

Gefühl und Gehirn

Babys brauchen Zuwendung, damit sich ihr Gehirn optimal entwickeln kann. Dass Kinder Liebe brauchen, ist allgemein verständlich.

Nicht bedacht wird umgekehrt, dass fehlende Zuwendung die Hirnentwicklung beeinträchtigt, die ganz entscheidend von der Elternliebe geprägt wird. Wo diese fehlt, kann sich das Gehirn und das gesamte Nervensystem nicht optimal entwickeln. Depression, Magersucht, Beziehungsunfähigkeit, aggressives, asoziales Verhalten können die Folge mangelnder Elternliebe sein.

Auch später ist das Gefühl ganz entscheidend an der Ge-

hirnentwicklung beteiligt. Die Aktivierung der emotionalen Zentren im Gehirn werden Botenstoffe mit wachstumsfördernden Wirkungen ausgeschüttet, und diese sind die entscheidenden Auslöser für Umbauprozesse von einmal entstandenen Verschaltungsmustern der Nervenzellen im Gehirn.

Es ist nie zu spät...

Es ist zwar nie zu spät, Fehlentwicklungen zu korrigieren und zu lernen, aber dem steht die heute übliche Unterdrückung der Gefühle entgegen.

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“, formulierte Milton Erickson.

Wenn uns aber nichts mehr

„unter die Haut geht“, sind Veränderungen kaum möglich.

Die neuronalen Verschaltungsmuster im Gehirn sind später nur noch schwer wieder auflösbar. „Damit im Gehirn neue Verschaltungen entstehen können, muss es zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren und zu einer damit einhergehenden vermehrten Ausschüttung neuroplastischer Botenstoffe kommen. Und genau das passiert nicht mehr, wenn jemand gelernt hat seine Gefühle so gut zu kontrollieren“, erklärt Prof. Hüther.

Andererseits sind wir bis ins hohe Alter lernfähig. Die neuronalen Netzwerke und

synaptische Verschaltungsmuster können sich umorganisieren, wenn jemand imstande ist, sein Gehirn anders als bisher zu benutzen, etwa mit 70 ein Musikinstrument zu erlernen. Das Gehirn ist veränderbar, sogar noch im Alter.

Aber damit sich im Gehirn etwas ändern kann, ist es notwendig, das bisherige Leben zu verändern, eingefahrene Gewohnheiten aufzugeben, bisher vertretene Überzeugungen noch einmal grundsätzlich in Frage stellen. Natürlich ist das leichter gesagt als getan – aber Gegenstand so ziemlich aller Religionen und spiritueller Systeme.

Robert Harsieber

Kommt vergessen von vergessen wollen?

Die Demenz ist eine noch wenig erforschte Krankheit – vor allem was die psychische Komponente betrifft.

Obwohl Demenz übersetzt „der Geist ist weg“ heißt, werden vor allem hirnorganische Veränderungen als Ursache angesehen. Dabei ist die Psyche an sich zweifellos auch für körperliche Veränderungen verantwortlich – die Psychosomatik bietet dafür viele beeindruckende Ansätze. Alltagsbeobachtungen bei rüstigen Senioren lassen einen aufhorchen. So scheinen Senioren, die sich geistig beschäftigen, Verantwortung tragen, eine Aufgabe wahrnehmen können und integrierter Bestandteil einer Teilgesellschaft sind, geistig reger zu sein, und die Gefahr, dement zu werden, ist weniger gegeben. Dazu zwei Beispiele:

Der verdiente hochrangige Beamte ging in Pension. Er hatte eine wichtige und verantwortungsvolle Stellung inne – und plötzlich wurde er nicht mehr gebraucht. Er war

nicht mehr wichtig und wurde nicht mehr nachgefragt. Sein Dasein wurde zu einer Beschäftigungstherapie. Augenscheinlich war er mit diesem Leben nicht so zufrieden und sein Gehirn „schaltete sich immer mehr ab“ – er wurde dement und „rettete“ sich ins Vergessen.

Die Psychotherapeutin ist weit über 70, denkt aber nicht ans aufhören. Sie gibt ihr Wissen an junge Menschen weiter, bildet Therapeuten aus, schreibt für das Gericht Befunde, hält Vorträge und schreibt Fachartikel und hat nach wie vor viele Klienten. Die Therapeutin ist geistig immer hoch gefordert, trägt Verantwortung, erhält Wertschätzung und wird aktiv nachgefragt. Dieses aktive und erfüllte Leben macht Spaß und es gibt keinen Grund, sein Gehirn auf „Vergessen zu schalten“.

Viele Schauspieler, Ärzte, Therapeuten oder Selbststän-

dige, die auch mit 65 einfach weitermachen, oder Menschen, die in der Pension endlich ihren Wunschberuf ausüben dürfen, gehen nicht in Pension – und zwar im dem Sinne, dass sie einfach aktiv bleiben. Solche Menschen bleiben meist von der Demenz verschont. Der Mentalpsychologe Karl Isak kritisiert das aktuelle System und wie die Gesellschaft mit Senioren umgeht. „Senioren brauchen Aufgaben, Verantwortung, Ziele und ein konstruktives Arbeitsfeld – Beschäftigungstherapien sind Alibihandlungen und schlechte Alternativen.“

Über mentale Zielarbeit kann jeder ein erfülltes letztes Lebensviertel finden. Ein Buch schreiben, Jüngeren helfen, Vorträge halten, Pflanzen züchten, als Kleinversorger produzieren, handwerklich tätig sein – das sind nur einige Beispiele, die dem Leben Inhalt und Sinn geben. Jeder hat

seine Stärken, die ihn auch im Alter Erfüllung geben können.

Es gibt Senioren, die gründen im hohen Alter Firmen, werden als Consulter tätig oder erforschen die Welt. a Leider sind diese die Ausnahmen, weil das System diese Personengruppe aus dem Arbeitsumfeld drängt – um den Jüngeren Platz zu machen. Es wird der wohlverdiente Ruhestand versprochen. Nur leider heißt das für viele, dass auch das Gehirn sich selbst in den Ruhestand versetzt – und für die Verwandten ein Leidensweg beginnt.

Isak hat ein holistisch orientiertes Programm entwickelt, wie Senioren sich selbst mental wieder auf Aktivität programmieren können und gleichzeitig das Gedächtnis schärfen können. Anfragen dazu beim Institut für individuelle Leistungsoptimierung, Tel. 0463 591559. Das Institut ist österreichweit aktiv. ■