

Die Lenzburger Gehirnflüsterin

Von Adrian Oberer

Als Neurowissenschaftlerin ergründet Dr. Barbara Studer, was Menschen glücklich macht. Ihren Spürsinn für neue Wege bringt die Lenzburgerin auch als Unternehmerin und Rednerin ein. Ein Porträt einer Frau mit vielen Talenten.

«Was macht Menschen glücklich?» Es ist die Frage, nach deren Antwort Dr. Barbara Studer seit jeher sucht, unermüdlich. Was sie als Kind schon faszinierte, untersucht sie heute in ihrer Tätigkeit als Neurowissenschaftlerin. Im Gespräch mit ihr wird einem schnell klar, dass sie mit der Hirnforschung eine Passion so stark gefunden hat, wie sie sich viele nur wünschen können. Und dennoch findet neben der Forschung noch so viel mehr Platz in Barbara Studers Leben: Sie unterrichtet an der Universität, hält Vorträge an Schulen, ist Mitgründerin und CEO eines Unternehmens und nicht zuletzt Mutter dreier Kinder.

Prägende Jahre im Suhrental

Aufgewachsen im Aargauer Suhrental verbrachte Barbara Studer in ihrer Kindheit viel Zeit in der Natur – sei es als Aushilfe auf dem nahe gelegenen Bauernhof oder bei der Jungenschar. Einen Fernseher gab es in ihrem Elternhaus nicht. Ihre Idole seien dann auch nicht wie bei vielen anderen Pop-Grössen gewesen: «Meine Vorbilder waren starke Frauen aus unserem Dorf, speziell aus der Kirche. Diese gläubigen Frauen besaßen eine Liebe und Klarheit, die mich prägte.» Geprägt hat sie auch ihr Vater, ein Künstler. Seine Art, die Dinge kreativ, verspielt und mutig anzugehen, begleitet Barbara Studer durchs Leben. Eine wohl aus dieser Zeit resultierende Bodenständigkeit strahlt sie heute noch aus.



Dr. Barbara Studer: Neurowissenschaftlerin und CEO von «Hirncoach»

Claire Tang

Früh entdeckt, hat Studer auch ihre Liebe zur Musik – schon als Kind spielte sie Geige und Klavier. Die Schule kostete sie nie viel Mühe: «Das lief irgendwie immer so nebenher.» Lieber verbrachte sie ihre Zeit mit Bandproben, Konzerten und Strassenmusik.

Faszination Gehirn

Das Sinnbild der Power-Frau wirkt zu Zeiten überstrapaziert. Im Fall von Barbara Studer fällt es aber schwer, diese Schablone nicht aus der Schublade zu holen. An der Universität Fribourg studierte die Aargauerin Psychologie im Bachelor, schloss daneben ein Diplom im Geigenspiel und Gesang am örtlichen Konservatorium ab. In Bern folgten Master- und Dokortitel auf dem Gebiet der Neuropsychologie. «Eine sehr spannende Zeit», erinnert sich Studer.

Der Drang, den eigenen Fragen nachzugehen, bewegte sie dazu, das Angebot anzunehmen, an der Uni Bern eine Fachstelle zu «Lernen und Gedächtnis» aufzubauen, die online Trainings entwickelte und wissenschaftlich evaluierte sowie Beratungen und Workshops anbot. Dabei entdeckte sie ein Manko, das die Neurowissenschaft mit den meisten anderen Wissenschaften teilt: «Es hat mich genervt, dass wir in der Wissenschaftsbubble schon so viel wissen, diese Erkenntnisse bei den Menschen aber nicht ankommen.» Für Barbara Studer war klar: Ein geeignetes Medium für die Wissenschaftskommunikation musste her.

Von den Anfängen

Es überrascht kaum, dass eine Person mit Barbara Studers Geradlinigkeit das Zepter selbst in die Hand nahm. Heute zählt ihr Unterneh-

men «Hirncoach» über ein Dutzend Mitarbeitende. Angefangen hat aber alles an einem Laptop in Lenzburg. Neben ihrer Arbeit an der Universität verschickte Barbara Studer regelmässig einen Newsletter mit Übungen zur Förderung der Gehirngesundheit, die auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen ihrer Arbeit an der Universität aufbauen.

Im Laufe der Zeit stiegen dann auch ihre damaligen engsten Mitarbeiterinnen, Rahel Wermelinger und Dr. Maria Brasser, mit ins Projekt ein. Ein Glücksfall, wie Studer sagt: «Ich bin gar keine Einzelgängerin. Ohne die beiden hätte ich wohl nie eine Firma gegründet, sondern einfach weiterhin als Hobby meinen Newsletter betrieben.» Als viertes Gründungsmitglied stiess Christian Schmid dazu. Der erfahrene Unternehmer brachte wichtiges Know-how für die Unternehmensgründung und -strukturierung ein.

Seither entwickelte «Hirncoach» diverse Angebote: Gehirnttraining im Abo-Modell zur Demenzprävention oder der Erhöhung der Denkfähigkeit; ein Programm für Schulen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit der Schüler und nicht zuletzt ein Programm für die Rehabilitation nach einer Gehirnverletzung.

Hilfe zur Selbsthilfe

Wer Barbara Studer zuhört, spürt die Leidenschaft für ihr Fach, die sie mit jedem Satz vermitteln mag. Bei aller Leidenschaft drängt sich dennoch die Frage auf, wie eine einzelne Person all diese Bälle – Forscherin, Dozentin, Rednerin, Unternehmerin und Mutter – gleichzeitig jonglieren kann. «Aktuell laufe ich eher am Limit meiner Leistungskapazität», gibt Barbara Studer auch zu. Ihr Ehemann unterstütze sie stark, auch ihre Mutter und natürlich ihr Team. Sie hat sich aber

auch verschiedene Strategien zurechtgelegt: Die sogenannten «Neuro-Hacks», welche sie in ihren Programmen vermittelt, wende sie selbst auch konsequent an. «Ich muss darauf achten, mein Energieniveau hochzuhalten. Sonst kann ich das alles gar nicht leisten.» Dazu achtet sie zum Beispiel auf viel Bewegung, Humor, Musik und eine gute Ernährung oder nimmt am Morgen eine kalte Dusche. Zudem weiss sie sehr gut, wie sie ihr eigenes Denken regulieren kann: «Ich rede mit meinem Gehirn. Mit Ängsten kann ich zum Beispiel gut umgehen.»

Vieles, was aber für so manchen nach Arbeit klingt, nimmt Barbara Studer gar nicht als solche wahr: «Wenn ich am Abend an einem Event spreche oder an einer Podiumsdiskussion teilnehme, ist das für mich keine Arbeit. Zu Hause auf dem Sofa sitzen und fernsehen würde mir sowieso keinen Spass machen.» Nicht zuletzt ist ihre Familie ein wichtiger Faktor: «Ich liebe es, Mutter zu sein. Meine Familie gibt mir enorm viel Freude und Kraft.»

Bei all den beruflichen und privaten Erfolgen kann man gespannt sein, was diese faszinierende Frau noch alles bewirken wird. Eines steht fest: Zur Ruhe setzen, ist bei ihr nicht abzusehen. Denn die Frage, was Menschen glücklich macht, wird sie auch in Zukunft nicht loslassen.

Hirncoach

Die Hirncoach AG hat das Ziel, mit wissenschaftlich begründeten Methoden die mentale Fitness und Gesundheit in jedem Alter zu fördern. Herzstück des Angebotes ist das ganzheitliche Hirntraining, welches das Gehirn in seiner Gesamtheit trainiert und gesund erhält. Mit Hirncoach erhalten Sie regelmässig Impulse und Übungen für die mentale Fitness.

www.hirncoach.ch