

## Moment mal!?

Liebe Leser\*innen,

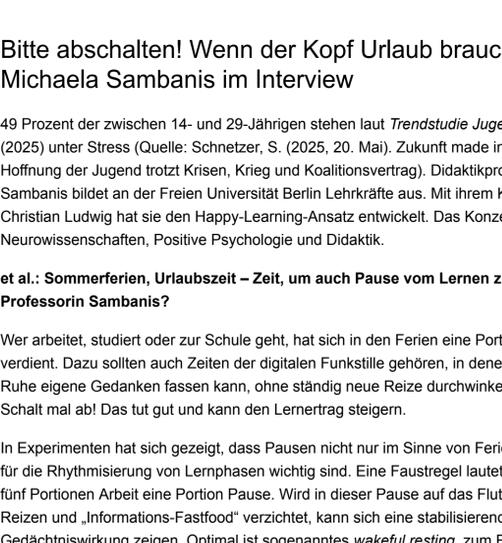
Siesta, Rast, Sabbatical, Halbzeit, Aufschub, Schlaf – es gibt verschiedene Arten von Pausen, jetzt, Ende August, gehören für viele auch Urlaub und vorlesungsfreie Zeit dazu. Was passiert, wenn Pause ist? Wenn Bewegung stockt oder bewusst unterbrochen wird? Wenn (Spoiler: vermeintlich) nichts läuft? Damit beschäftigt sich die dritte Ausgabe des FU-Newsletters *et al.*

Viel Spaß bei der Lektüre! Die nächste Ausgabe erhalten Sie am 13. November 2025.

Wenn Sie Lust auf noch mehr Freie Universität Berlin haben: Im [Newsroom](#) finden Sie immer alle Beiträge, Pressemitteilungen, Artikel aus der Tagesspiegel-Beilage und Veranstaltungstipps.

Ihr *et al.*-Redaktionsteam

## kopf und zahl



Prof. Dr. Michaela Sambanis  
Bildquelle: Paul Scheffler

## Bitte abschalten! Wenn der Kopf Urlaub braucht. Michaela Sambanis im Interview

49 Prozent der zwischen 14- und 29-Jährigen stehen laut *Trendstudie Jugend in Deutschland* (2025) unter Stress (Quelle: Schnetzer, S. (2025, 20. Mai). *Zukunft made in Germany – die Hoffnung der Jugend trotz Krisen, Krieg und Koalitionsvertrag*). Didaktikprofessorin Michaela Sambanis bildet an der Freien Universität Berlin Lehrkräfte aus. Mit ihrem Kollegen Dr. Christian Ludwig hat sie den Happy-Learning-Ansatz entwickelt. Das Konzept verbindet Neurowissenschaften, Positive Psychologie und Didaktik.

### et al.: Sommerferien, Urlaubszeit – Zeit, um auch Pause vom Lernen zu machen, Frau Professorin Sambanis?

Wer arbeitet, studiert oder zur Schule geht, hat sich in den Ferien eine Portion Erholung verdient. Dazu sollten auch Zeiten der digitalen Funkstille gehören, in denen das Gehirn in Ruhe eigene Gedanken fassen kann, ohne ständig neue Reize durchwinken zu müssen. Schalt mal ab! Das tut gut und kann den Lernertrag steigern.

In Experimenten hat sich gezeigt, dass Pausen nicht nur im Sinne von Ferien, sondern auch für die Rhythmisierung von Lernphasen wichtig sind. Eine Faustregel lautet: Gönn dir nach fünf Portionen Arbeit eine Portion Pause. Wird in dieser Pause auf das Fluten mit neuen Reizen und „Informations-Fastfood“ verzichtet, kann sich eine stabilisierende Gedächtniswirkung zeigen. Optimal ist sogenanntes *wakeful resting*, zum Beispiel leichte Bewegung.

### Dass Bewegung auch beim Lernen hilft, wissen wir aus Ihrer Forschung. Warum ist das so?

Bewegung ist ein Gesundheitsfaktor und hilft dem Gehirn bei seiner Arbeit. Mehrere Studien, insbesondere zur *Embodied Cognition*, belegen die positiven Effekte, vor allem geringeres Vergessen über die Zeit hinweg. Grund dafür ist die Mobilisierung der Lernenden sowie die spezifische Aktivierung des Gehirns: Werden Inhalte mit motorischen und sensorischen Eindrücken verbunden, lassen sich Inhalte besser speichern und abrufen: *Mind needs body!* Wer beispielsweise den Lernstoff aufteilt und die Portionen an unterschiedlichen Orten lernt, reduziert Sitzzeiten, nutzt leichte Bewegung und die Fähigkeit des Gehirns, Inhalte mit Orten zu verbinden (Loci-Methode). Bewegung kann außerdem Stress abpuffern.

### Hat die Stressbelastung zugenommen?

Ja, in den vergangenen Jahren. Und zwar nicht nur in der subjektiven Wahrnehmung, dafür liegen Belege vor. Laut *Trendstudie Jugend in Deutschland* (2025) stehen aktuell 49 Prozent der Befragten zwischen 14 und 29 Jahren unter Stress. Das bedeutet, dass fast jede\*r zweite Lernende in unseren Klassenzimmern oder Hörsälen gestresst ist. Etwa ein Drittel fühlt sich erschöpft oder leidet unter Selbstzweifeln. Reizüberflutung, Krisen, Kriege und Konflikte, Geldsorgen und Wohnungsnot sind einige der Faktoren, die sich negativ auf Zuversicht, Leistungen und Lernfreude auswirken. Das ist bedenklich, denn: Lernen schenkt uns Sinn und hält gesund. *Nicht* zu lernen, macht unglücklich.

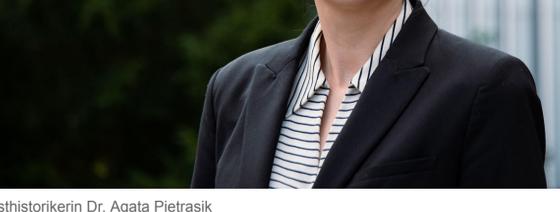
### Das heißt umgekehrt: Lernen macht glücklich?

Im Gehirn gibt es ein Belohnungssystem: Lernen bedeutet, aktiv Ziele anzusteuern und dadurch Freude und Stolz zu erleben. Es muss deshalb gelingen, Lernen wieder als Grundbedürfnis und lohnende Anstrengung anzunehmen – und so zu glücklichem Lernen zurückzufinden. Wir haben dafür an der Freien Universität Berlin den *Happy-Learning-Ansatz* entwickelt. Er baut wissenschaftlich auf der Positiven Fremdsprachendidaktik auf, die sich auf Erkenntnisse der Positiven Psychologie und der Hirnforschung stützt: Erkenntnisse darüber, was erfolgreich und glücklich macht, wie man angeregt wird, Herausforderungen anzunehmen und was gesund erhält.

Prof. Dr. Michaela Sambanis, Institut für Englische Philologie, Didaktik des Englischen.

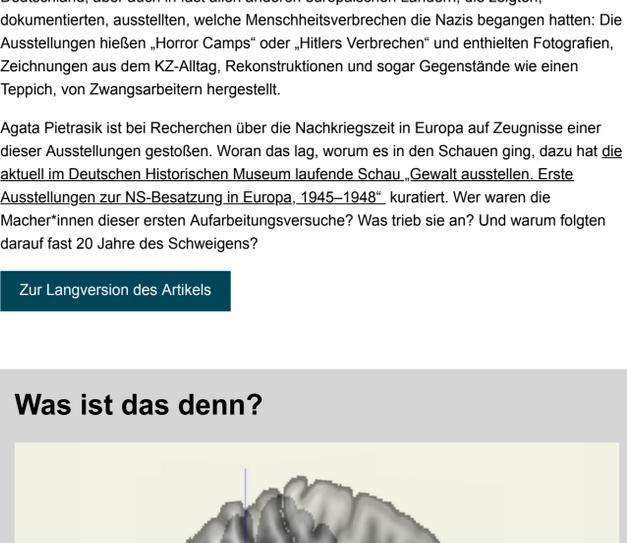
## innenansicht

### Wenn sogar der Kaffee Pause macht...



Im Juni 2024 hat das StudierendenWERK in seinen Berliner Einrichtungen 124.000 Becher Kaffee verkauft. Im August 2024 – also in der vorlesungsfreien Zeit – waren es lediglich 35.000. Es kommen auch weniger Gäste in die Mensen und Cafeterien: Im Juni 2024 waren es durchschnittlich 26.000 Besucher\*innen pro Öffnungstag, im August 2024 nur 9.000.

## andererseits



Kunsthistorikerin Dr. Agata Pietrasik  
Bildquelle: Marion Kuka

### Zeigen oder schweigen

**Die Kunsthistorikerin Agata Pietrasik hat im Deutschen Historischen Museum eine Reise zu den Ursprüngen der Aufarbeitung der NS-Verbrechen kuratiert: „Gewalt ausstellen. Erste Ausstellungen zur NS-Besatzung in Europa, 1945–1948“. Es sind Anfänge, die in einer anschließenden Erinnerungspause schnell in Vergessenheit gerieten und hier wieder in den Blick rücken.**

Von Pepe Egger

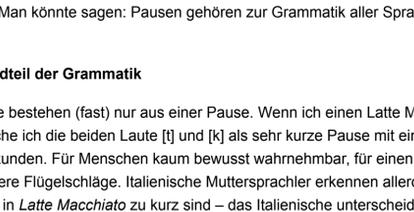
Oft hört und liest man, es habe lange gedauert, bis die Aufarbeitung der Verbrechen der Nationalsozialisten begann: Erst Jahrzehnte nach Kriegsende, nach einer Zeit des (Ver-)Schweigens, habe die deutsche Öffentlichkeit sich etwa durch die Ausstellungsprozesse der 1960er Jahre mit den Gräueln des Holocaust auseinandergesetzt.

Dabei gab es schon unmittelbar nach Kriegsende eine ganze Serie von Ausstellungen, in Deutschland, aber auch in fast allen anderen europäischen Ländern, die zeigten, dokumentierten, ausstellten, welche Menschenverbrechen die Nazis begangen hatten: Die Ausstellungen hießen „Horror Camps“ oder „Hitlers Verbrechen“ und enthielten Fotografien, Zeichnungen aus dem KZ-Alltag, Rekonstruktionen und sogar Gegenstände wie einen Teppich, von Zwangsarbeitern hergestellt.

Agata Pietrasik ist bei Recherchen über die Nachkriegszeit in Europa auf Zeugnisse einer dieser Ausstellungen gestoßen. Woran das lag, warum es in den Schauen ging, dazu hat sie aktuell im Deutschen Historischen Museum laufende Schau „Gewalt ausstellen. Erste Ausstellungen zur NS-Besatzung in Europa, 1945–1948“ kuratiert. Wer waren die Macher\*innen dieser ersten Aufarbeitungsversuche? Was trieb sie an? Und warum folgten darauf fast 20 Jahre des Schweigens?

[Zur Langversion des Artikels](#)

## Was ist das denn?



Wir zeigen einen Schnappschuss aus der aktuellen Forschung an der Freien Universität Berlin, und Sie raten, worum es geht. Die Auflösung gibt's per Klick.

Was wurde hier wie erforscht?

[Zur Lösung](#)

## klugschatz

### Die Pause im Sprechen

Un [ˈlatə ma:kia:to] per favore ...

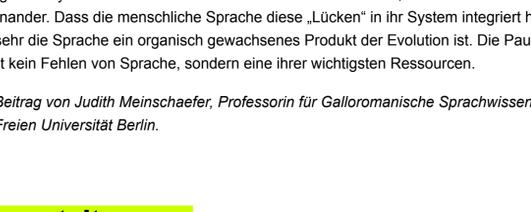


Illustration: [Yes\\_Hallner](#)

**„Pausen sind ein zentraler Bestandteil der Sprache“, sagt die Linguistin Judith Meinschaefner.**

Wenn wir sprechen, produzieren wir Laute, Wörter und Sätze. Doch auch das Schweigen dazwischen ist bedeutungsvoll. Pausen entstehen nicht nur, wenn uns gerade nichts einfällt – sie sind ein zentraler Bestandteil der Sprache. Das Sprachsystem selbst hat sie fest in seine Struktur eingebaut. Man könnte sagen: Pausen gehören zur Grammatik aller Sprachen der Welt.

#### Pausen als Bestandteil der Grammatik

Manche Sprachlaute bestehen (fast) nur aus einer Pause. Wenn ich einen Latte Macchiato bestelle, dann spreche ich die beiden Laute [t] und [k] als sehr kurze Pause mit einer Dauer von etwa 50 Millisekunden. Für Menschen kaum und bewusst wahrnehmbar, für einen Kolibri aber genug Zeit für mehrere Flügelschläge. Italienische Muttersprachler erkennen allerdings sofort, dass meine Pausen in *Latte Macchiato* zu kurz sind – das Italienische unterscheidet nämlich systematisch zwischen kurzen und langen Lauten. Ob eine Pause also 50 oder 100 Millisekunden dauert, kann darüber entscheiden, ob ein Wort als „fremd“ wahrgenommen wird.

Auch zwischen Wörtern sind Pausen unverzichtbar: Sie strukturieren Sätze und lenken unser Verständnis. Das zeigt sich in mehrdeutigen Sätzen: *Das Krümelmonster verspricht, Oskar einen Blumenstrauß mitzubringen* bedeutet etwas anderes als *Das Krümelmonster verspricht Oskar, einen Blumenstrauß mitzubringen*. Der einzige Unterschied liegt in der Position der Pause – oder im Schriftbild: des Kommas.

#### Die Funktion von Pausen in der Interaktion

In Gesprächen sind Pausen weit mehr als Unterbrechungen. Sie fungieren als Angelpunkte für Sprecherwechsel: Ein Moment des Innehaltens signalisiert – je nach Dauer –, dass jemand fertig ist, oder dass er noch weitersprechen möchte. Pausen sind so etwas wie das Taktmäß des Dialogs. Zugleich können sie Spannung erzeugen: Wer eine Geschichte erzählt, nutzt bewusst die Stille, um Aufmerksamkeit zu bündeln und die emotionale Wirkung zu verstärken.

#### Pausen als Spiegel kognitiver Prozesse

Nicht jede Pause ist geplant. Oft verrät sie innere Anstrengung. Wenn Menschen nach Worten suchen, komplexe Gedanken formulieren oder belastende Erinnerungen schildern, stockt der Sprachfluss. Interessanterweise lassen sich diese Muster wissenschaftlich nutzen. So zeigen Studien zum Beispiel, dass Häufigkeit und Dauer von Pausen so charakteristisch sind, dass sich neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer auf dieser Basis erkennen lassen. Sprache wird hier zum Fenster in die Funktionsweise des Gehirns und der Seele.

Pausen sind ein fundamentaler Bestandteil jeder Art von menschlichem Verhalten. Sie sind – wie viele andere Aspekte des Verhaltens – in die Struktur der Sprache integriert worden. Auch jenseits der Sprache erfüllen Pausen eine fundamentale Aufgabe: Sie treten auf, wenn biologische Systeme an eine Grenze stoßen – sei es im Denken, im Handeln oder im sozialen Miteinander. Dass die menschliche Sprache diese „Lücken“ in ihr System integriert hat, zeigt, wie sehr die Sprache ein organisch gewachsenes Produkt der Evolution ist. Die Pause ist damit kein Fehlen von Sprache, sondern eine ihrer wichtigsten Ressourcen.

*Ein Beitrag von Judith Meinschaefner, Professorin für Galloromanische Sprachwissenschaft an der Freien Universität Berlin.*

## veranstaltungen

- **15.09.2025** *Die Sinne schärfen: Kleine Pausen für mehr Kraft im Berufsalltag*
- **16.10.2025** *KURZ & BÜNDIG / Atempause: Ein Mittagsimpuls zur bewussten Atempause*

## Bildet Banden!

In diesem Rätsel gilt es, aus 16 Wörtern vier Gruppen zu je vier Begriffen zu bilden, die durch eine gemeinsame Eigenschaft verbunden sind.

Ein Beispiel: Was haben RAST, SABBATICAL, SIESTA und TIME-OUT gemeinsam? Die Lösung: Sie alle stehen für eine vorübergehende Auszeit.

Nun sind Sie dran: Finden Sie die versteckten Muster und bringen Sie die passenden Begriffe zusammen. Viel Erfolg!

HUND	BLUBBER	SCHNORCHEL	LOTUS
SCHIRM	MELONE	MUSCHEL	MATTE
KOMPAKTPUDER	BIKINI	KOBRA	LAPTOP
FLIPPER	KRIEGER	WAFFELISEN	FLUKE

[Zur Lösung](#)



Impressum  
Freie Universität Berlin  
Stabsstelle Kommunikation und Marketing  
Kaiserswerther Str. 16-18  
14195 Berlin  
[et-al-newsletter@kum.fu-berlin.de](mailto:et-al-newsletter@kum.fu-berlin.de)

[in](#)

[@](#)



[Newsletter abbestellen](#)