



Die wichtigsten Fragen gleich zu Beginn, Prof. Busch: Zur Vorbereitung unseres Gesprächs las ich, dass unser Gehirn keine Veränderungen mag. Stimmt das? Und warum?

PROF. BUSCH Haha, wenn ich das wüsste (lacht). Es gibt in der Neurowissenschaft immer noch mehr offene Fragen als Antworten. Deswegen kann ich immer nur etwas demütig antworten, dass wir noch nicht alles, bis ins letzte Detail wissen. Aber im Ernst: Wir mögen deswegen keine Veränderungen, weil Veränderungen letztendlich für unseren Körper und unser Gehirn immer bedeutet, dass Energie investiert werden muss. Dinge neu und anders zu machen, möglicherweise unter großen Aufwendungen und Anstrengungen, kann kraftraubend sein. Wir kommen aber aus der Savanne, in der Energie knapp war. Also versuchen Körper und Gehirn, an Vertrautem festzuhalten?

PROF. BUSCH Ja. Deswegen haben sich Bequemlichkeiten, Komfortzonen und vor allem auch Gewohnheiten entwickelt. Das sind ja im Prinzip nichts anderes als Spar-Prozesse. Dinge laufen automatisiert ab und brauchen nicht mehr kritisch hinterfragt oder durchdacht, analysiert, geplant zu werden. Sie laufen quasi von selbst ab, „kosten“ weniger Sauerstoff, weniger Zucker und sind energetisch effizienter, als wenn wir immer Dinge neu machen. Und deshalb blockiert unser Gehirn die Veränderungen?

PROF. BUSCH Mehr noch. Denn es kommt noch etwas hinzu: Wir Menschen brauchen auch Gewissheiten und Sicherheit. Wenn wir Dinge tun, die wir kennen, die wir gewohnt sind, wissen wir, was auf uns zu-

Mag unser Gehirn keine neuen Dinge, Prof. Busch?

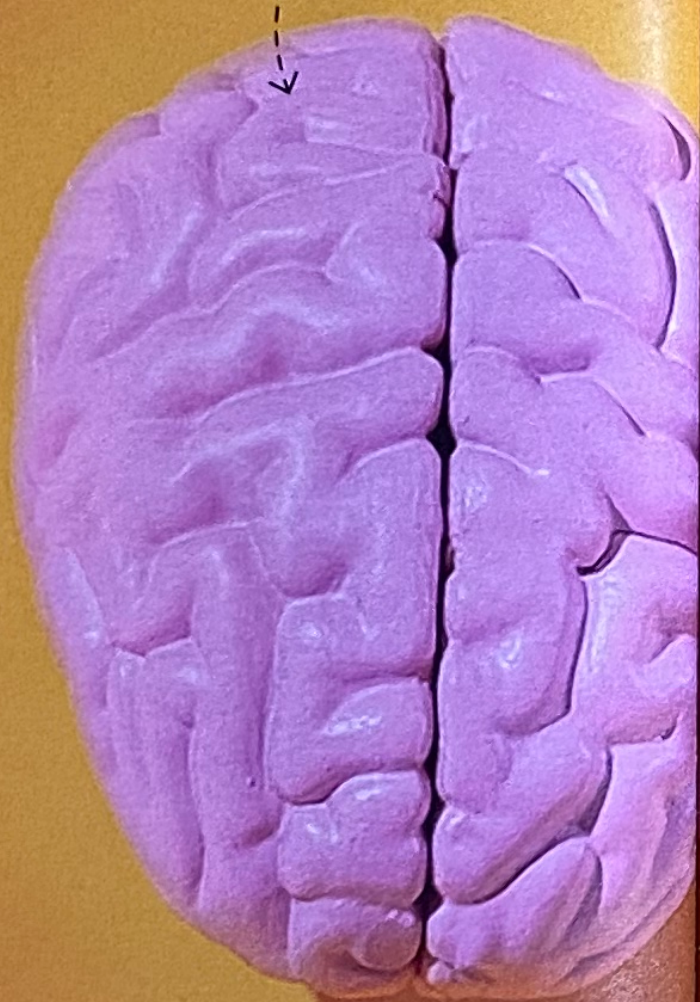
Mut haben und Dinge ändern

– das fällt vielen Menschen schwer. Der Grund liegt in unserem Kopf, weiß Volker Busch. Wer etwas verändern will, muss vor allem neu denken lernen. Denn sonst altern wir sehr schnell.



Prof. Volker Busch ist Facharzt für Neurologie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Regensburg.

Jeder Mensch bleibt jung, wenn er das Gehirn fordert.



„Was möchten Sie im Leben noch erreichen? Eine solche Liste hilft, den Blick nach vorne zu richten“

Prof. Volker Busch ist auch Autor und Keynote-Speaker (www.drvolkerbusch.de)

kommt. Es sind Leitplanken in unserem Alltag, und das gibt uns ein gutes Gefühl. Veränderungen hingegen sind immer mit Unsicherheit verbunden. Das ist natürlich kein wohliges Gefühl, denn es passieren ja Fehler auf dem Weg, es geht etwas schief, es lauern Gefahren. Und trotzdem gibt es Menschen, die viel abenteuerlustiger sind. Haben die einen anderen Körper, ein anderes Gehirn?

PROF. BUSCH Im Prinzip stimmt das sogar. Was ich Ihnen erzähle, gilt nicht für sieben Milliarden Menschen, aber für die Mehrheit. Die Natur sorgt immer für Vielfalt, sonst würden wir uns als Spezies nicht weiterentwickeln. Damit durch die Vielfalt auch viele Möglichkeiten bestehen, sich an eine sich verändernde Umwelt anzupassen. Darwin hat gesagt: Survival of the fittest. Also: Es überleben die am besten Angepassten. Und deshalb braucht es auch immer Menschen, die anders sind als die Allgemeinheit, die aus der Reihe tanzen, die sozusagen „on the run“ sind, also in einem Veränderungs-Prozess.

Aber was ist, wenn ich nicht zu denen gehöre, die immer „on the run“ sind – bedeutet dies, dass ich mich gar nicht verändern oder weiterentwickeln kann, weil mein Gehirn alles blockiert?

PROF. BUSCH Das kommt auf Ihr Leben an. Es gibt Menschen, die viele Jahre völlig gleichförmig leben und sich geistig nicht mehr herausfordern. Die beginnen schnell zu altern. Wir wissen heute, dass bei Menschen, die sich jeder anspruchsvollen geistigen Aufgabe verwehren, zu denen auch Veränderungen gehören, auch die Leistung des Gehirns schneller abbaut. Lässt sich das verhindern?

PROF. BUSCH Ja. Entscheidend ist, dass wir uns immer wieder

Herausforderungen suchen und an Aufgaben wachsen, dass wir mit der Zeit gehen, dazulernen. So ungern das Gehirn sich selber ändert, so gerne möchten wir andere Menschen ändern. Ist das wenigstens Erfolg versprechend?

PROF. BUSCH Nein. Das muss ich nach 20 Jahren psychiatrischer Erfahrung sagen. Alle Versuche, Menschen, wie den Partner, ändern zu wollen, laufen ins Leere.

Viele Menschen haben ja eine Liste mit Dingen, die sie einmal im Leben machen möchten. Ist dies sinnvoll? Oder setzt man damit das Gehirn nur unter Druck und es sträubt sich erst recht...?

PROF. BUSCH Sich eine Lebensliste zu machen, was möchte ich unmittelbar machen (morgen und nächste Woche), ist durchaus sinnvoll, wenn die Liste an schöne Dinge erinnert, die man noch erleben und genießen möchte. Solche Ziele können helfen, den Blick wieder nach vorne auszurichten. Und sich auf Dinge zu freuen – das ist ein wichtiger Trick, um unser Gehirn zu überlisten. Aber sie darf keinen Druck erzeugen und zu einer Aufforderungs- oder zu einer Verpflichtungsliste wer-

den. Ziele ständig vor Augen zu haben, die ich aus verschiedenen Gründen nicht erreichen kann, kann auch demotivieren. Eine gesunde Dosis ist wichtig. Über das Internet lernt man nicht nur leichter Menschen kennen; es hilft ja auch beim Umziehen, neuen Job zu finden, Dinge zu planen...

PROF. BUSCH ... genau so ist es. Das sind tolle Entwicklungen, weil das Internet uns helfen kann, Möglichkeiten in einer Weise zu nutzen, die vorher undenkbar waren. Die Verfügbarkeit von Dingen erhöht die Chance, sich inspirieren zu lassen. Sich zu verändern wird dadurch aber nicht leichter. Gibt es aus ärztlicher Sicht einen Trick, wie Veränderungen leichter gelingen können?

PROF. BUSCH Ja. Wenn eine Veränderung nachhaltig sein soll, muss sie immer intrinsisch motiviert sein, d. h., es muss immer von der betroffenen Person selbst ausgehen. Dazu gehören drei Fragen, die sich jeder stellen sollte: Ist es richtig, sich zu ändern? Will ich diesen Weg? Kann ich diesen Weg gehen? Wenn man auf diese drei Fragen klar Ja antworten kann, dann verändert man sich auch. ☺

Das Gehirn überlisten

Mit diesen kleinen Dingen trainieren wir das Gehirn, dass es Veränderungen schneller akzeptieren lernt.

- In Supermärkten immer andere Routen gehen, auch wenn man häufig die gleichen Dinge einkauft.
- Möglichst selten die gleichen Wege mit dem Auto fahren; lieber mal einen Umweg.
- Immer wieder neue Dinge machen: aus

einem Kochbuch ein Rezept probieren, ein Buch von der Buchhändlerin empfehlen lassen, jedes Jahr neuen Urlaubsort wählen.

• Routinen brechen: dienstags frei machen, oder den Wochen-Einkauf, zwei TV-freie Abende in der Woche.

• Mit vielen Menschen Kontakte pflegen: einen Brief schreiben, andere anrufen, mit Dritten wandern...

• Bewusst Dinge mit der „falschen“ Seite erledigen: Zähne putzen mit links, mit der anderen Hand ein Brot schmieren usw.