

Ist das Gehirn veränderbar?

Warum wir unser Gehirn auch im
Erwachsenenalter noch formen können

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

Kann man seine Einstellung zum Leben jederzeit ändern? Können Sie Ihr Gehirn auch noch im Erwachsenenalter formen? Die Antwort ist ein klares: Ja! Warum dies so ist, erfahren Sie in diesem Post.

Es ist nie zu spät

Wenn alles Psychologische auf neuronalen Prozessen basiert, dann müssen wir uns vorstellen, dass es ein spezifisches neuronales Muster für unsere Eigenschaften gibt: Es gibt neuronale Eitelkeit, neuronale Faulheit, neuronale Wutausbrüche, neuronale Versagensängste etc. Lange Zeit ging man davon aus, dass sich solche neuronalen Muster nicht mehr ändern ließen, sobald ein Mensch das Erwachsenenalter erreicht hat. Die rasante Forschung der Neurowissenschaft hat aber zweifelsfrei gezeigt, dass das Gehirn bis ins hohe Alter noch formbar ist: Wir können auch mit 80 Jahren noch einmal uns und unser Leben komplett umkrempeln! In der Hirnforschung spricht man hier von **Neuroplastizität**. **Ihr Gehirn ist bis ins hohe Alter noch plastisch formbar.**

Gene vs. Erfahrungen

Ihre Gene spielen dabei zwar eine Rolle: Sie haben z.B. ein höheres/geringeres Risiko als andere Menschen für die Entwicklung einer Krankheit. Gegenüber den realen Erfahrungen treten diese Gene aber in den Hintergrund. Ganz einfach gesagt heißt das: Hohe genetische Vorbelastung plus positive Erfahrungen (insb. in der Kindheit) führt normalerweise zu guter psychischer Gesundheit. Bei andauernden schlechten Erfahrungen wie Liebesentzug oder Misshandlung bringen einem umgekehrt auch die besten Gene nichts. Was uns unsere Eltern an Genen mit auf den Weg gegeben haben, spielt dabei eine viel geringere Rolle als das, was uns unsere Eltern in unserer Kindheit mit auf den Weg gegeben haben und welche prägenden Ereignisse uns widerfahren sind. Auch bei psychischen Krankheiten lässt sich also sagen: Man kann lernen, krank zu werden, und man kann es auch wieder *ver*lernen – das hängt von unserer Einstellung und unseren realen Erfahrungen ab. Manchmal können Medikamente hier sinnvoll nachhelfen, was aber eine Frage ist, die nur ein Facharzt beantworten sollte.

Denken Sie sich glücklich!

Wir können uns also verändern – zum Guten wie zum Schlechten. Dabei hat die Neurowissenschaft herausgefunden, dass nicht nur das Gehirn unsere Gefühle, unser Denken und unsere Handlungen bestimmt, sondern dass wir auch umgekehrt allein **durch Denken, Handlungen und fokussierte Aufmerksamkeit unser Gehirn verändern** können. Wenn Sie z.B. jeden Abend für 10 Minuten aufschreiben, für was in dieser Welt Sie eigentlich dankbar sind oder sein könnten – z.B. für all die Bücher, die Sie nicht schreiben mussten; für all Ihre Freunde, die Sie nicht großziehen mussten; für all die sprachlichen und kulturellen Bedeutungen, die Sie nicht bilden mussten; für all die Straßen, Häuser und Geräte, die Sie nicht erfinden und bauen mussten – dann ändern Sie aktiv Ihr Gehirn. Wer dieser Übung einige Wochen beständig nachgeht, dem geht es (wissenschaftlich erwiesen) psychisch besser.

Wie können Sie Ihr Gehirn verändern?

Sie wissen nun, dass es nie zu spät ist, sich und sein Gehirn zu verändern. Wenn wir diese Macht haben, was ist dann die beste Strategie, unser Gehirn so zu verändern, dass es uns damit besser geht? Das erfahren Sie in unserem Post „Der Weg zum Glück“.

[Videokurse ansehen](#)