

... ungünstige, im Hirn abgelagerte Vorstellungen

Wie ist eigentlich Ihre Sicht aufs Altern? Wovor haben Sie Angst? Auch wenn sich der defizitäre Blick langsam wandelt, irrlüchtet meiner Wahrnehmung nach weiterhin ein Schreckgespenst unvermindert in unseren Köpfen herum: Demenz. Den alarmierenden Zahlen nach zu urteilen, scheint das auch berechtigt. Dass bei der heutigen älteren Generation erstmals einen Rückgang der Häufigkeit von demenziellen Erkrankungen verzeichnet werden kann, scheint ein gut gehütetes Geheimnis zu sein.

Das neueste Buch* des bekannten deutschen Hirnforschers, Gerald Hüther, bewirkt nun hoffentlich ein Umdenken. Fast zwei Jahrzehnte sind bereits seit der Veröffentlichung einer wissenschaftlichen Arbeit, der Nonnenstudie**, vergangen. Sie weist einwandfrei nach, dass es Menschen gibt, die trotz schwerster degenerativer Veränderungen im Gehirn geistig gesund bleiben. Gerald Hüther greift diesen Befund auf und verknüpft ihn mit einer weiteren neuen Erkenntnis, nämlich der grossartigen Umbaufähigkeit – der Neuroplastizität - unseres Gehirns. Weil alles Leben sich nur im Wechselspiel von Werden und Vergehen, von Neubildung und Abbau vollzieht, könnte grundsätzlich die Fähigkeit zur Selbstheilung bis ins hohe Alter bewahrt bleiben. Sofern uns nicht „ungünstige, im Hirn abgelagerte Vorstellungen“ daran hindern ...

Um dieser Falle zu entkommen, müssten wir unser Leben - also den Kontext, in dem wir leben - als

verstehbar, gestaltbar und sinnvoll erfahren. Diese Grundprinzipien führen zu jenem Gefühl von Kohärenz, das Voraussetzung für die Aktivierung der im Körper angelegten Selbstheilungskräfte ist. Angst und Stress sind zwei Faktoren, die verhindern, dass die durch Degeneration und Ablagerungen weggebrochenen Verbindungen im Gehirn an anderer Stelle wieder aufgebaut werden können.

Da wir unsere Tage nicht hinter Klostermauern verbringen, sondern in einer immer komplexer werdenden Welt, ist es wohl kaum möglich, in einem permanenten Zustand völliger Übereinstimmung zu leben. Was nicht weiter schlimm ist. Wenn es uns gelingt, alles was geschieht, auf eine Weise zu verarbeiten, dass es wieder in unser Leben passt, beschert uns das Glücksgefühle. Und die Überzeugung festigt sich, dass wir alles, was das Leben an Schwierigkeiten und Problemen mit sich bringt, auf eine konstruktive Weise meistern können.

Wie viel wir auch im Alter noch (neu) kultivieren können, um freudvoller, liebevoller und mehr im Einklang mit uns und unserer Umwelt zu leben, legt der Autor in seinem klugen, Mut machenden Werk dar. Freude an der eigenen Weiterentwicklung und Begeisterung sind übrigens purer Dünger fürs Gehirn!

© Lyn Fey

* **Raus aus der Demenz-Falle!** Gerald Hüther, Arkana Verlag 2017

** Unter dem Suchbegriff „Nonnenstudie Snowdon“ finden Sie im Internet Informationen dazu.