



Stress, Erinnern und Isolation

Wer unter Druck steht, erinnert sich schlechter. Das ist keine Alltagserfahrung aus der Ecke der Psychologie-Ratgeber, sondern ein gut belegter Befund: Akuter Stress stört vor allem das Abrufen von Erinnerungen.

Die Stresshormone greifen in die Hirnfunktionen ein, die für Erinnerung, Konzentration und strategisches Denken zuständig sind. Langfristig kann Belastung sogar die Struktur des Gehirns verändern. Besonders empfindlich reagieren der Hippocampus und der präfrontale Kortex. Genau dort sitzt ein großer Teil dessen, was wir als Gedächtnis und Urteilskraft wahrnehmen.

Das eigentlich Interessante ist nicht nur, dass Stress schadet, sondern wie fein abgestuft dieser Schad-Effekt ist. Stress während des Lernens kann Erinnerungen unter Umständen sogar festigen. Stress beim späteren Abruf wirkt dagegen eher wie ein Blockierer. Die neuere Forschung beschreibt deshalb kein einfaches „Stress ist schlecht“, sondern ein Timing-Problem: Entscheidend ist, wann der Körper in Alarmbereitschaft gerät und welche Art von Gedächtnis gerade gefordert ist. Vor allem sachliche, bewusste Erinnerungen leiden; emotional aufgeladene Inhalte werden unter Umständen anders verarbeitet.

Im Körper läuft dabei ein klarer Mechanismus ab. Zuerst schaltet das Stresssystem auf Alarm, dann steigen Noradrenalin und Kortisol. Diese Botenstoffe wirken auf Hirnareale, die für den Abruf von Informationen nötig sind. Unter Stress wird der präfrontale Kortex schwächer genutzt, und das Denken kippt leichter in einen vereinfachten „Autopilot“. Was im Labor als kognitive Einbuße sichtbar wird, kann im Alltag sehr konkret werden: Namen fallen nicht ein, Pläne geraten durcheinander, vertraute Abläufe werden unsicherer.

Die stärkste Botschaft der neueren Übersichtsarbeiten lautet deshalb: Stress verbessert das Gedächtnis nicht pauschal, sondern behindert es meist dann, wenn Informationen wieder hervorgeholt werden sollen. Die Metaanalysen, auf die ich mich hier stütze, kommen zu einem ähnlichen Bild:

Akuter Stress kurz vor dem Abruf verschlechtert die Leistung deutlich, während psychosozialer Stress insgesamt komplexere und teils schwächere Effekte zeigt als frühere Debatten vermuten ließen. Das Thema ist also nicht nur biologisch, sondern auch zeitlich und sozial genau zu lesen.

Besonders deutlich wird das in Extremsituationen, in denen Menschen über lange Zeit auf engem Raum zusammenleben. Eine Feldstudie aus der Antarktis zeigt: Isolation bedeutet nicht automatisch Ruhe. In der 10-monatigen Überwinterung an der Concordia-Station berichteten die Beteiligten über mehr Konflikte, mehr Misstrauen und schlechtere Leistungswahrnehmung, wenn der Kontakt im Team besonders eng wurde. Ausgerechnet Nähe, die eigentlich Halt geben soll, kann in solchen Konstellationen zusätzlichen Stress erzeugen.

Der Befund ist bemerkenswert, weil er ein verbreitetes Klischee korrigiert. Nicht nur Einsamkeit kann belasten, sondern auch eine dauernde, unentrinnbare Nähe. Die Studie deutet darauf hin, dass kleine, abgeschlossene Gruppen unter Extrembedingungen schnell in Untergruppen zerfallen können. Dann entstehen soziale Lager, Misstrauen wächst, und die psychische Belastung steigt weiter an.

Aber Achtung: Das ist nur eine Korrelation, kein strenger Kausalbeweis. Doch als Warnsignal ist das Ergebnis deutlich genug.

Genau hier schließt sich der Kreis zum Gedächtnis. Isolation erzeugt Stress, Stress belastet den Hippocampus, und ein belasteter Hippocampus erinnert sich schlechter. Wer in einer solchen Umgebung lebt, arbeitet nicht nur unter Kälte, Enge oder Monotonie, sondern unter einem dauerhaften psychischen Druck. Dadurch nehmen Fehler zu, Details gehen verloren, und wichtige Informationen werden schlechter behalten oder abgerufen. Für Expeditionen, Raumfahrt, U-Boote oder andere geschlossene Systeme ist das kein Randproblem, sondern ein echter Sicherheitsfaktor.

Solche Teams brauchen mehr als technische Vorbereitung. Entscheidend sind Auswahl, Training und Entlastung. Stressbewältigung, Teambuilding und klare Kommunikationsregeln. Auch Rückzugsmöglichkeiten und externe Gedächtnisstützen wie Checklisten können helfen, die Folgen von Druck und Isolation abzufedern.

Schließlich sind regelmäßige Erholungsphasen wichtig, weil das Gehirn unter Dauerstress eben nicht im Normalmodus arbeitet.

Meine nüchterne Erkenntnis am Ende:

- Erinnerung ist kein stabiler Speicher, der unter allen Umständen gleich funktioniert. Sie ist empfindlich gegenüber Körperzustand, sozialem Klima und Dauerbelastung. Gerade dort, wo Menschen isoliert sind und doch eng beieinander leben müssen, wird das sichtbar.
- Stress macht das Denken enger, das Abrufen oder Erinnern unzuverlässiger und das Miteinander schwieriger. Isolation ist deshalb nicht nur ein soziales Problem, sondern auch ein kognitives – und das nicht nur auf der Antarktis oder in U-Booten.

Eure Ina Borchmann

