

14.1 Gehirnbildung über die Lebenszeit hinweg: Aufstieg und Abstieg (grün hinterlegt), positive und negative Faktoren

Digitale Medien sind Teil unserer Kultur. Sie erhöhen unsere Produktivität, erleichtern das Leben und sind ein großer Unterhaltungsfaktor. Unsere moderne Welt, von der Versorgung mit Nahrungsmitteln über Mobilität und Verwaltung bis zur Medizin, würde ohne digitale Informationsverarbeitung zusammenbrechen. Es kann also nicht darum gehen, sie zu bekämpfen oder sie gar abzuschaffen. Aber wir wissen auch: Digitale Medien haben ein hohes Suchtpotenzial und schaden langfristig dem Körper (Stress, Schlaflosigkeit, Übergewicht - mit allen Folgeerscheinungen) und vor allem dem Geist. Das Gehirn schrumpft, weil es nicht mehr ausgelastet ist, der Stress zerstört Nervenzellen, und nachwachsende Zellen überleben nicht, weil sie nicht gebraucht werden. Die digitale Demenz zeichnet sich im Wesentlichen durch die zunehmende Unfähigkeit aus, die geistigen Leistungen in vollem Umfang zu nutzen und zu kontrollieren, d. h. zu denken, zu wollen, zu handeln - im Wissen, was gerade passiert, wo man ist und letztendlich sogar wer man ist. Ein Teufelskreis aus Kontrollverlust, fortschreitendem geistigem und körperlichem Verfall, sozialem Abstieg, Vereinsamung, Stress und Depression setzt ein; er schränkt die Lebensqualität ein und führt zu einem um einige Jahre früheren Tod. **Seite 296**



Ernähren Sie sich gesund! Die häufigsten Krankheiten essen wir uns an, und dies müsste nicht sein. Hinzu kommen Heidelbeeren, Brokkoli, gelegentlich ein Kästchen Schokolade und ein Glas Rotwein sowie etwas Fisch (möglichst kleine, die großen Fische haben die kleinen gegessen und deren Schadstoffe dabei konzentriert).



Taglich eine halbe Stunde Bewegung (z. B. zum Arbeitsplatz oder zum Einkauf gehen und zurück) ist das Beste, was Sie für Ihren Körper tun können.



Versuchen Sie, weniger »in Gedanken« zu sein. Seien Sie mit Ihrer bewussten Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt! Eine im Fachblatt Science publizierte Studie hat den uralten Rat von Meditationslehrern bestätigt, dass man mit seiner Konzentration im Hier und Jetzt sein soll, nicht irgendwo anders. Wer das schafft, ist unterm Strich glücklicher, wer (vor allem im Alter über die Vergangenheit) grübelt, ist weniger glücklich.



Apropos Geld: Es macht weder glücklich noch gesund. Der Gedanke daran nährt ganz im Gegenteil Geiz und Einsamkeit. Und wenn Sie schon unbedingt Geld ausgeben wollen, dann geben Sie es für Ereignisse aus und nicht für Sachen Dinge werden alt, verrotten, brauchen Platz und verstauben.

Sie werden immer lästiger und ziehen uns herunter. Bei Ereignissen ist das Gegenteil der Fall. Je länger sie zurückliegen, desto rosiger erscheinen sie uns. Man bewahrt sie in Erinnerung, und sie werden ein Teil von uns - es sei denn, wir werden dement. Aber dann nützen uns Sachen auch nichts mehr.



Hören Sie gelegentlich ganz bewusst Musik. Die Gehirnforschung hat nachgewiesen, dass allein Musik die Aktivität der für Angst zuständigen Gehirnbereiche einschränkt und zugleich die Aktivität der für Glück zuständigen Areale steigert. Gehen Sie mit guter Musik um wie mit gutem Essen. Man sollte beides nicht während der Arbeit oder im Fahrstuhl genießen. Das ist zwar auch möglich, aber bei voller Konzentration hat man mehr davon.



Singen Sie, denn das ist sehr gesund. Wenn Sie sich nicht trauen oder Angst haben, es könnte jemand zuhören, dann singen Sie im Auto. Stellen Sie einen Sender mit Musiktiteln ein, die Ihnen gefallen, und singen Sie einfach laut mit.



Lächeln Sie! Auch wenn Ihnen gerade nicht danach ist. Unsere Gefühle sind keine Einbahnstraße vom Gehirn zu Drüsen und Muskeln. Vielmehr nimmt unser Gehirn auch Informationen aus dem Körper auf und entscheidet sich damit den eigenen Gefühlszustand. Wer plötzlich Herzklopfen hat, kann allein schon deswegen Angst erleben, und man weint nicht nur, weil man traurig ist, sondern mitunter ist man auch traurig, weil man weint. Nicht anders ist es mit dem Lachen. Wer lächelt, auch ohne Grund, unterstützt damit die für gute Gefühle zuständigen Gehirnareale. Botox verhindert nicht nur Lachfalten, sondern auch Glücksgefühle.



Seien Sie aktiv und überwinden Sie Hindernisse! Wer fühlt sich besser - der Hochlandtourist, der mit der Seilbahn auf einen Berg gefahren ist, oder der Wanderer, der den Berg erklommen hat? Ganz eindeutig derjenige, der oben schwitzend ankommt, denn er ist stolz auf seine Leistung und genießt die Aussicht von oben ganz anders als der, der mit der Seilbahn oder mit dem Auto oben ankommt, gleich ins Café rennt, noch ein Souvenir mitnimmt und den Wald, die Luft und die Stille überhaupt nicht mitbekommen hat.

$$2x^2y^3 + 4x^2y^3 = 6x^2y^3$$

$$2 \cdot x^2 \cdot y^3 + 4 \cdot x^2 \cdot y^3 = 6 \cdot x^2 \cdot y^3$$

$$2 \cdot 4^2 \cdot 3^3 + 4 \cdot 4^2 \cdot 3^3 = 6 \cdot 4^2 \cdot 3^3$$

$$2 \cdot 16 \cdot 27 + 4 \cdot 16 \cdot 27 = 6 \cdot 16 \cdot 27$$

$$864 + 1728 = 2592$$

Vereinfachen Sie Ihr Leben! Wir kaufen einen Rasenmäher, auf dem man sitzen, fahren und ganz bequem mähen kann, und nehmen einen Heimtrainer, auf dem wir Rad fahren oder rudern, weil man ja heute so wenig Bewegung hat, gleich mit.



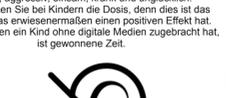
An nahezu alles, was unsere Glückszentren auf Trab bringt, gewöhnen wir uns relativ schnell. Wichtigste Ausnahme: andere Menschen. Ein Lächeln, gute Gespräche, eine gemeinsame Mahlzeit, eine kleine Aktivität zusammen - das ist der Stoff, der uns ein erfülltes Leben beschert. Ein Abendessen mit drei Freunden macht viel glücklicher und bewirkt viel mehr als dreihundert virtuelle Kontakte in Facebook.



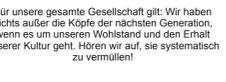
Verbringen Sie Zeit in der freien Natur, denn sie tut Körper und Geist gut. Allein schon der Anblick von Wiesen und Blumen steigert unsere Lebenszufriedenheit. Wer nach einer Gallenoperation ins Grüne blickt, kommt einen Tag früher aus dem Krankenhaus als der Patient, der Mauern vor dem Fenster hat.



Sofern Sie Kinder haben, gilt dies alles für diese erst recht!



Und last, but not least: Meiden Sie die digitalen Medien. Sie machen, wie vielfach hier gezeigt wurde, tatsächlich dick, dumm, aggressiv, einsam, krank und unglücklich. Beschränken Sie bei Kindern die Dosis, denn dies ist das Einzige, was erwiesenermaßen einen positiven Effekt hat. Jeder Tag, den ein Kind ohne digitale Medien zugebracht hat, ist gewonnene Zeit.

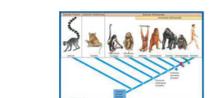


Für unsere gesamte Gesellschaft gilt: Wir haben nichts außer die Köpfe der nächsten Generation, wenn es um unseren Wohlstand und den Erhalt unserer Kultur geht. Hören wir auf, sie systematisch zu vermüllen!

14. Was tun?



7. Laptops im Kindergarten?



Die beim Menschen, verglichen mit anderen Primaten, sehr stark verzögerte Gehirnentwicklung wurde lange als Nachteil ein-gestuft. Erst in jüngerer Zeit wurde klar, dass die Reifung des Gehirns letztlich einen guten Lehrer ersetzt.

Ein guter Lehrer sorgt dafür, dass wir beim Lernen mit dem Einfachen beginnen. Erst wenn wir das gelernt haben, folgen schwierigere Aufgaben und dann noch schwierigere.



Im alltäglichen Leben (d. h. ohne Lehrer) sind wir den verschiedensten Situationen und Reizen ausgesetzt, deren Struktur von »ganz einfache« bis »hochkomplex« reicht. Die Tatsache, dass sich das Gehirn entwickelt und zunächst überhaupt nur einfache Strukturen verarbeiten kann, stellt jedoch sicher, dass es zunächst auch nur lernt (Verarbeiten ist immer auch Lernen!)

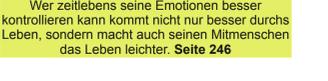
11. Selbstkontrolle versus Stress



Weitere Studien legen nahe, dass eine gute Selbstkontrolle sogar das Leben verlängern kann. Zu den besten dieser Studien gehört eine Untersuchung, bei der schottische Wissenschaftler sehr viel Geduld bewiesen. Im Jahr 1950 untersuchten sie die Persönlichkeitseigenschaften von etwa 1200 Kindern im Alter von vierzehn Jahren - und warteten dann 55 Jahre. Und dann ermittelten sie, wer wann gestorben war und wer noch lebte. Hierbei zeigte sich ein sehr deutlicher Einfluss der Gewissenhaftigkeit einer Person auf deren Überleben: Die nicht Gewissenhaften waren mit doppelter Wahrscheinlichkeit schon tot.



Wer mit sich und der Welt gewissenhaft umgeht, wer sich im Griff hat und weiß, wo es langgeht, lebt also nicht nur besser, gesünder und glücklicher, er lebt auch deutlich länger. **Seite 245**



Wer zeitlebens seine Emotionen besser kontrollieren kann kommt nicht nur besser durchs Leben, sondern macht auch seinen Mitmenschen das Leben leichter. **Seite 246**



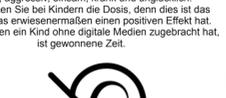
Vielleicht sogar in demselben Geschäft. Kurz, wir benutzen Rolltreppen, Fahrstühle und fahren mit dem Auto ins Fitness-Studio, könnten es aber viel einfacher haben: weniger Sachen und weniger Termine brauchen weniger Pflege, Wartung und bringen weniger Verpflichtungen.



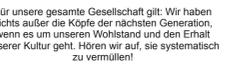
Verbringen Sie Zeit in der freien Natur, denn sie tut Körper und Geist gut. Allein schon der Anblick von Wiesen und Blumen steigert unsere Lebenszufriedenheit. Wer nach einer Gallenoperation ins Grüne blickt, kommt einen Tag früher aus dem Krankenhaus als der Patient, der Mauern vor dem Fenster hat.



Sofern Sie Kinder haben, gilt dies alles für diese erst recht!



Und last, but not least: Meiden Sie die digitalen Medien. Sie machen, wie vielfach hier gezeigt wurde, tatsächlich dick, dumm, aggressiv, einsam, krank und unglücklich. Beschränken Sie bei Kindern die Dosis, denn dies ist das Einzige, was erwiesenermaßen einen positiven Effekt hat. Jeder Tag, den ein Kind ohne digitale Medien zugebracht hat, ist gewonnene Zeit.



Für unsere gesamte Gesellschaft gilt: Wir haben nichts außer die Köpfe der nächsten Generation, wenn es um unseren Wohlstand und den Erhalt unserer Kultur geht. Hören wir auf, sie systematisch zu vermüllen!