



DIE FÜR- SPRECHERIN DES HIRNS

00-00

Neuropsychologin Dr. Barbara Studer will Kognition und Emotion in Balance bringen. Wohl oder übel musste sie ihre Forschungskonzepte für mentale Gesundheit auch in privaten Krisen einem Stresstest unterziehen.

 **Dorothea Gebauer**

 **Ruben Ung**

Coole Sonnenbrille, langes, braunes, im Wind flatterndes Haar: Dr. Barbara Studer erfüllt nicht unbedingt das Klischee einer Universitäts-Professorin, die sie werden will. Sie wirkt eher wie die junge, dynamische Unternehmerin, die smarte Business-Lady, die sich auf Trends einlassen und mit ihnen spielen kann. Für unser Gespräch trägt sie eine Geige unter dem Arm, transportiert ein Gehirn aus Plastik in der Tasche und bringt Jonglierbälle mit – gleichsam als Metaphern für Lebenshaltungen.

Kognition mit Emotion

Schon während sie die Einzelteile des Gehirnmodells vor sich ausbreitet, legen wir los. »Das Gehirn toppt alles, was man sich überhaupt vorstellen kann«, sagt sie. Jeder Gedanke, den ich habe, jede Handlung, die ich ausübe, verändert mein Gehirn. Es mag gute Beziehungen, Herausforderungen und Bewegung. »Es geht um diese gesunde Mischung von Freude und Herausforderung, bei der auch Angst dabei sein darf«, beschreibt sie lebhaft. Am besten ist diese gemischt mit sozialer Sicherheit.

Alle sensorischen Eindrücke werden da oben verarbeitet. »Kognition und Emotion sind dabei nicht voneinander zu trennen, auch wenn wir es manchmal gerne hätten.« Alles werde zuerst im Limbischen System verarbeitet. Es sei wie ein Relevanzdetektor, der fragt: Ist das gut, bekannt, sexy? Emotionen seien wie Benzin für die Motivation.

Überfordert seien wir mit dem Informationsfluss, den wir uns zumuteten. Da brauche es unterstützende Strategien. Vielen mangle es jedoch an Zeiten von kreativen Tätigkeiten und dem Generieren eigener Ideen. Das sei eine Art Unterforderung für das Gehirn. »Wenn ich nach einem spannungsvollen Tag noch unkontrolliert Nachrichten konsumiere,

lasse ich nicht los, sondern führe dem Hirn wieder Spannung zu.« Das Hirn brauche regelmäßig Pausen, um sich zu regenerieren.

Tagträumen ist produktiv

Für unsere Denkkraft seien zwei große neuronale Netzwerkverbände verantwortlich: einmal das Fokusnetzwerk, zum anderen das Diffusnetzwerk. »Wenn ich konzentriert an etwas arbeite oder lese, ist das Fokusnetzwerk aktiviert. Wenn ich dann unfokussiert etwas denke, Löcher in die Luft starre, wird das Diffusnetzwerk aktiviert.« »Mindwandering«, »Tagträumen« seien wunderbare Wörter, die das zum Ausdruck bringen. »Das ist so wertvoll!« schwärmt sie. Wir dächten immer, dass das unproduktiv sei. »Aber eigentlich ist das genau die Zeit, in der neue Ideen entstehen und du zu dir kommst.« Immer wieder betont sie, dass es darum gehe, das eigene Wertebewusstsein, die eigene Sinnhaftigkeit im Tun für sich zu entdecken. »Wenn ich diese Zeiten nicht

Jeder Gedanke, jede Handlung verändert mein Gehirn.

zulasse, bleibe ich immer im Reaktiven drin. Das ist schädlich und macht unglücklich.«

Vater begeht Selbstmord

Erkenntnisse dafür liefert die Wissenschaft. »Ich finde es etwas Schönes, Fragen zu untersuchen und mit Daten Beobachtungen zu belegen. Das führt weiter, als Behauptungen nachzurennen.« Gleichzeitig könne die Wissenschaft auch nur Puzzleteile zum großen Ganzen beitragen. »Ich schöpfe aus der Wissenschaft und versuche, eigene Programme zu konstruieren. Ratschläge sind daraus resultierend inklusiv.« Die Neugier spricht aus ihren leuchtenden Augen. Das Interesse ist aber

Großzügigkeit sich selbst gegenüber ist enorm wichtig.

auch biographisch bedingt: »Mein Vater litt unter Depressionen. Als Psychologiestudentin dachte ich, ich könne ihm helfen. Aber es wurde immer schlimmer. Er hat verschiedene Therapien durchlaufen, die mir vor Augen führten, wie begrenzt diese Wissenschaft ist. Schlussendlich hat er sich das Leben genommen – das war für mich prägend. Ich fragte mich: Sind wir eigentlich Opfer unserer Hirnphysiologie? Ich begann, mich in die Neurowissenschaft zu vertiefen. Auch wenn ich als Mensch frei bin, die Neurosignatur ist bei jedem anders.« Deshalb sei Großzügigkeit sich selbst und anderen gegenüber so wichtig.

Chaos als Superpower

Barbara Studer hat unzählige Hüte auf. Sie hat einen Abschluss in Musik, hat promoviert, ist Neuropsychologin, Mama von drei Kindern, Ehefrau und neuerdings auch Unternehmerin mit ihrem Startup www.hirncoach.ch. »Ach«, wirft sie ein, »ich habe von jeher die Vielseitigkeit geliebt. Bei mir ist es immer ein bisschen chaotisch. Ich habe lange gedacht, das sei eine Schwäche, aber das ist eigentlich meine Superpower, da sich im geregelten Chaos meine Produktivität und Kreativität entfalten. Ich empfinde das nicht als negativen Stress, weil ich liebe, was ich tue.« Sie erlebe ihre Arbeit als sehr sinnhaft – ein extrem wichtiger Faktor, der einen gegen Stress schütze. »Ich weiß, wer ich bin. Meine Identität habe ich bei Gott gefunden und nicht in dem, was ich erreiche.«

Worte haben Kraft

Eigentlich eine gute Voraussetzung, unerschrocken den eigenen Umgang mit Emotionen, die sogenannte »Neurosignatur« kennenzulernen. Dazu brauche es viel Zeit. Je

besser man die Dinge verbalisieren und aufschreiben könne, desto mehr könne man beeinflussen. »Sobald ich Wörter für Emotionen finde, bringt mich das wieder in Kontrolle.« Da ist der Präfrontalkortex aktiviert: »Ich fühle, ich habe Angst. Ich frage Warum? Ich schaue dahinter. Ich erinnere mich an diese Szene von früher, erinnere mich, dass mir immer dieses oder jenes gesagt wurde. Ich gehe in die Affirmation und formuliere: Daran glaube ich jetzt nicht mehr. Ich bin stark genug, das zu erreichen. Auch wenn ich immer gedacht habe, ich kann das nicht. Diese Sätze brauche ich jetzt nicht mehr.« Oder man könne zur Angst sagen: »Das ist lieb, dass du mir etwas sagen willst. Ich höre dir zu und gehe dann aber weiter.« Dann orientiere man sich am Mut, an der Vision, am Gottvertrauen.

Wörter seien in diesem Prozess enorm wichtig. Wörter kreierten Bilder. Das Gehirn orientiere sich dann an diesen Bildern. Die Neuronen lernten miteinander zu kommunizieren. Das ist die biologische Seite der Psychologie. Auch Ziele seien gut und wichtig. Aber es sollten intrinsische, gut begründete Ziele sein. Zum Beispiel nicht nur der Vorsatz, den Abschluss zu machen. Es lohne, sich bildhaft vorzustellen, wo man ankomme. »Das Gehirn mag emotionale Bilder. Ich kann mich fragen: Wie werde ich mich fühlen, wenn ich das geschafft habe? Das gibt Zugkraft. Ich kann mich auch fragen, was ich mit dem, was ich erreiche, anderen geben und was ich bewirken kann.«

Hirnfürsorge betreiben

Ihre akademischen Abschlüsse hat Barbara Studer auch deshalb anvisiert, weil sie es liebt, Studentinnen und Studenten zu inspirieren. Sie ist gern Dozentin. Auch möchte sie Vorbild für junge Frauen sein und ihnen aufzeigen, dass das geht: Mami, Wissenschaftlerin und Musikerin sein. Sie sehe zu viele Menschen, die das Leben eines Workaholic führen. Barbara

Studer liebt ihre Geige, ist mit den Kindern am liebsten draußen unterwegs. Das schafft Ausgleich. »Ich kann nicht gut basteln. Aber was ich meinen Kindern geben kann, ist frische Luft und Dreck!«, sagt sie und lächelt.

Es gelte, einen liebevollen Umgang mit der eigenen Energie und den eigenen Ressourcen zu pflegen. Hirnfürsorge nennt sie das. »Ich persönlich habe viel Energie. Da haben wir alle so unterschiedliche Ausgangslagen. Deshalb wäre es total falsch zu vergleichen. Das ist immer sehr destruktiv.« Worum wir uns viel mehr kümmern sollten, sei Selbstfürsorge. Zu schauen, was habe ich, was mache ich damit, und was brauche ich, damit es mir gutgeht.

Dabei spielt die Umgebung definitiv eine Rolle. Studer ermutigt, damit zu experimentieren. »Oh ja, das soziale Umfeld, in dem man arbeitet, zählt!« Man könne von ihm beflügelt oder gebremst werden. »Ich habe angefangen, bestimmte Leute nicht mehr zu treffen. Das ist nicht böse gemeint, aber ich verbringe keine Zeit mit ihnen. Hingegen pflege ich Freundschaften mit Leuten, die mir guttun oder denen ich Gutes tun kann. Es ist so beflügelnd, ein motiviertes diverses Team zu haben. Ich habe so ein Team mit meinem Business, das meine Vision trägt und mich ergänzt.« Kulturen der Kritik, Missgunst, Skepsis oder Angst sollte man verlassen, ermutigt sie. Oder diese zum Thema machen. Den »Geht-nicht-Kann-man-nicht-Menschen« solle man einen Spiegel vorhalten, sie konfrontieren.

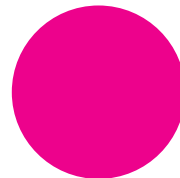
Diagnose: Hirnblutung

Und dann kam der Tag, als der Mann der Neuropsychologin eine Hirnblutung erlitt. »Ich habe zunächst bagatellisiert. Wir machen kein Drama daraus«, sagte ich. Ich habe das einfach nicht an mich herankommen lassen und erst mit der Zeit gemerkt, wie stark das unser Leben verändern würde. Ich war gerade

schwanger mit dem zweiten Kind, wir standen vor einem Umzug. Ich habe den Umzug dann allein organisiert. Ich sagte mir: »Jetzt ist der Fokus die Familie. Ich manage das. Wir schaffen das.« Drei Jahre habe sie die Karriere hintenan gestellt und nachts viel gearbeitet. »Das war auch nicht gesund«, resümiert sie. Der Moment der Verabschiedung vor der OP sei ihr durch Mark und Bein gegangen. »Wir wussten nicht, wie es sich verändern wird. Da ist danach nichts mehr wie vorher.«

Immer wieder nach oben schauen

Der Weg der Regeneration war hart und hält weiter an. Gestresst habe sie anfänglich vor allem das Gefühl, einen Mann zu haben, der das Leben nicht mehr genießt, sondern nur überlebt. »Ich musste mich der Konfrontation mit dem Leiden stellen. Als sehr positiver Mensch, der die »mental health« promotet und für das Glück einsteht, war das sehr herausfordernd. Ich sagte mir immer wieder: Wir haben so viel Gutes, für das wir dankbar sein können.« Sie musste ihre Werte und Bilder überdenken, zum Beispiel vom christlichen Glauben, von Geschlechterrollen. »Großzügigkeit und Respekt vor der Individualität des anderen, die trainieren wir täglich.« Und schlussendlich sei Humor eine große Ressource im privaten und professionellen Leben. Und: »Die Beziehung zu Gott ist für mich eine starke Quelle. Immer wieder nach oben schauen, danken und empfangen. Das trägt!«



Dorothea Gebauer

*ist Referentin Kommunikation für
midi Deutschland in Berlin.*

