal 6-minütige Beiträge zur Verfügung, für die auch ca. zwei Stunden Drehzeit benötigt wurden. Unsere Experten dafür hatten wir bereits gewinnen können und nun mussten wir natürlich – wie es bei TV Sendern immer erwünscht wird – spektakuläre Bilder liefern. Was eignet sich da besser als eine Messung bei einem der Magnetresonanztomographen, die wir auf dem Campus haben. Beschwerlicher ist es hierbei, bei einem so langen Dreh, zwischen den minutiös geplanten Messungen einen Platz zu ergattern. Glücklicherweise hatte auch das geklappt. Unsere Experten Prof. Henning Scheich vom Leibniz-Institut für Neurobiologie, der sich mit dem Thema Lernen und Gedächtnis beschäftigt, und PD Dr. Martin Walter, Psychiater und Neurowissenschaftler an der Uniklinik Magdeburg und LIN, sollten den Moderatoren Rede und Antwort stehen. Bei den Recherchen zum Thema war die Redakteurin auf die Resting-State-Konferenzen gestoßen, die PD Martin Walter im Jahre 2008 ins Leben gerufen hatte und die seit dem regelmäßig auch im Ausland stattfanden, zuletzt in September 2012 in Magdeburg. Rund 400 Wissenschaftler, u. a. aus den USA, Italien, Spanien und Japan, diskutierten drei Tage lang über die Resting-State Methode mit der zentralen Fragestellung „Was macht das Gehirn, wenn es nichts macht?“. Die beiden Moderatoren, die durch den Beiführten, wollten von PD Dr. Martin Walter



Die beiden Moderatoren Emilie Langlade und Gunnar Mergner übten während der Drehaufnahmen schon mal das „Nichtstun“ vor laufender Kamera. Foto: Melitta Dybiona

grundsätzlich wissen, ob einfach mal nichts zu tun und an nichts zu denken, also Faulenzerei, unproduktiv oder sogar gesund und wünschenswert sei. PD Dr. Walter erklärte, dass Nichtstun bis zu einem gewissen Grade wichtig sei, jedoch zu viel Faulheit zum Sinken der Motivation führen könnte. Er bestätigte, dass die Wissenschaftler selbst sehr überrascht waren, als sie in ihren Untersuchungen gesehen hatten, dass manche Regionen insbesondere in diesem Ruhezustand erst besonders aktiv waren: „Wenn wir etwas im Gehirn aufgenommen haben und anschließend nichts tun, hallt das im Gehirn nach und Gedanken und Tätigkeiten werden durch Gedächtnismechanismen abgespeichert.“ Das findet auch Prof. Scheich, dass ein gewisser Grad an Müßigkeit wichtig ist, um Dinge abzuspeichern und in das Langzeitgedächtnis aufzunehmen. Wer z. B. vor Prüfungen ununterbrochen lernt, ohne sich eine Pause zu gönnen, gibt dem Gehirn nicht die Möglichkeit, das Gelernte zu verarbeiten und zu speichern bzw. das Gelernte landet im Kurzzeitgedächtnis. Insbesondere im Zeitalter der modernen Medien sieht Prof. Scheich die Gefahr, dass es immer weniger Momente der Ruhe gibt, denn die Menschen versuchen zunehmend bei jeder Gelegenheit, die sich bietet, etwas zu tun, sei es in der Straßenbahn SMS zu lesen, zu schreiben, Mails zu checken oder sich in sozialen Foren einzubringen. Durch ständig neue Information wird die alte überschrieben, bevor diese überhaupt „bearbeitet“ werden kann. Um dies zu demonstrieren, initiierte Prof. Scheich ein Spiel in der Eingangshalle des Leibniz-Instituts für Neurobiologie, von deren Ästhetik und Atmosphäre sich das ganze Drehteam begeistert zeigte. Drei Studenten

und die beiden Moderatoren spielten mit. Ein einfaches Spiel sollte zeigen, dass Interferenzen das Gehirn beim Speichern störten. Einer der Moderatoren fing an: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit „eine Zahnbürste“ und so ging es weiter bis einer sich bei der Reihenfolge der aufgezählten Dinge vertan hatte oder vergaß. Wichtig waren die Pausen, die jeder machen sollte, kurz bevor er die Dinge aufzählen musste. Einige Runden wurden geschafft bis der letzte übrigblieb. Beim zweiten Durchgang störte Prof. Scheich zwischen den Pausen immer wieder mit belanglosen Bemerkungen zu den Dingen, die aufgezählt wurden. Das „Irritieren“ zwischendurch wirkte und die Teilnehmer kamen nicht so weit wie in der ersten Runde, einige vergaßen schneller, andere verhaspelten sich in der Reihenfolge. Gewonnen hatten die beiden Runden jeweils einer der Moderatoren. Die waren allerdings mit einem Bonuspunkt gerüstet, denn wie Schauspieler waren sie darin trainiert, Dinge schnell auswendig zu lernen und abzuspielen. Prof. Scheich fand aber trotzdem, dass seine Studenten sich ebenfalls gut geschlagen haben.

Ögelin Düzel

Nach acht Stunden Dreh und einem positiven Fazit waren die Moderatoren froh, dass sie auch mal einen Beitrag über die angenehmen Seiten des Lebens fertigstellen konnten und vor allem sagen zu können, dass ein bisschen Faulheit für den Erfolg und das seelische Wohlbefinden notwendig sind.