
Empa**Th**EXT

– *weil Sprache, die bewegt, menschlich ist.*

Empa**Th**EXT für ehem. Online-Akademie

→ [Copywrite-Dienstleistung](#) – [Landingpages](#) / [wissenschaftlicher Content](#) / [Blogbeitrag](#)

Blog:

Die Bedeutsamkeit der Pause – in der Ruhe liegt die Kraft

Wer sich neue Bildungsinhalte aneignen möchte, sollte auf optimale Lernbedingungen achten. Einen wesentlichen Bestandteil stellen hier die Unterbrechungen dar.

Es sind die Pausen, die letztlich entscheidend dafür sind, erfolgreich und nachhaltig zu lernen, da sie dem Gehirn die Möglichkeit bieten, sich zu erholen und in Ruhe Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern.

Kontinuierliches Lernen führt zu einer Überlastung des Gehirns, welche die Aufnahme neuer Informationen erheblich erschwert.

Während einer Pause haben die Nervenzellen im Gehirn die Chance, sich zu regenerieren und neue Verbindungen zu knüpfen.

So wird das Lernen und die allgemeine Gedächtnisleistung verbessert.

„Wer beim Lernen über seine Grenzen geht, begreift am Ende gar nichts mehr. Ohne Pausen wissen Neuronen nicht mehr, was sie speichern sollen.“

(Ralf Caspary (Hrsg.), Lernen und Gehirn – Wege zu einer neuen Pädagogik, Beitrag von Josef Kraus: Was hat Bildung mit Gehirnforschung zu tun?, Herder, Freiburg im Breisgau 2008 S. 152)

Studien haben nachweislich gezeigt, dass regelmäßige Pausen dazu beitragen, die Konzentration aufrechtzuerhalten, die Kreativität zu fördern und die Produktivität zu steigern. Außerdem werden während Pausen vermehrt Glückshormone wie Dopamin ausgeschüttet, was zu einer besseren Stimmungslage und somit wiederum zu einer gesteigerten Motivation führt. Darüber hinaus ermöglichen Pausen eine bessere Stressbewältigung, welche Erschöpfung und Burnout vorbeugt.

Die Notwendigkeit von Pausen im Zusammenhang von Lernprozessen lässt sich mit dem Muskelaufbau in Trainingspausen vergleichen. Der Muskelaufbau kann nur gelingen, wenn man den Muskeln genügend Ruhepausen gönnt, in denen sie sich erholen und in Folge wachsen können. Ohne ausreichende Pausen wird ein beabsichtigter Muskelaufbau beeinträchtigt oder sogar unmöglich.

Sowohl beim Training als auch beim Lernen sollte demnach auf die Bedeutung und Notwendigkeit von Pausen geachtet werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Gönnen wir uns also ruhig alle einmal ein Päuschen, nicht nur unser Gehirn wird es uns danken!

Schauen Sie gerne in diesem Zusammenhang in unserer **Bildungspause** der Online-Akademie vorbei!