

BRAIN DISCOVERY WEEK

Zusammenfassung Tag 4

Routinen sind also alles andere als schlecht für das Gehirn. Sie ermöglichen es sogar, dass immer wiederkehrende Informationen so schnell und „kosteneffizient“ (bezgl. Nährstoffe und Energie) wie möglich verarbeitet werden. Durch Routinen werden Fehler minimiert und eine schnelle Reaktion gewährleistet. Zur Sicherung der Gehirnfunktionen sollten daher immer auch die Routinen gepflegt werden. Neue Verbindungen schafft man dann leicht, wenn man evtl. an diesen anknüpft und damit neue Wege einbindet.

Eine geradezu optimale Möglichkeit für die Netzwerke des Gehirns entsteht durch soziale Kontakte. Hier muss darauf hingewiesen werden, dass es besser für die Netzwerke wird, je persönlicher die Interaktion ausfällt. Das wird leicht verständlich, wenn man bedenkt, wie vielfältig die Anforderungen an das Gehirn sind, wenn man ein persönliches Gespräch führt. Der Mensch gegenüber wird angesehen und seine Mimik und Gestik ständig gescannt und entsprechende Rückschlüsse auf das eigene aktuelle Verhalten und auf mögliche kommende Verhalten gezogen. Er wird angehört und die aktuellen Informationen mit Informationen aus dem Gedächtnis verglichen. Auf diese Weise wird eine geradezu unglaublich große Anzahl an Netzwerken im Gehirn aktiv: Sehen, Hören, Interpretation von Mimik, Gestik, Rückschlüsse auf die Emotionen des Gegenübers, die eigenen Emotionen, Zukunftsplanung, Gedächtnisinhalte abrufen, Gedächtnisinhalte einspeichern und viele mehr. Im Gegensatz dazu limitiert man den Eingang an Informationen deutlich, wenn man beispielsweise nur telefoniert. Das gesamte Sehsystem wird nicht benötigt und daher ist man auf das Hören angewiesen. Noch weniger Informationsverarbeitung ist schließlich bei einem Schriftverkehr per E-Mail zu tätigen, sodass hier die Netzwerke des Gehirns nur in geringem Umfang aktiviert werden.

Persönliche soziale Kontakte bedeuten daher geradezu ein Feuerwerk an Aktivierung innerhalb des Gehirns, welches sich meist überaus nützlich auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns auswirkt.

Allerdings können soziale Kontakte auch negativ empfunden werden. Entsprechend der Arbeitsumgebung und Kollegen sind manchmal soziale Kontakte dann auch mitverantwortlich für die Entstehung von negativen Auswirkungen auf das Gehirn.

Ein Beispiel für negative Auswirkungen sozialer Kontakte wären mobbende Kollegen oder Vorgesetzte, die die Arbeit nicht wertschätzen.

In diesem Fall führen soziale Kontakte zu einem negativen Empfinden, welches schließlich zu Stress für das Gehirn führt.

Entgegen der derzeitigen Definition im täglichen Sprachgebrauch ist kurzfristiger Stress allerdings nichts Schlechtes. Ganz im Gegenteil! Er ist tatsächlich sogar sehr gut für das Gehirn. Seine Auswirkungen auf Gehirn und Körper helfen dem Menschen seit der Steinzeit, mit schwierigen Situationen fertig zu werden. So führt kurzfristiger Stress dazu, dass wir uns besser konzentrieren können und die Lernleistung damit ansteigt. Auch wird kein Hunger empfunden, weil die Magen- und Darmtätigkeit heruntergefahren wird. Denn in potenziell stark fordernden Situationen (Neandertaler: Kampf, Flucht, Erstarren) wäre dies eine Verschwendung an dringend benötigter Ressourcen, die anderweitig (Muskeln, Herz) benötigt werden.

Schlecht und geradezu die Gesundheit bedrohend wird Stress aber dann, wenn er langfristig und dauerhaft empfunden wird. Wenn Stress also während des gesamten Tages, über Wochen und Monate empfunden wird und nie die Möglichkeit besteht, diesem Stress zu entkommen. Dann wird Stress zum Gesundheits-Risiko.

Eine weitere Betonung liegt auch auf dem Empfinden. Denn für jeden Menschen bedeutet Stress etwas Anderes und kann entsprechend nicht verallgemeinert werden!

Nach Stressphasen ist es entsprechend sehr wichtig, dass längere Phasen erlebt werden, in welchen kein Stress empfunden wird. Nur dann können Körper und Gehirn die Stresshormone abbauen und zu einem gesunden Gleichgewicht zurückkehren. Wird dies missachtet, kann es dazu kommen, dass psychische Krankheiten wie beispielsweise Depressionen entstehen.

Depressionen (und hierbei wird der Burn-out eingeschlossen) gehören heute zu den weltweit häufigsten psychischen Erkrankungen in der Wirtschaftswelt. Sie haben vielfältige Ursachen, welche grundsätzlich auf zwei Auslösern beruhen: Die „Innenwelt“, also u.a. der Charakter eines Menschen und die „Außenwelt“, die Umwelt, in welcher sich der Mensch bewegt. Hierzu zählt natürlich auch der Arbeitsplatz, welcher ein wichtiger Faktor sein kann, wenn es zur Ausbildung einer Depression kommt. (Mehr zu Ursachen, Symptomen und Veränderungen im Gehirn in meinem neuen Buch, Risikofaktor Arbeitsplatz: Depressionen, 2020).

Wichtig ist zu erkennen, dass es sich bei Depressionen um eine echte und sehr ernst zu nehmende Krankheit handelt. Sie ist keine Einbildung, sondern führt zu messbaren Veränderungen in der Gehirnstruktur und in der Gehirnc Chemie (Hormone, Botenstoffe). Nicht nur zugunsten der Menschen muss der Fokus daher darauf ausgerichtet werden, dass diese Krankheit vermieden wird; auch Unternehmen sind gut beraten, wenn sie sich bewusst werden, dass ihnen dadurch bis zu 29 Milliarden Euro Kosten im Jahr entstehen, die durch positive Bedingungen am Arbeitsplatz deutlich reduziert werden könnten (Stat. Bundesamt, 2017).

Weitere Faktoren, um die volle Leistungskraft des Menschen über den Verlauf des Lebens zu sichern, lernen Sie an Tag 5 der Brain Discovery Week kennen.

Kontakt

Dr. Elke Präg

Expertin für Lernen & Gedächtnis

Neurowissenschaftlerin, Top-Speaker & Autorin

Kolberger Str. 7

D-71229 Leonberg

Tel.: (+49) 151/1299 3309

E-Mail: epraeg@business-neuroscience.de

Home: www.elke-praeg.de

Alle Rechte vorbehalten. © 2019 Dr. Elke Präg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile und das dazugehörige Video sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.