

## Immer Ärger mit den guten Vorsätzen

Die Einhaltung guter Vorsätze setzt einen Lernprozess voraus, der die Nachhaltigkeit des Ziels garantiert. Z.B. gesund Leben, Gewicht abnehmen, Rauchen aufhören, Drogen meiden, mehr Sport treiben usw. Nachdem das Gehirn lebenslang eine hohe Plastizität, also eine gute Formbarkeit durch Lernen besitzt, dürfte das kein Problem darstellen - oder doch?

Gut gemeinte deutschlandweite Projekte, die die Bewegung favorisieren, Diätprogramme und Raucherentwöhnungskuren erweisen sich häufig als Einbahnstraßen mit Sackgassencharakter. Alles Pfusch oder was? Nein, prinzipiell haben sie alle recht, der rührige Professor, der dem Probanden den Unterschied zwischen Apfel und Schweinshaxe erklärt, der stolze Studiotrainer, der über sensationelle Gewichtsabnahmen berichtet, oder die Ernährungsberaterin, die selbst Veganerin ist und zu ihren Substitutionsmitteln rät. Es liegt an uns selbst, wenn die Übergewichtigen, Altersdiabetiker, Fettstoffwechselgestörten, Herzkreislauf Risikopatienten und Suchtpatienten nicht weniger werden. Wenn der Tatsache, dass sporttreibende Jugendliche signifikant weniger Drogenkontakte haben, nicht die nötige Aufmerksamkeit zukommt usw. Was sollen wir mit unseren guten Vorsätzen nun tun? So banal es klingen mag, nicht der Herzinfarkt des Nachbarn soll uns aufrütteln, gute Vorsätze konsequent zu verfolgen, sondern ein Lernprozess. Wir kommen mit 100 Milliarden Hirnzellen zur Welt. Davon sitzen 20 Milliarden allein in der Hirnrinde, wo u.a. Lernen und Gedächtnis angesiedelt sind. Untereinander sind die Nervenzellen über unzählige Verbindungsfasern miteinander vernetzt. Im Laufe des Lebens werden - je nach Gebrauch - vielbenutzte Nervenbahnen ausgebaut, kaum oder nie benutzte Verbindungen abgebaut (>use it or lose it<). Wie in einer winterlichen Schneelandschaft entstehen bei vermehrter Benutzung aus Pfaden Wege oder sie werden bei Nichtbenutzung zugeweht. Im Kindesalter fällt das Lernen leicht, gute Vorsätze fasst man aber erst später. Das Problem liegt hier darin, dass Lernen durch Tun, z.B. mit dem Pulsmesser Radfahren, im wesentlichen unbewusst (implizites Lernen) abläuft und geringere Gedächtnisspuren

hinterlässt als ein bewusstes, zielgerichtetes Lernen (explizites Lernen). Um unseren Vorsätzen treu zu bleiben, müssen wir also nicht nur etwas tun, sondern sich auch mit unserem Tun beschäftigen. Dazu muss ich in Teilbereichen den Menschen kennen lernen und wissen, wie er funktioniert. Tun und Wissen gehören zusammen, um ein nachhaltiges Gedächtnis zu schaffen. Hinzu kommt, dass die Kombination aus Tun und Wissen im limbischen System des Gehirns ein positives Belohnungssystem anregt, das über den Transmitter Dopamin Freude und Glücksgefühle vermittelt. Was will man also mehr, wie sich mit Glücksgefühlen zu schinden und kasteien? Viel Spaß dabei. (s. dazu Ludwig V. Geiger, Kunst der Bewegung - so funktioniert der Körper, Rosenheimer Verlag).

Dr. med. Ludwig V. Geiger  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Sportmedizin  
Promotion in Psychiatrie  
Autor  
[www.luk-geiger.de](http://www.luk-geiger.de)