

Kolloquium „*Berner Gespräche zur Sportwissenschaft*“

Montag, 11.03.2019, von 16.15 Uhr bis 17.45 Uhr

Hörsaal C001 (Universität Bern, ZSSw Gebäude C, Bremgartenstr. 145, 3012 Bern)

Schlaf und Gedächtnis

Prof. Dr. Björn Rasch ist Kognitiver Biopsychologe und Schlafforscher am Departement für Psychologie der Universität Fribourg. Sein Forschungsschwerpunkt ist die Rolle des Schlafs für das Gedächtnis. Weiterhin untersucht er psychologische Faktoren und Mechanismen zur Beeinflussung des Schlafs. Er hat an den Universitäten Lübeck und Trier promoviert, war PostDoc an der Universität Basel und SNF Förderungsprofessor an der Universität Zürich. Seit September 2013 ist er ordentlicher Professor an der Universität Fribourg.



Schlaf fördert die Gedächtnisbildung. Es wird angenommen, dass die förderliche Wirkung des Schlafs auf das Gedächtnis auf spontanen Reaktivierungen während des Tiefschlafs basiert. Einen wichtigen Beitrag zur Untersuchung der Gedächtnisreaktivierungen im Schlaf hat die sogenannte «Targeted Memory Reactivation» (TMR) geliefert: Bei dieser Technik werden sensorische oder semantische Hinweisreize während des Schlafs dargeboten, die eine Assoziation mit dem Lernmaterial aufweisen. Durch die induzierte Reaktivierung im Tiefschlaf zeigt sich allgemein ein verbessernder Effekt auf die Gedächtnisbildung im Schlaf. In meinem Vortrag werde ich einen Überblick über den aktuellen Stand der TMR-Forschung geben sowie Implikationen und mögliche zukünftige Entwicklungen diskutieren.