

Hirncoach für Geistige Fitness und Gesundheit

04. May 2023



Barbara Studer, 38 Jahre alt, wohnt in Lenzburg

Quelle: [mirjamzurbrueegg.ch](https://www.mirjamzurbrueegg.ch)

Als Neuropsychologin kennt Barbara Studer die Risiken einer Hirnoperation. 2014 musste sich ihr Mann David Kavernome (eingekapselte Hirnblutungen) entfernen lassen. Das hat das Familienleben verändert. Beide fanden ein Ja für die neue Lebensrealität...

«Zuerst war es ein Schock, ich habe einfach funktioniert. Familien- und Berufsleben sowie den Hausumzug zu organisieren, stand im Vordergrund», erinnert sich Barbara Studer an die Zeit vor acht Jahren: Sie ist schwanger, der erste Sohn zwei Jahre alt, als ihr Mann David, damals Unternehmensberater, 31 Jahre alt, mehrere Kavernome entfernen lassen muss. «Danach wird es nicht mehr so sein wie zuvor – das wusste ich», hält Barbara fest. David hat überlebt,

sich weitgehend erholt. Doch nach einigen Jahren stagnierten die Fortschritte. «Wir mussten uns neu füreinander entscheiden und akzeptieren, dass unser Leben anders als erwartet verlaufen wird», stellt Barbara fest.

Tiefes Gottvertrauen und gute «Gedankenhygiene», wie sie es nennen, haben dem Ehepaar dabei sehr geholfen. Nach wie vor ist Barbara fasziniert davon, was das lebenslang veränderbare Hirn leisten und wieder erlernen kann.

Rollentausch

David ist nun vor allem als Hausmann tätig, betreut die drei Kinder und arbeitet an zwei Halbtagen bei seinem früheren Arbeitgeber. Er muss sich tagsüber immer wieder hinlegen und benötigt Physiotherapie. Lange Wanderungen oder Tagesausflüge sind nicht möglich. Seine Kinder kennen ihn als Liegevelofahrer – das Rennrad musste er wegstellen. Inzwischen hat er sich versöhnt mit seinem Schicksal, schöpft Zuversicht und Hoffnung aus dem christlichen Glauben. Viel Zeit mit den Kindern verbringen zu können, sieht er als Chance und seine Aufgabe. «Ich bewundere ihn für seine positive Haltung und innere Kraft!», sagt Barbara.

Die 38-Jährige ist an zwei Tagen zuhause mit den Kindern im Einsatz. Sie hat ein Unternehmen gegründet, doziert und forscht an der Uni Bern und anderen Institutionen und ist als Referentin eine gefragte Frau. Mit dem digitalen ganzheitlichen Programm Hirncoach.ch unterstützt sie Menschen dabei, die geistige Fitness zu erhalten und wirksam zu fördern.

Bewegung und Beziehung

«Spazieren im Wald ist einer der effektivsten Wege für Entspannung und mentale Gesundheit, das ist wissenschaftlich belegt. Prävention ist dabei essenziell», hält die Neurowissenschaftlerin fest. Studer ist persönlich auf das Thema sensibilisiert. Ihr Vater litt an Depressionen und nahm sich das Leben. «Wenn depressive Menschen täglich einige Stunden und mehr in Wald und Natur unterwegs sind, wirkt das therapeutisch und kann teilweise sogar Medikamente ersetzen», erklärt sie begeistert. «Vielleicht muss man sich dazu zwingen, rauszugehen und sich zu bewegen.

Doch man wird im Kopf und Körper belohnt, und das motiviert, es wieder zu tun!» Barbara Studer selbst liebt Sport, geht joggen, jongliert, spielt mehrere Instrumente und singt in Bands. «Ich erhole mich, wenn ich mich nach einem

anstrengenden Tag ans Klavier setzen kann», sagt sie. Oder wenn David und sie tanzen gehen, sich ein Wochenende zu zweit gönnen. Das geniessen beide sehr.

«Spazieren im Wald ist einer der effektivsten Wege für Entspannung und mentale Gesundheit, das ist wissenschaftlich belegt.»

Barbara Studer

Das Energiekonto verwalten

«Wir sind alle kräfteraubenden Anforderungen ausgesetzt», stellt Studer klar. Für Introvertierte könnten das grosse Menschenmengen sein, die sie aushalten müssen, für Bewegungstypen stundenlange Schreibtischarbeit. «Um fokussiert und produktiv zu bleiben, muss man regelmässig Pausen und Abwechslung einbauen», sagt die Hirnforscherin. Nach grossen Anstrengungen gelte es, genug Regenerationszeit einzuplanen und Ressourcen zu entdecken, welche die eigenen Batterien wieder füllen.

Wie erhole ich mich? Wo tanke ich neue Energie? «Musik und besonders Singen wirken wie eine Gesundheits- oder Glücksdusche », bestätigen Studers Erfahrungen und zahlreiche Forschungsstudien. «Tiefe Beziehungen, Bewegung und Kreativität ist etwas vom Besten, was wir uns und unserem Gehirn schenken können.»



Fitness fürs Hirn

«Das Zusammenspiel der Nervenzellen bestimmt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns» erläutert Studer. Die Anzahl Neuronen und Synapsen sei aber nicht konstant – würden sie zu wenig oder falsch beansprucht, setze eine Rückbildung ein, die Hirnleistung nehme ab. «Spezifische Trainings, wie zum Beispiel das von Hirncoach, stimulieren das Gehirn gezielt und ganzheitlich, schaffen günstige Rahmenbedingungen für die Neuronen und erhalten oder verbessern so die Leistungsfähigkeit», erklärt die Wissenschaftlerin. Sie gestalte daher auch ihre Vorlesungen interaktiv, überrasche die Studierenden und bringe sie in Bewegung. «Wir bauen mentale Paläste, damit sie sich Fakten merken können, und lachen über skurrile Beispiele.»

«Nach emotionalen Reaktionen müssen wir weder uns noch andere verurteilen, sondern überlegen, was dazu geführt hat.»

Barbara Studer

Neugierig auf eigene Emotionen

«Es sind unterschiedliche Situationen, die uns triggern und zu emotionalen Reaktionen führen können», hält Studer fest. Kürzlich habe sie barsch reagiert, als ihr Mann am Morgen in die Küche kam und etwas besprechen wollte. Sie habe ihre Reaktion dann reflektiert und sei zum Schluss gekommen: «Ich war fokussiert auf die Bedürfnisse der Kinder, die sich für die Schule bereit machten, ging innerlich meinen Tagesablauf durch – da konnte ich keine zusätzlichen Informationen ertragen.» Sie habe sich bei David entschuldigt und sich vorgenommen, das nächste Mal im Hier und Jetzt zu bleiben. «Nach emotionalen Reaktionen müssen wir weder uns noch andere verurteilen, sondern überlegen, was dazu geführt hat», rät Studer. So könne man dazulernen und persönlich wachsen: «Was fühle ich? Wie bewerte ich die Situation? Ginge es auch anders?» Sie empfiehlt, den eigenen Emotionen gegenüber neugierig zu

bleiben und die Einstellung der Situation gegenüber zu verändern.

«Denkmuster lassen sich steuern und erlernen.»

Barbara Studer

Vorbeugen ist besser als Heilen

«Das Hirn braucht Raum und Zeit für innere Verarbeitungsprozesse», führt Barbara Studer aus. «Eine Stunde am Abend reicht nicht.» Sie empfiehlt, sich regelmässig einen Nachmittag oder gar ein Wochenende frei zu nehmen, in die Berge zu reisen, sich in der Natur zu bewegen. So könne verarbeitet werden, was sich angestaut habe. «Dann kann das Gehirn sortieren und verknüpfen, und plötzlich fliessen wieder Ideen», beschreibt sie ihr eigenes Erleben. «Es ist wichtig, der mentalen Gesundheit hohe Priorität einzuräumen», mahnt Studer. Wer seine Grenzen nicht achte, werde unzufrieden, riskiere ein Burnout oder eine Erschöpfungsdepression.

Andauernde emotionale, kognitive oder physische Überlastung oder angstvolle Reaktionen auf die Umwelt hätten Einfluss auf den Hormonspiegel. Die engagierte Forscherin und Familienfrau weiss: «Denkmuster lassen sich steuern und erlernen. Man kann sich zum Beispiel immer wieder vor Augen führen, wofür man dankbar ist. Dankbarkeit schüttet im limbischen System Serotonin, ein Glückshormon, aus. Indem wir verständnis- und liebevoll mit uns selbst und anderen umgehen und reden, nutzen und stärken wir unsere emotionale Agilität!»

Möchten Sie in Ihre Gehirngesundheit investieren? Gerne unterstützen wir Sie mit unserem ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Programm: Sie erhalten wöchentliche Impulse und Übungen für Ihre Hirnfitness im Alltag und Zugang zu spannenden Webinaren und Events. Gerne können Sie das Programm kostenlos testen. Mehr Informationen dazu [auf der Webseite](#).

Erleben Sie Barbara Studer und Hirncoach-Ambassador Adolf Ogi am 02. Juni live in Bern. [Anmelden können Sie sich hier](#).

Hören Sie sich den Fenster zum Sonntag-Talk mit Barbara und David Studer an:

Autor: Mirjam Fisch-Köhler

Quelle: HOPE-Regiozeitungen

Tags

[Glaube](#)

[Diagnose](#)

[Erlebt](#)

[Ehe](#)

[Engagement](#)