

Wie unser Gehirn Veränderungen lieben lernt

Wer mit Offenheit und Neugier durchs Leben geht und im Alltag immer wieder Neues im Kleinen zulässt, schafft den Wandel auch im Großen, sagt der renommierte Regensburger Wissenschaftler und Neurologe Professor Dr. Volker Busch.

Regenstau – Jeder liebt den Fortschritt, aber kaum einer den Wandel. Es ist eine Herausforderung, vor der viele stehen – und das nicht nur zum Ende eines Jahres: Trotz ihrer großen Bedeutung für den Überlebenserfolg haben Veränderungen keinen besonders guten Ruf. Es sind vor allem zwei Faktoren, die uns auf dem Pfad in eine bessere Zukunft im Weg stehen: Gewohnheiten und Angst. Die gute Nachricht: diese beiden „Zukunfts-Blockierer“ lassen sich besiegen. „Wir können unser Gehirn ein Stück weit formen, neue Verknüpfungen bilden und so auch neue Wege gehen“, sagt Professor Dr. Volker Busch, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Regensburg.

„Wir lassen uns zwar für gewöhnlich durchaus für eine positive Zukunft begeistern, indem wir von einer Karriere träumen oder auf eine Traumfigur hoffen. Aber der Weg dorthin fühlt sich unattraktiv und mühevoll an“, betonte der Mediziner bei der diesjährigen Reha-Fachtagung des Berufsförderungswerks der Eckert Schulen in Regenstau bei Regensburg, einer von rund 30 Einrichtungen dieser Art in Deutschland. Während einer zweijährigen beruflichen Rehabilitation lernen dort Menschen einen neuen Beruf und erhalten so die Chance, wieder am Arbeitsleben teilzunehmen. Bei der diesjährigen Tagung analysierten Reha-Experten aus ganz Deutschland, wie die Einrichtungen Menschen während der großen Veränderungen in ihrem Berufsleben noch besser begleiten können. Professor Busch beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Phänomen von Change und Anpassungen.

Das Gehirn ist am liebsten im „Energiesparmodus“

Warum fallen uns Veränderungen so schwer? „Ein Großteil unserer täglichen Handlungen erfolgt gewohnheitsmäßig“, sagt der Wissenschaftler. Die wenigsten unserer Entscheidungen im normalen Alltag werden wirklich kritisch durchdacht. Denn was automatisch ablaufe, müsse nicht aufwendig geplant, überwacht und überprüft werden. „Das spart Energie und hält Kapazitäten frei für Wichtigeres“, so der Neurologe. Die Forschung nennt diese Verhaltensroutinen Komfortzone. Dieser Energiesparmodus ist fest in unserem Hirn verankert: Gewohnheiten entstehen dadurch, dass die an einer Routinehandlung beteiligten Nervenzellen elektrisch immer wieder gemeinsam „feuern“.

Das Gehirn speichert diese zusammenhängenden neuronalen Abläufe: Mit jeder Übung laufen die Abfolgen stabiler und sicherer. „Wenn wir nun lieb gewonnene Gewohnheiten oder Verhaltensweisen verändern und Dinge neu machen, also die Trampelpfade verlassen und uns in die freie Natur wagen, fühlt sich das neue Verhalten zunächst unbequem an“, weiß Professor Busch. Mitunter komme es uns sogar fast „falsch“ vor. Denn das Gehirn meldet jedwede Abweichung vom gewohnten Weg als unangenehme Irritation. „Daher sind wir meist auch froh, wenn alles wieder in geordneten Bahnen verläuft und wir wieder auf die gut ausgetretenen Wege zurückfinden.“ Wer diesen Mechanismus verstanden hat, kann ihn auch überwinden – und dem Gehirn lernen, Veränderungen lieben zu lernen.

Neues stimuliert die neuronalen Netzwerke

Der Nutzen ist groß: „Frische Inspirationen, neue Erfahrungen und jede Art von Lernleistungen pusten frischen Wind in unseren Kopf und stimulieren unsere neuronalen Netzwerke“, sagt Professor Busch. Die Wissenschaft weiß mittlerweile: Das menschliche Gehirn bleibt bis ins hohe Alter wandlungsfähig. „Seien Sie also nie zu alt, um Neues zu lernen. Lebenslanges Lernen ist eine effektive Maßnahme sich vor geistigem Abbau zu schützen und die eigene Gehirngesundheit zu bewahren“, sagt der Neurologe. Neugierde ist dabei besonders wichtig: Denn eine offene und neugierige Haltung, die Lernen zu einer Freude macht, stimuliert Teile des Belohnungssystem zur Ausschüttung des Glückshormons Dopamin.

Kleine Veränderungen können Großes bewirken

Die Revolution beginnt dabei bereits im Kleinen: „Die Bereitschaft Neues zu lernen und Neugier zu entwickeln heißt nicht, dass Sie sämtliche Komfortzonen verlassen müssen. Werfen Sie nicht alles Bewährte über Bord“, so Busch. Gewohnheiten gehörten zum Leben und seien wichtige Mechanismen, die uns helfen, unseren Alltag zu bewältigen. „Aber lassen Sie hin und wieder kleine Abweichungen im Berufs- und Privatleben zu, auch wenn die Neuerungen Umwege bedeuten und sich zunächst irritierend anfühlen.“ Der Regensburger Professor rät: „Bringen Sie den Mut auf, den Trampelpfad zu verlassen und in der Natur rechts und links des Weges auf Entdeckungsreise zu gehen.“ Untersuchungen zeigen nach seinen Worten: Menschen, die immer wieder kleine Veränderungen im Kleinen wagen, tun sich mit Veränderungen im Großen im Leben leichter. Konkret kann das bedeuten: eine neue Musikrichtung auszuprobieren, ungewohnte Literatur zu lesen oder sich mit einem fremden Menschen im Supermarkt zu unterhalten. Volker Busch: „Kleinigkeiten im Alltag können bereits sehr stimulierend sein. Wagen Sie Mikroveränderungen im Leben.“

Ängste rational überprüfen

Dass Veränderungen auch Ängste mit sich bringen, ist nach den Worten des Regensburger Veränderungs-Experten völlig normal. Wichtig ist es, der Angst richtig zu begegnen: Starke negative Gefühle sollten unbedingt kritisch überprüft werden. Das befreit aus dem Klammergriff und reduziert ihre Intensität. „So bleiben Sie geistig flexibel und bewahren sich Handlungsspielräume und Freiheitsgrade“, so das Fazit von Professor Busch.

Veränderungen halten das Gehirn jung

Die Offenheit für Neues hat nach seinen Worten noch einen weiteren Benefit: „Lebenslanges Lernen ist eine effektive Maßnahme sich vor geistigem Abbau zu schützen und die eigene Gehirngesundheit zu bewahren.“ Denn: Fallen geistige Herausforderungen weg, geht eine wichtige Stimulationsquelle für das Gehirn verloren. Viele Interviews mit Menschen, die sehr alt geworden sind, haben ergeben: Geistige Herausforderungen waren für diese Hochbetagten immer ein fester Bestandteil ihres Lebens. Auch der Verlust sozialer Kontakte und anspruchsvoller Aufgaben war in Studien mehrfach mit einem statistisch erhöhten Risiko für eine schnellere Hirnalterung assoziiert gewesen. Professor Busch rät deshalb: „Bleiben Sie geistig hungrig. Wachsen Sie, indem Sie dazu lernen.“ Es sei wichtig, die eigenen gewohnten „Trampelpfade“ immer einmal wieder zu verlassen – und sich selbst zu revolutionieren.



Jeder liebt den Fortschritt, aber kaum einer den Wandel. Es ist eine Herausforderung, vor der viele stehen. Trotz ihrer großen Bedeutung für den Überlebenserfolg haben Veränderungen keinen besonders guten Ruf. Foto: Adobe Stock



Wer mit Offenheit und Neugier durchs Leben geht und im Alltag immer wieder Neues im Kleinen zulässt, schafft den Wandel auch im Großen, sagt der renommierte Regensburger Wissenschaftler und Neurologe Professor Dr. Volker Busch. Foto: Eckert Schulen

Pressekontakt:

Dr. Robert Eckert Schulen AG
Dr.-Robert-Eckert-Str. 3, 93128 Regenstauf
Telefon: +49 (9402) 502-480, Telefax: +49 (9402) 502-6480
E-Mail: andrea.radlbeck@eckert-schulen.de
Web: www.eckert-schulen.de

Die Eckert Schulen sind eines der führenden privaten Unternehmen für berufliche Bildung, Weiterbildung und Rehabilitation in Deutschland. In der über 75-jährigen Firmengeschichte haben rund 150.000 Menschen einen erfolgreichen Abschluss und damit bessere berufliche Perspektiven erreicht. Die Eckert Schulen tragen dazu bei, dass möglichst viele eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten. Das Bildungskonzept „Eckert 360 Grad“ stimmt die unterschiedlichen Lebenskonzepte mit den angestrebten Berufswünschen lückenlos und maßgeschneidert aufeinander ab. Die flexible Kursgestaltung, eine praxisnahe Ausbildung und ein herausragendes technisches Know-how sorgen für eine Erfolgsquote von bis zu 100 Prozent und öffnen Türen zu attraktiven Arbeitgebern.