

Interessanter Link: <http://www.existenzanalyse.co.at/Huether/vortraghuether.pdf>

Ein Interview von Hartmut Meesmann mit dem Göttinger Hirnforscher Prof. Gerald Hüther
Nur was „unter die Haut geht“, belebt Herz und Hirn

Viele Menschen möchten im hohen Alter vor allem eines: Ruhe. Das Leben soll in geordneten Bahnen verlaufen, nichts sie erschüttern. Doch gerade eine solche Einstellung verhindert, dass sie bis ins hohe Alter lebendig und geistig fit bleiben. Das jedenfalls sagt der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther. Der Wissenschaftler plädiert dafür, immer wieder Neues im Leben zu wagen und sich dem Auf und Ab des Lebens mutig zu stellen – frei nach dem Motto: Wer nichts erlebt, der erstarrt. Wir (go longlife!) sprachen mit ihm. Herr Professor Hüther, ist das Gehirn eines Menschen im höheren Alter nur noch unter größten Mühen fit und flexibel zu halten?

Gibt Ihnen Kraft für Krisen : Freude an der Bewegung, Humor, eine Freundschaft, eine Liebe...

Gerald Hüther: Ich bin jetzt 51 und wenn ich mich unter meinen Altersgenossen so umschaue, so gibt es da nicht wenige, die so verbohrt und verbissen wirken, die so eng und unbeweglich in starren Denkmustern und Verhaltensweisen gefangen sind, dass man den Eindruck hat, ihr Hirn sei längst eingefroren. Solche coolen Typen, die ihr Hirn für nichts anderes mehr benutzen, als sich ständig einzureden, dass sie so wie sie sind genau richtig sind, findet man ja auch schon unter den Jugendlichen. Aber zum Glück gibt es immer wieder auch Menschen, die sehr alt geworden sind und dennoch so hellwach, so begeisterungsfähig und neugierig geblieben sind wie ein Kind.

Mehr Abwechslung für das Gehirn

Also: Das Alter selbst ist wohl nicht entscheidend dafür, wie fit und flexibel das Gehirn ist. Aber es kostet immer viel Überwindung, einmal eingefahrene Denkbahnen zu verlassen und Neues auszuprobieren, egal ob man 20 oder 80 ist. Je länger ein Mensch sein Gehirn immer auf die gleiche Weise benutzt hat, desto besser wurden die dabei aktivierten Nervenzellverschaltungen gebahnt. Dann braucht man kaum noch nachzudenken, dann funktioniert alles fast automatisch. Jemand, der das bereits seit Jahrzehnten so praktiziert hat und dabei immer älter geworden ist, hat dann natürlich größere Mühen mit dem Umdenken als ein 20jähriger.

Wie können wir unser Gehirn immer wieder neu aktivieren? Was müssten wir tun?

Es gibt einen fatalen Weg, wie Menschen sich und ihr Hirn vor Veränderungen „schützen“: Sie lernen ihre Gefühle zu unterdrücken und versuchen einen Zustand zu erreichen, wo ihnen nichts mehr „unter die Haut geht“. Gerade diese Gefühle, also die Aktivierung der emotionalen Zentren im Gehirn und die damit einhergehende Ausschüttung von Botenstoffen mit wachstumsfördernden Wirkungen, sind aber die entscheidenden Auslöser für Umbauprozesse von einmal entstandenen Verschaltungsmustern der Nervenzellen im Gehirn.

Probleme fordern heraus

Alles, was die emotionalen Zentren im Hirn in Bewegung bringt, trägt dazu bei, dass all das, was man unter diesen Bedingungen tut, lernt oder erfährt, auch im Hirn haften bleibt. Deshalb merken wir uns immer dann etwas besonders gut, wenn wir begeistert sind oder eine Lösung für ein Problem finden, das uns emotional aufrüttelt.

Was kann ein Mensch dazu beitragen, solche emotionalen Prozesse anzustoßen?

Die emotionalen Zentren werden immer dann aktiviert, wenn man ein Problem hat, das einen bedrängt und das man irgendwie lösen muss. Deshalb ist es gut, wenn man bis ins hohe Alter zulässt, dass einem bisweilen etwas zu schaffen macht, dass einem etwas unter die Haut geht und einen zwingt, nach einer Lösung für das Problem zu suchen. Viele ältere Menschen

träumen aber von einem Leben, in dem es keine Schwierigkeiten mehr gibt, in dem alles möglichst bequem zugeht und reibungslos funktioniert.

An Herausforderungen wachsen

Lassen Sie zu, dass Ihnen ein Problem zu schaffen macht. Das aktiviert Ihre emotionalen Zentren und somit Ihr Gehirn. Wem es gelungen ist, sich in ein solches Schlaraffenland zurückzuziehen, der hat leider all das verloren, was seine emotionalen Zentren noch einmal aufrütteln könnte: Verunsicherung, Selbstzweifel, Betroffenheit, auch Trauer und Schmerz kommen in dieser Welt ebenso wenig vor, wie Begeisterung, Freude und Lust, die sich immer dann einstellen, wenn man eine Lösung für ein schwieriges Problem gefunden hat. Die weit verbreitete Vorstellung, dass es im Leben darauf ankommt, es sich möglichst bequem zu machen, perfekt zu funktionieren und keine Probleme zu haben, mag für alles Mögliche gut sein, nicht aber für das Gehirn – und damit auch nicht für ein langes Leben.

Man muss also eine eventuell vorhandene Angst vor solchen emotionalen Prozessen überwinden lernen?

Menschen, die sich auch noch im hohen Alter viel zutrauen, haben in ihrem Leben auf vielfache Weise erfahren, dass es möglich ist, Probleme und Schwierigkeiten zu meistern. Sie haben keine Angst vor Veränderungen. Oft suchen sie sich sogar immer wieder neue Herausforderungen, an denen sie weiter wachsen und sich weiterentwickeln können.

Nichts kann das Gehirn so stark in Erregung versetzen, wie Ereignisse im menschlichen Beziehungsgefüge. Die Selbsterhaltungskräfte stärken

Krisen kann ein Mensch nur aushalten (und dabei auch noch sehr alt werden), wenn er auf etwas zurückgreifen kann, was ihm in solchen schwierigen Situationen immer wieder Kraft gibt und ihn trägt: Das kann das Zutrauen zu sich selbst sein, der Humor, die Freude an der Bewegung, an der Musik, aber auch eine Freundschaft, eine Liebe, oder ein Hobby oder auch die Religiosität. Wem es gelingt, seine innere Stärke nicht länger zu verstecken, sondern sie hervorzuholen und stolz auf sie zu sein, der hat auch keine Angst, Neues zu wagen.

Das Gehirn ist ein soziales Organ

Wie wichtig sind Beziehungen zu anderen Menschen?

Nur wer sich auf Mitmenschen einläßt, erlebt intensive Trauer, aber auch starke Freude, Lust und Glück und stärkt so seine Selbst-erhaltungskräfte. Ausschlaggebend dafür, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt und deshalb auch strukturiert, sind Erfahrungen im Zusammenleben mit anderen. In viel stärkerem Maß, als wir das zuzugeben bereit sind, ist unser Gehirn ein soziales Produkt. Deshalb bleibt dieses Organ zeitlebens besonders empfindlich für Änderungen des sozialen Beziehungsgefüges, in das ein Mensch eingebettet ist. Nichts kann die emotionalen Zentren im Gehirn so sehr in Erregung versetzen wie einerseits das Leid, das Mitgefühl und die Trauer, die man empfindet, wenn ein nahe stehender Mensch verletzt wird oder gar stirbt, und andererseits die Begeisterung, die Freude und die Lust, die man mit einem anderen Menschen teilt, wenn man gemeinsam etwas geschafft hat, das allein keinem von beiden gelungen wäre. Wer sich aus allen engen emotionalen Beziehungen zu anderen Menschen herauszuhalten versucht, dem fehlt irgendwann all das, was seine emotionalen Zentren noch einmal in Erregung versetzen könnte.

Wichtig ist, aktiv am Leben teilzunehmen, wo gespielt, getanzt, gesungen und Leben miteinander gestaltet wird. Das geht nur mit anderen zusammen und das beglückende Gefühl, das sich dabei einstellt, hat nicht zu unterschätzende Auswirkungen auf den Körper. Es stärkt die Selbsterhaltungskräfte und kann kranke Menschen gesund und alte Menschen bisweilen wieder jung und lebendig machen.

Das beste (und billigste) Rezept, um gesund alt zu werden und fit im Kopf zu bleiben, lautet: Mehrmals täglich für einen kleinen Freudenschauer sorgen!