

Demenzprävention - Gesund aufwachsen

Ulrike Moschen im Interview mit Gerald Hüther

Lebenslanges Lernen, der Wert des Spielens, die Lust am Denken, Potenzialentfaltung, das männliche Gehirn, Auswirkungen von Angst und Stress, die pränatale Reise ins Leben, Paarbeziehungen und Spiritualität – es gibt kaum ein Thema rund um Fragen zur menschlichen Entwicklung, über das der Neurobiologe und gefragte Redner Gerald Hüther nicht geschrieben und gesprochen hat. Sein neues Buch „Raus der Demenzfalle. Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren“, ist ab Anfang Oktober im Buchhandel erhältlich. *lebensweise* sprach mit dem Populärwissenschaftler im Zusammenhang mit unserer Zivilisationskrankheit Demenz darüber, was Kinder heute brauchen, um gesund aufzuwachsen.

lebensweise: In Ihrem neuen Buch „Raus aus der Demenzfalle“ erklären Sie, dass uns nicht Abbauprozesse im Gehirn, sondern unsere veränderten Lebensbedingungen und der damit einhergehende Verlust unseres Kohärenzgefühls anfällig für Demenz machen.

Gerald Hüther: Ich beziehe mich dabei auf eine Studie, die salopp als „Nonnenstudie“ bezeichnet wird. Laut dieser Studie gibt es Personen, deren Gehirn genauso degeneriert und mit Ablagerungen übersät ist, wie Personen, die an einer schweren Alzheimer–Demenz leiden, die aber bis zu ihrem Tod keine Anzeichen von Demenz zeigen. Das bedeutet, Demenz entsteht nicht, weil unser Gehirn degeneriert und sich Ablagerungen bilden, sondern wenn es uns nicht gelingt, die zerstörten Bereiche neu aufzubauen.

lebensweise: Was brauchen wir, um in der Lage zu sein, die Abbauprozesse unseres Gehirns zu kompensieren? Und wie müssten unsere Kinder aufwachsen, damit sie gegen Demenz gerüstet sind?

Gerald Hüther: Die Plastizität des Gehirns bleibt dann erhalten, wenn es Menschen gut geht. Wenn sie in einer Welt leben, in der die drei salutogenetischen Regeln erfüllt werden: Wenn sie das, was mit ihnen geschieht, verstehen, wenn sie etwas tun können, um es zu ändern und wenn es einen Sinn ergibt. Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit sind die Voraussetzungen für ein Gefühl von Kohärenz, laut Aaron Antonovsky die Voraussetzung für Gesundheit. In unserer hochentwickelten Informations- und Leistungsgesellschaft werden diese drei Grundprinzipien allerdings von Kindheit an verletzt.

lebensweise: Was können Eltern tun, damit dies nicht geschieht?

Gerald Hüther: Das Schlimmste, was einem Menschen passieren kann, ist zum Objekt gemacht zu werden. Kinder können sich jedoch nicht dagegen wehren. Was Eltern tun können, ist die Lust am Leben nähren, die Freude am Entdecken und am Gestalten. Und das Wichtigste: ihre Kindern bedingungslos lieben. Sie bedingungslos lieben bedeutet, sie zu lieben, ohne etwas zu erwarten. Ohne sie zu Objekten der eigenen Vorstellungen, Belehrungen und Bewertungen zu machen. Erziehen müsste in der Form passieren, dass die Eltern ihre Kinder begleiten, ihr Leben selbst zu gestalten.

lebensweise: Neben der immensen Bedeutung, Kinder als Subjekte wahrzunehmen und nicht zu instrumentalisieren, streichen Sie wiederholt die delikate Balance zwischen Geborgenheit/ Verbundenheit und Freiheit/Autonomie als essenziell heraus. Idealerweise bieten also Eltern ihren Kindern eine sichere Bindung, unterstützen sie in ihren Autonomiebestrebungen, nehmen sie als

Subjekte und in ihrer Einzigartigkeit wahr , teilen ihre Begeisterung für das Entdecken der Welt und erfüllen zudem eine Vorbildfunktion. Das ist ein hoher Anspruch für Eltern, die nicht unter solch optimalen Bedingungen aufgewachsen sind ...

Gerald Hüther: Kinder sind unser Schatz, der uns hilft, zu verstehen und es anders zu machen. Der Schlüssel ist, einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, die Lust am selbständigen Handeln zu nähren. Das fängt schon bei den ganz kleinen Dingen an, zum Beispiel wenn es darum geht, die Jacke auf den Haken zu hängen. Es gilt, auch hier, das Kind nicht zum Ausführen der eigenen Vorstellungen zu machen, sondern ihm die Lust zu wecken, es von selbst zu tun. Wenn es als Objekt behandelt wird, wehrt es sich vielleicht, indem es sagt :„Blöde Mama!“ Das ist dann seine Lösung für den Schmerz. In diesem Moment geht aber die Verbindung verloren, und das Kind wird in eine Kiste gesteckt, in der es nicht mehr wachsen kann.

lebensweise: Was für eine Umgebung sollten Kindergärten und Schulen unseren Kindern bereitstellen?

Gerald Hüther: In unseren Institutionen wird die Subjekthaftigkeit permanent verletzt. Das bedeutet auch, dass die Würde permanent verletzt wird. Ich empfehle den Eltern, sich zusammen zu tun und respektvoll und ohne Schuldzuweisung Lehrpersonen und Schulleiter zu fragen: „Was tun Sie, damit unsere Kinder die Lust am Lernen nicht verlieren?“ Denn die wichtigste Botschaft ist die: Dem Gehirn geht es gut, wenn es etwas zum Lernen hat. Wer die Lust am Lernen verliert, verliert auch die Lust am Leben.

lebensweise: Man hat in der Gerontologie festgestellt, dass Musik bei Menschen, die an einer demenziellen Erkrankung leiden, manchmal das einzige Medium ist, mit dem man sie noch erreichen kann. Alte Menschen, die nicht mehr sprechen, singen dennoch lange Liedtexte mit. Das liege daran, dass bei der Verarbeitung der Töne das limbische Gehirn angesprochen wird. Musikalische Bildung im Kindesalter wird in diesem Zusammenhang ebenfalls als vorbeugend gegen Demenz gesehen. Können Sie dies bestätigen?

Gerald Hüther: Das Hören ist eine Weiterentwicklung des Tastsinns. Damit sind wir näher an uns selbst dran als etwa mit dem Sehen, und damit auch näher an unserer Körperlichkeit. Ebenso wie das Riechen, ist das Hören auch stärker mit den Emotionen verknüpft als das Sehen.

lebensweise: In Ihrem Buch betonen Sie auch auf die Wichtigkeit von körperlicher Bewegung. In einer breit angelegten amerikanischen Studie stellte sich heraus, dass Tanzen vor allen Tätigkeiten wie Gedächtnisübungen oder auch anderen Sportarten die beste Prävention für demenzielle Erkrankungen darstellt. Wie erklärt sich das aus neurobiologischer Sicht?

Gerald Hüther: Das Gehirn und der Körper brauchen einander. Wenn wir uns bewegen, sind wir in Verbindung mit uns selbst, und das stärkt das Kohärenzgefühl. Allein im Körper zuhause zu sein, reicht aber nicht. Wir sind nicht nur Menschen mit einem Körper. Wir sind keine Einzelwesen, sondern miteinander verbunden.

lebensweise: Sie weisen in ihrem Buch auch auf die Notwendigkeit der Orientierung hin, damit in unserer herausfordernden Welt das Handeln und Denken Richtung bekommt. Hat der Begriff der Sinnhaftigkeit auch eine spirituelle Dimension? Spielt diese auch für Kinder eine Rolle?

Gerald Hüther: Wir sind nicht allein, sondern eingebettet in ein Universum. Wer das negiert, hat keine Spiritualität. Eine solche Haltung stellt eine armselige Selbstbeschränkung dar, denn es geht verloren, was man von anderen lernen könnte. Aber in jedem Menschen steckt das Potenzial für eine spirituelle Entwicklung. Kinder bringen da einen offenen Blick mit. Sie stellen Fragen über das Leben und die Welt. Wenn diese allerdings nicht in die Welt passt, in der sie aufwachsen, und bewertet werden, hören sie auf zu fragen.

lebensweise: Gibt es aus Ihrer Sicht eine neuronale Entsprechung zu diesem Potenzial?

Gerhard Hüther: Wenn man alles biologisch verortet, besteht die Gefahr, dass man die Verantwortung abgibt, nach dem Motto: Ich bin so, weil mein Gehirn so ist. Solche Ansätze sind weit verbreitet. Wesentlich ist jedoch die Erkenntnis, dass das Gehirn auch im Erwachsenenalter keinen stabilen Zustand erreicht, sondern dynamisch ist und sich permanent verändert. Und der beste Zündstoff, damit sich unser neuroplastisches Potenzial entfalten kann, ist Begeisterung. Für Erwachsene ebenso wie für Kinder.