

das Gehirn



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Inhalt Nr. 2/2021

Editorial 2

Hypnose ist kein Humbug 3

«Ich bin überzeugt, dass man
Kreativität lernen kann» 4 – 5

Proteine manipulieren,
Stress lindern 6 – 7

News und Denkspiele 8

Resilienz, Robustheit der Psyche

Die Beschreibung «Immunsystem der Psyche» greift etwas zu kurz, aber sie gibt einen Eindruck davon, was «Resilienz» bedeutet: Resiliente Menschen sind mental besonders widerstandsfähig, sie bleiben trotz schwieriger Umstände psychisch gesund und erholen sich nach Krisen schneller von psychischen Problemen. Oxford Languages definiert den Begriff als «Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen». Der Gegenbegriff dazu ist «Vulnerabilität», also Verletzlichkeit. Besonders vulnerable Menschen erleiden häufiger psychische Krank-

heiten. Woher kommen diese Unterschiede – und kann man Resilienz gar trainieren?

Was machen resiliente Menschen anders?

Seit der Corona-Pandemie hört man häufiger von Resilienz: Warum rutschen einige Menschen in der Krise in eine Depression ab, während andere, die von aussen gesehen vielleicht ein ganz ähnliches Schicksal erleiden, davon verschont bleiben? An ihnen scheinen die negativen Umstände gewissermassen «abzuprallen» – so die Wortbedeutung des lateinischen

Schweizerische Hirnliga
Postgasse 19, Postfach
CH-3000 Bern 8
www.hirnliga.ch
Spendenkonto PC 30-229469-9
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9



Editorial

Woche des Gehirns 2021

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist eine Premiere: Statt vor der Woche des Gehirns machen wir ausnahmsweise im Nachhinein darauf aufmerksam.

Die Woche des Gehirns fand in diesem März nämlich online statt. Und so schade es ist, dass wir uns nicht «in persona» begegnen und austauschen konnten, so gibt es doch einen grossen Vorteil: Die vielen spannenden Veranstaltungen der verschiedenen Universitäten wurden fast alle aufgezeichnet.

So die Verleihung unseres ersten Forschungsstipendiums, mit dem wir den Start eines vielversprechenden Nachwuchsprojekts ermöglichen – mehr darüber lesen Sie ab S. 6 dieser Ausgabe. Und viele weitere spannende Themen: Die Universität Bern widmete sich dieses Jahr beispielsweise dem Thema «Gender» mit Fragen wie «Lernen Männer und Frauen unterschiedlich?», und in Zürich gab es neben unserer Stipendiumsverleihung unter anderem ein Diskussionsforum zum Thema Trauma, Trennung und spiritueller Schmerz.

Haben Sie etwas verpasst, das Sie interessiert hätte? Dann finden Sie nun die Links zu sämtlichen aufgezeichneten Vorträgen und Diskussionsrunden auf unserer Website unter www.hirnliga.ch/de/woche-des-gehirns

Ich wünsche Ihnen lehrreiche, unterhaltsame Stunden damit – und vorerst eine spannende Lektüre des neuen «Gehirn»!



Prof. Dr. Jean-Pierre Hornung
Vorstand Schweizerische Hirnlige

Worts «resilire», von dem «Resilienz» abstammt.

Die Unterschiede zwischen resilienten und vulnerablen Menschen wurden schon intensiv untersucht. So zeigte sich in einer mehrjährigen Studie am Max-Planck-Institut, dass Kinder, die später psychisch besonders belastbar waren, schon vorher u. a. als anpassungsfähig, belastbar, fleissig, extrovertiert und neugierig galten. Hierbei handelt es sich um Persönlichkeitsmerkmale, die als ziemlich «stabil» – also im Lauf eines Lebens wenig veränderlich – gelten. Vermutlich beeinflussen so auch genetisch geprägte Einflüsse wie Intelligenz und Extraversion die Resilienz.

Das soziale Netz ist besonders wichtig

Noch wichtiger als die erblichen Anlagen scheint aber die kindliche Entwicklung zu sein, um später resilient zu werden. Dies zeigt eine der frühesten Studien, die es zu Resilienz gibt: Die amerikanische Psychologin Emmy Werner hat 700 Kinder in Hawaii mit Jahrgang 1955 über viele Jahre beobachtet. Ungefähr ein Drittel dieser Kinder wuchs in sehr schwierigen Verhältnissen auf, hungerte oder wurde vernachlässigt. Viele von ihnen hatten später im Leben Probleme mit Drogen und Alkohol oder zeigten Verhaltensauffälligkeiten – aber nicht alle. Einige Kinder waren trotz schwierigem Umfeld später erfolgreich und blieben psychisch gesund: Sie waren besonders resilient.

Die deutliche Gemeinsamkeit dieser resilienten Kinder in Werners Studie: Sie hatten mindestens eine enge Bezugsperson. Trotz ihrer schwierigen Umstände gab es eine oder mehrere Personen, die ihnen viel Aufmerksamkeit schenkten, sei es eine Lehrkraft, ein Geschwister oder ein Bekannter. Dieses Ergebnis haben seither weitere Untersuchungen bestätigt. So eine Studie mit rumänischen Heimkindern, die in Pflegefamilien unterkamen und dort erstmals Zuwendung und Liebe erhielten. Diesen Kindern gelang es mittelfristig besser, Beziehungen aufzubauen, als Kindern, die weiterhin in Heimbetreuung blieben. Zugleich waren sie besser gegen Angststörungen und Depressionen geschützt. Das zeigt: Psychische Wi-

derstandsfähigkeit kann erlernt und gefördert werden. Und dies nicht nur bei Kindern; auch bei Erwachsenen ist ein stabiles soziales Netzwerk ein besonders guter Vorhersagewert für Resilienz.

Resilienter werden?

Obwohl die Grundlage der Resilienz so also wohl bereits in der Kindheit gelegt wird, geben diese Studien doch Hinweise, was die psychische Widerstandsfähigkeit auch später stärkt. So kann man als gesunder Erwachsener das positive Denken, das bei resilienten Menschen deutlich ausgeprägter ist, gezielt schulen: Beispielsweise indem man jeden Abend fünf Dinge notiert, für die man an diesem Tag dankbar ist. Mit der Zeit stellt das Gehirn um und wir lernen, stärker auf Positives zu fokussieren, was in Krisenzeiten widerstandsfähiger macht. In diesem Zusammenhang geht es auch um die lebensphilosophische Einstellung resilienter Personen; ähnliche «Rezepte» finden sich bereits bei antiken Philosophen wie Seneca, Epictet und Marc Aurel. Eine vielseitige Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft tragen dazu bei, die psychische Gesundheit zu stärken. Und so schwierig es momentan ist: Besonders wichtig ist es, das soziale Netz zu pflegen – und sei es auch nur am Telefon oder online.

Buchtipps: Gregor Hasler: Resilienz: Der Wir-Faktor. Gemeinsam Stress und Ängste überwinden. Schattauer, Stuttgart 2017.

Bild Titelseite: Unsplash