

Wenn psychische Probleme behandelt werden, geschieht das dagegen kaum. Der Arzt und Evolutionsbiologe Randolphe Nesse argumentiert nun in seinem Buch *Good Reasons for Bad Feelings* – Gute Gründe für schlechte Gefühle – dafür, dass es auch beim Gehirn hilfreich ist, vom gesunden Geist auszugehen. Zu fragen: Welchen Vorteil hat das Symptom bei gesunden Menschen? Welchen Zweck könnte ein negatives Gefühl für unsere Gesundheit haben?

Gute Gründe für schlechte Gefühle?

Gerade bei Ängsten wie der Spinnenphobie liegt ein evolutionärer Bezug nahe. In der freien Natur können so innert Millisekunden Schutzreflexe ausgelöst werden, wenn man ein Tier sieht, das gefährlich sein könnte. In der technologisierten Gesellschaft ist es weniger offensichtlich, aber auch hier haben Ängste und Sorgen evolutionäre Vorteile. Wer nie psychisch leidet, sich keinerlei Sorgen macht, wenn ihm etwas nicht gelingt, wird, so Nesse, nie etwas verändern. Er wird seine Energie verschwenden und das, woran er scheitert, immer wieder erfolglos versuchen – früher in der Jagd und in der Fortpflanzung, heute vielleicht im falschen Beruf.

Nesse hat aus der jahrzehntelangen Behandlung von Angstpatienten gelernt: Anstatt die Angst zu unterdrücken, kann es helfen, sich zu fragen, wieso man sich so sorgt. Ob es etwas gibt, das man schon lange erfolglos versucht, aber sich nicht zum Aufgeben durchringen kann. Ob die Sorgen auf eine neue Erkenntnis hinweisen. Und natürlich, dass sich für das Herzklopfen beim Anblick einer Spinne niemand zu schämen braucht: Früher wäre er der erste gewesen, der weggerannt ist – und vielleicht der einzige, der überlebt hätte.

Das Patronatskomitee stellt sich vor



Prof. Dr. Bruno Gehrig

Bruno Gehrig war als Manager u. a. Vizepräsident der Schweizerischen Nationalbank und Verwaltungsratspräsident der SWISS sowie Inhaber einer Professur für Betriebswirtschaftslehre an der Universität St. Gallen. (Foto: zVg)

In der Schweizerischen Hirnliga engagieren sich prominente Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Sport. Mit **Pascal Couchepin** steht ein ehemaliger Bundesrat und Gesundheitsminister mit seinem Namen für die Hirnliga ein. Dazu kommen weitere grosse Namen: **Dr. med. Jürg Schlup**, der höchste Arzt der Schweiz, **Pater Martin**, der ehemalige Abt des Klosters Einsiedeln, und SRF-Radiomoderator **Thomy Scherrer** tragen zu unserer Arbeit bei, indem sie sich in unserem Patronatskomitee engagieren.

Dieses Jahr haben sich zwei neue Gesichter dazugesellt: Der Manager **Prof. Dr. Bruno Gehrig** und die Athletin **Jasmin Nunige** sind dem Patronatskomitee beigetreten und bezeugen so, dass sie sich für unsere Anliegen einsetzen.

Grund genug, sie an dieser Stelle selbst zu Wort kommen zu lassen – herzlich willkommen, wir freuen uns auf einen fruchtbaren Austausch!

Herr Prof. Gehrig: Warum stehen Sie mit ihrem Namen für die Hirnliga ein?

Weil ich vor 13 Jahren einen Hirn Schlag erlitten habe. Glücklicherweise habe ich mich zuerst im Kantonsspital Winterthur und dann in der Reha Zihlschlacht sehr gut erholt. Dabei habe ich gemerkt: Vom Hirn sind unsere Kenntnisse sehr bescheiden.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Hirnforschung?

Dass wir die komplizierte Struktur dieses Körperteils besser verstehen. Das ist die Grundlage für bessere Therapien. Ich habe mit meinem Hirn Schlag zwar Glück gehabt, aber meine Mutter ist an Alzheimer gestorben.

Was wünschen Sie sich persönlich fürs Jahr 2020?

Natürlich, dass ich gesund bleibe. In diesem Wunsch spiegelt sich mein Alter von 73 Jahren und die Geschichte meines Hirns.



Jasmin Nunige

Jasmin Nunige feierte als vielseitige Athletin Erfolge als Marathon- und Bergläuferin und vertrat die Schweiz an den Olympischen Spielen 1994 in Lillehammer im Langlauf. (Foto: zVg)

Frau Nunige:

Warum stehen Sie mit Ihrem Namen für die Hirnliga ein?

Wir Menschen sind fähig, dank unserer Hirnleistung unglaubliche Dinge zu vollbringen. Leider gibt es viele unheilbare Krankheiten des Gehirns. Auch ich bin davon betroffen, als MS-Patientin. Ich bin davon überzeugt, dass dank der Hirnforschung weiterhin viele Fortschritte bei der Behandlung dieser Krankheiten gemacht werden.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Hirnforschung?

Sicherlich wünsche ich mir, dass für alle Patienten, die an Hirnerkrankungen oder -verletzungen leiden, bestmögliche Therapie gefunden werden. Zudem sehe ich auch viel Potential für gesunde Menschen. Man weiss, dass mentales Training viel Einfluss auf die Gesundheit und das Leistungsvermögen hat; ein Ansatz, der sich auch im Spitzensport immer mehr durchsetzt.

Was wünschen Sie sich persönlich fürs Jahr 2020?

Dass ich körperlich fit genug bleibe, um meine sportlichen Tätigkeiten auf hohem Niveau auszuüben. Ich hoffe, dass ich meinen eidgenössischen Fähigkeitsausweis als Mentalcoach erfolgreich abschliessen kann. Und natürlich möchte ich auch Zeit für meine Familie haben, um weiterhin gemeinsam die Herausforderungen des Lebens anzugehen.

Mehr Informationen zu unseren Mitgliedern:
www.hirnliga.ch/de/organisation/patronatskomitee