



Mit offenen Augen durch die Welt

Neugier ist für Kinder der größte Entwicklungsmotor. Mit zunehmendem Alter nimmt sie zwar ab, ihre Wirkung aber bleibt gleich: Neugier führt zu neuen Nervenbahnen im Gehirn und kann sogar altersbedingten Verfall verzögern. Wir erklären, wie Sie neugierig bleiben und das Gehirn am effektivsten fördern.

KINDLICHE NEUGIER



Da! Da!“, ruft meine Tochter und bleibt wie angewurzelt stehen. Ihr Zeigefingerchen deutet auf einen rot-schwarzen Punkt am Wegrand. Er bewegt sich. Sie beugt sich tief herunter und starrt auf das krabbelnde Etwas. Keine Frage, unser gemeinsamer Spaziergang sorgt schon nach zehn Metern für ein echtes Highlight: Eine Feuerwanze kreuzt unseren Weg. Während die Ein- einhalbjährige völlig versunken in ihrer Beobachtung innehält, stellt sich auch bei mir ein altvertrautes Gefühl aus Kindertagen ein, für das in meiner heutigen Alltagsroutine meist keine Zeit mehr bleibt: ein wohliges Staunen darüber, was die Natur, unsere Umgebung, ja überhaupt das Leben zu bieten haben.

Ich beuge mich ebenfalls nach unten und begutachte die schwarzen Punkte und Dreiecke auf dem roten Rücken der Wanze. „Eine Feuerwanze“, sage ich zu meiner Tochter, die mich nun fragend ansieht. Es wird noch einige Spaziergänge dauern, bis sie gelernt hat, wie das Insekt heißt. Ich aber habe bereits beim ersten Mal eindrücklich vor Augen geführt bekommen, wie wichtig Neugier für Menschen ist. Ohne ihr aufgeregtes „Da!“ und den kindlichen Erkenntnisdrang würde meine Tochter ebenso wie alle anderen Kinder nichts lernen und sich nicht in der Welt zurechtfinden. Neugier ist der Motor für Entwicklung und Fortschritt. Auch wenn sie mit zunehmendem Alter eher abnimmt, ist es wichtig, offen zu bleiben für unbekannte Dinge. Nur so bleibt unser Gehirn ein Leben lang leistungsfähig.

Sogar ein weltberühmtes Genie wie Albert Einstein begründete seinen Erfolg mit diesem Wesenszug: „Ich habe keine speziellen Talente, ich bin nur leidenschaftlich neugierig.“ sagte er einmal. In der Tat gibt es eine neurologische Erklärung für den Zusammenhang zwischen Neugier und mentaler Leistung.

Studien der Universität Bonn haben ergeben, dass das Gehirn von neugierigen Menschen besser vernetzt ist. Einzelne Verbindungsstrecken im Gehirn der Studienteilnehmer korrelierten maßgeblich mit dem von ihnen angegebenen Maß ihrer Neugier. Begründen lässt sich dies neurologisch: „Neugier setzt einen biochemischen Prozess in Gang, bei dem der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet wird“, sagt Neurologe Prof. Dr. Volker Busch. „Dopamin fördert die Lernvorgänge im Gehirn, da die Neubildung von Nervenzellen angeregt wird.“ Ausgeschüttet wird es vor allem durch die Erwartung, die entsteht, wenn wir neugierig auf etwas sind, das wir noch nicht kennen. „Damit bildet Dopamin einen wunderbaren Nährboden für anschließende Lernvorgänge“, so Busch. „Aus diesem Grund sind Kinder von Natur aus mit sehr viel Neugierde ausgestattet worden, sie entdecken die Welt und wagen Dinge, weil sie etwas erwarten, das sie mit Freude erfüllt.“ Dadurch entwickeln sie überhaupt erst die Motivation, etwas Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

NEUE VERBINDUNGEN IM GEHIRN

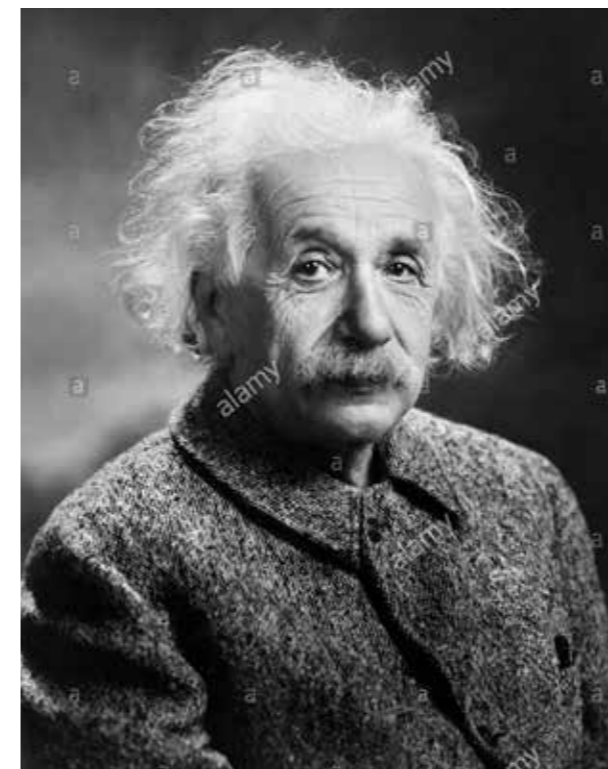
In der Pubertät lässt die Neugierde nach, weil das Dopaminzentrum im Gehirn umgebaut wird, so Busch. Daher mache kaum etwas mehr Spaß. Die gute Nachricht: Wenn der Umbau abgeschlossen ist, kehrt die Neugier wieder zurück – wenn auch in etwas geringerer Intensität als in der Kindheit. Wer sie sich gezielt bewahrt, kann das Gehirn bis ins hohe Alter trainieren und möglicherweise auch Demenz vorbeugen.

Studien haben ergeben, dass neugierige im Vergleich zu mental weniger aktiven Altersgenossen nur rund halb so oft daran erkranken. Denn im Gehirn wachsen altersunabhängig frische Verbindungen zwischen den Nervenzellen, wenn man sich konzentriert mit einer neuen Aufgabe beschäftigt. Bereits vorhandene Synapsen werden zudem gestärkt, wie Forscher mit Hilfe von Gehirnschannern nachgewiesen haben. „Ach, dafür bin ich schon zu alt“, sollte also keine Ausrede mehr sein für Bequemlichkeit. Auch wenn das nicht immer einfach ist, wie ich aus persönlicher Erfahrung sehr gut weiß.

„Mama, ich möchte Hockey spielen lernen“, rief mein sechsjähriger Sohn neulich. Hm, dachte ich, Hockey? Als

»Ich habe keine speziellen Talente, ich bin nur leidenschaftlich neugierig.«

Albert Einstein



EIN SELBSTTEST

SIND SIE EIN ABWECHSLUNGS- ODER EIN SICHERHEITSTYP?

Lieben Sie Überraschungen und neue Inspirationen? Oder schätzen Sie feste Routinen und genießen das Altbewährte? Lernen Sie sich mit unserem Test besser kennen – und vielleicht auch überraschen.

1. Eine Freundin will Sie zum Essen einladen. Sie lässt Ihnen die Wahl: Italienisch, weil Sie das so lieben, oder Koreanisch, weil ein neues Restaurant eröffnet hat. Wie entscheiden Sie sich?

- a) Ich freue mich über einen gewohnt schönen Abend mit unserer Lieblingspasta. (3)
- b) Ich informiere mich im Internet, sehe mir die Speisekarte des neuen Restaurants an und entscheide dann. (2)
- c) Ich freue mich über die tolle Gelegenheit, die koreanische Küche kennenzulernen. (1)

2. Sie frischen Ihre Englischkenntnisse in einem Online-Sprachkurs auf. Der Anbieter schickt Ihnen einen Gutschein: Wenn Sie eine zweite Sprache lernen, erhalten Sie 50 Prozent Rabatt. Was machen Sie?

- a) Die Gelegenheit selbstverständlich nutzen. (1)
- b) Ich lasse es schön langsam angehen, eins nach dem anderen, vielleicht später mal. (2)
- c) Eine zweite Sprache würde mich in meinem Alter sicher überfordern. (3)

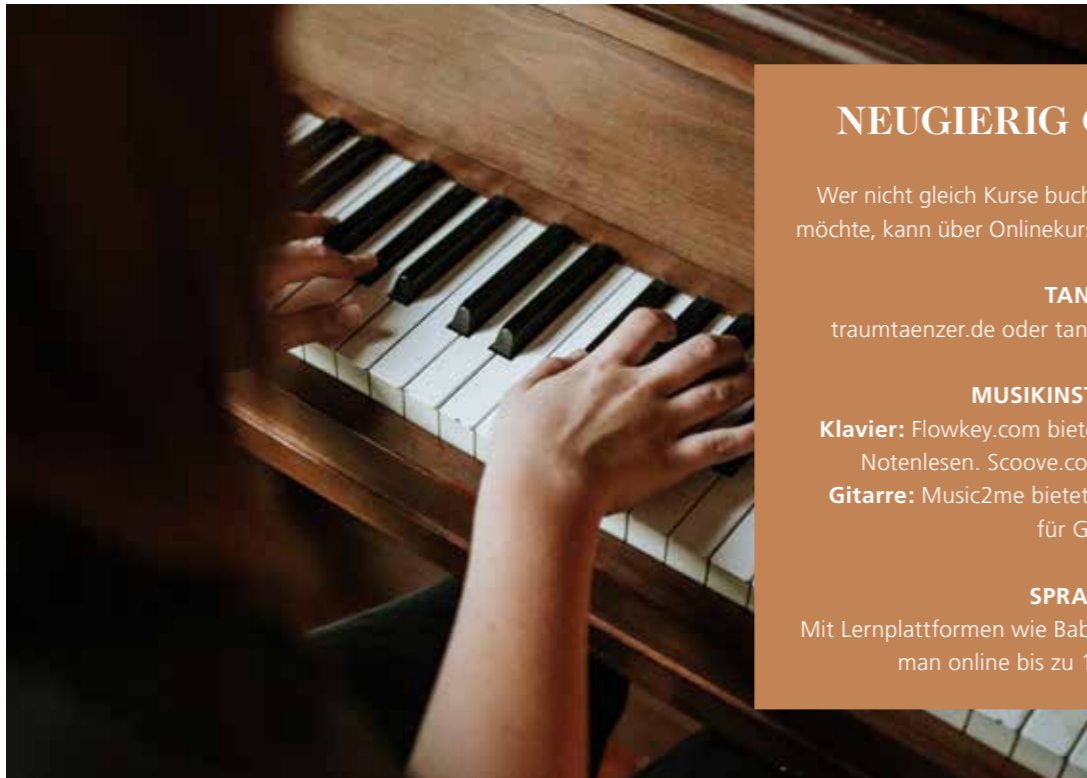
3. Sie haben eine längere Bahnfahrt vor sich und stöbern im Bahnhofsbuchladen nach guter Lektüre. Was kaufen Sie?

- a) Die Fortsetzung meiner Lieblingsromanreihe, die gerade erschienen ist. (3)
- b) Nachdem ich mich in einer Architekturzeitschrift festgeblättert habe, kaufe ich sie – obwohl ich von Architektur keine Ahnung habe. (1)
- c) Ich stöbere wie immer lange in allen Abteilungen und entscheide mich für einen Kompromiss: Meine Lieblingsfrauenzeitschrift und einem neuen Bestseller, von dem ich zuvor noch nie gehört habe. (2)

4. Sie haben neulich von einem neuen Fitnesstrend gelesen. Nun wird er auch in Ihrem Fitnessstudio angeboten. Wie reagieren Sie?

- a) Ich freue mich und probiere es sofort aus. (1)
- b) Ich warte, bis der Kurs startet, und schaue erstmal zu. (2)
- c) Ich bleibe lieber bei Yoga. Das tut mir gut und schont meine Gelenke. (3)

Die Auflösung finden sie auf der nächsten Seite.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Wer nicht gleich Kurse buchen oder Unterricht nehmen möchte, kann über Onlinekurse neue Hobbys ausprobieren.

TANZEN

traumtaenzer.de oder tanzen.de oder tanzkurs.com

MUSIKINSTRUMENTE

Klavier: Flowkey.com bietet Kurse für Einsteiger, plus Notenlesen. Scoove.com funktioniert ähnlich.

Gitarre: Music2me bietet neben Klavier auch Kurse für Gitarre

SPRACHEN

Mit Lernplattformen wie Babbel.de oder busuu.com kann man online bis zu 14 Sprachen lernen.

Kind habe ich Tischtennis gespielt, als Jugendliche Badminton und Volleyball. Einen Hockeyschläger hatte ich noch nie in den Händen. Die Sportart ist absolutes Neuland für mich. Meine erste Reaktion war dementsprechend zögerlich. Kein Wunder. Denn unser Gehirn ist ähnlich widersprüchlich wie wir selbst.

„Eigentlich ist unser Gehirn stinkfaul“, sagt Volker Busch. „Wir lieben Routinen, die durchaus ihren Sinn haben, denn sie verursachen weniger Stress und bringen Sicherheit – und Sicherheit ist ein menschliches Grundbedürfnis.“ Gleichzeitig liebt unser Gehirn Überraschungen, die einen stark stimulierenden Effekt auf die Nervenzellen haben. „Gerade wenn wir älter sind und uns Offenheit bewahren, uns selbst immer wieder auf Entdeckungs-

reise schicken, profitieren wir davon gesundheitlich,“ so Busch. Diese widerstrebenden Bedürfnisse und Wünsche haben durchaus einen Sinn, denn wir brauchen beides. Ganz so, wie unser Körper abwechselnd Leistung und Ruhephasen benötigt.

INSPIRATION DURCH NEUE EINDRÜCKE

Niemand muss also seinen Alltag ständig auf den Kopf stellen, um im Alter geistig fit zu bleiben. Routinen dürfen gerne gepflegt werden, solange sie nicht den Blick für neue Herausforderungen verstellen. Selbst frische Eindrücke können hilfreich sein, zum Beispiel auf Reisen in fremde Länder. „Wer drei Wochen Urlaub macht, sollte zwar nicht davon ausgehen, dass das Gehirn in dieser Zeit deutlich wächst,“ so Busch. „Aber man kann sich wunderbar inspirieren lassen.“ Das spornt Menschen mitunter dazu an, Neues zu lernen wie etwa eine Sprache oder einen speziellen Tanzstil.

Von diesen Aktivitäten profitiert unser Gehirn am meisten, da sie verschiedene Leistungen verbinden. Wer eine neue Sprache lernt, muss sich nicht nur Vokabeln merken, sondern auch in andere Situationen im sozialen Kontext einfinden, mit anderen Menschen interagieren, hören und verstehen. „Das ist eine unglaublich kognitive und komplexe Leistung“, so Busch.

Ähnlich herausfordernd sind Musikinstrumente oder Sportarten, insbesondere das Tanzen. Man muss nicht nur Noten oder Regeln beherrschen, sondern auch Motorik und Bewegungsabläufe trainieren und sich im Rhythmus bewegen. Dadurch stimuliert man das Gehirn besonders gut.

Kinder, die Bewegung und Neues lieben, sind dafür ganz wunderbare Vorbilder. Ich denke, ich melde mich zum Hockey-Probetraining an – gemeinsam mit meinem Sohn. sl //

Auflösung:

4 bis 7: In Ihrem Leben muss es eindeutig turbulent zugehen. Sie haben großen Spaß daran, sich selbst zu erfahren und neue Dinge auszuprobieren. Ihre Risikofreudigkeit und Neugier reichen fast für zwei.

8 Punkte: Sie sind ein schöner Beweis dafür, dass Menschen beides benötigen: Sicherheit und Abwechslung. Vor Entscheidungen wägen Sie sorgfältig ab, was Ihnen gerade guttut.

9 bis 12: Sie lieben Routinen und blühen erst so richtig auf, wenn Sie unter vertrauten Menschen sind. Harmonie liegt Ihnen sehr am Herzen. Ab und an freuen Sie sich über einen kleinen Schubs, der Sie ermutigt, etwas Neues anzugehen.

Auf zur großen Freiheit

Es war mein lang gehegter Traum: Mit einem Camper auf große Fahrt gehen, raus aus dem regelhaften Alltag rein in die unbändige Freiheit. Doch auf dem ersten Campingplatz kam die Ernüchterung: Zaungerahmte Vorgärten und Nachtruhe ab zehn. Dank eines Geheimtipps habe ich das Camperglück dann doch gefunden.

Freiheit, Lagerfeuerromantik und wundervolle Begegnungen mit Gleichgesinnten! Ich kannte Camping bisher nur von Musikfestivals, aber in Zeiten von Corona erschien es mir auch als eine gute Form zu reisen. Natürlich war mir klar, dass ein dreitägiges Festival mit viel Dosenbier, Dosenravioli und demdem StarWars-Cantina-Song in Dauerschleife anders verlaufen würde als eine Tour im Camper. Trotzdem: Das, was mir am Festivalflair so gut gefiel – nämlich dass man auf dem Campingplatz ruckzuck liebe Menschen kennenlernt, mit ihnen lacht, trinkt, Blödsinn redet und sich einbildet, sie nie wieder aus den Augen zu verlieren – das wünschte ich mir auch für meine Naturübernachtungen 2.0.

Denkste. Der erste Campingplatz, den wir ansteuerten, ernüchterte meine Vorstellung schnell. Statt alter Hippie-Bullis und Stangenzelte reihten sich weiß-polierete Luxus-Campingmobile aneinander. Jedes mit großer Markise an der Seite, darunter Gartenliegen, eine Satellitenschüssel auf dem Dach und manchmal aufwendig gestaltete Vorgärten – samt Zaun, Rasenteppich, Blumenkübeln und Ziertieren mit Solar-Leuchtaugen, die immer einen Hauch von Wahnsinn verströmen. Auch das Ankommen hinterließ ein anderes Gefühl als das freudige „Festival-Hallo“. Die Vorgarten-Hocker blickten mürrisch von ihren Carbon-Relaxliegen auf und verfolgten unseren roten Rumpeldiesel mit ihren Augen, als würden sie sagen wollen: „Verstellt mir bloß nicht den Blick auf meine Gartenzweig-Armada!“ Mein freundliches Winken blieb unbeantwortet. Stattdessen wurden wir mit in die Hüften gestemmt Armen beim Einparken beobachtet.



Und es blieb beim anonymen Reihenhäuschen-Charme. Als wir um 22:30 Uhr zum Toilettenhäuschen gingen, fragten wir uns erschrocken, wie laut unsere muntere Kniffelrunde im Bus wohl auf dem Campingplatz zu hören war. Denn dort herrschte Mucksmäuschenstille. Kein Lebenszeichen mehr. Nur die Solar-Katzenaugen leuchteten in der Dunkelheit. Ob die wohl alle frühmorgens zu einem Ausflug starten? Das taten sie. Aber nicht zu einem Kletterpark oder dem nächsten Plätzchen am See. Ganze Karawanen pilgerten an unserer Schlafstätte vorbei. Hinter sich her zogen sie ein Rollkofferchen, das wir schließlich als Chemieklo-Behälter entlarven konnten, der an der zentralen Wasser... äh, Entsorgungsstelle entleert wurde.

Was den Reiz dieser Urlaubsform für die Vorgarten-Camper ausmacht, haben wir bis heute nicht ergründen können. Unser persönliches Campingplatz-Glück haben wir aber trotzdem noch gefunden. In

Schweden nämlich herrscht eine Atmosphäre, die in meinen Augen sehr viel mehr mit Freiheit, Natur und Ungezwungenheit gemein hat. Zum Dosenstechen hat sich da zwar niemand mit uns verabredet. Aber dafür zum Kaffee mit Zimtschnecken und Krebsessen mit Leichtbier (wir sind ja auch nicht mehr 20). Man steht dort mit viel Platz unter Kiefern, mit Blick aufs Meer oder einen See, bekommt von den tiefenentspannten Schweden immer ein Lächeln geschenkt und wenn einem der Blick eines Solaraugenpaares in der Nacht mal folgt, dann stammt das von deutschen Touristen. Und das ist dann sogar auch schön. rf //



Autorin Rebekka Farnbacher hat nicht nur bei ihren Camping-Erlebnissen festgestellt, dass sich bei bestimmten Dingen ein zweiter Blick lohnt.