

Erziehung und Lebensqualität

Was haben unsere Gefühle von heute mit unserer Erziehung von früher zu tun? Warum denken viele Menschen, dass sie nur bestimmte Dinge lernen können und für andere zu dumm sind? Woher kommt meine Meinung über mich selber - was ich mir zutraue und was nicht, für wie intelligent, interessant oder liebenswert ich mich halte?

Diesen und ähnlichen Fragen geht die Psychiaterin und Professorin für Neurowissenschaften an der Universität Zürich, Martha Koukkou Lehmann, in ihrem Vortrag auf den Grund. Denn es ist weder zufällig noch genetisch vorbestimmt, wie wir uns im Leben fühlen, was wir von uns selber halten, wie gerne wir mit anderen Menschen zusammen sind und wie viel wir uns zutrauen.

Wir Menschen versuchen vom ersten Tag an, uns in unserem sozialen Umfeld zurechtzufinden und mit den Menschen um uns herum in Beziehung zu treten. Als kleine Kinder verfügen wir über eine angeborene Motivation, uns mit unserer Umgebung auseinanderzusetzen, sie zu erforschen, zu explorieren, und mit ihr in Interaktion zu treten. Dabei sind die Hirnfunktionen des Neugeborenen so angelegt, dass ein ständiges Lernen stattfindet. Die Hirnforschung spricht von *neuronaler Plastizität* und meint damit die Tatsache, dass das menschliche Gehirn ein Lernorgan ist, das fortlaufend Eindrücke aus seiner Umgebung aufnimmt, beurteilt, bewertet und Schlussfolgerungen daraus zieht. Jede Nervenzelle, mit der das Kind geboren wird, wird so im Laufe der Entwicklung mit 10'000 weiteren Nervenzellen verbunden. Wie diese Verknüpfungen im Gehirn genau geschehen folgt jedoch keinem festgelegten Bauplan oder genetischen Code, sondern ist das Produkt unserer Erfahrungen. Man spricht deshalb von *erfahrungsabhängiger Neuroplastizität*.

So geschieht die Entwicklung unseres Empfindens, Denkens und Verhaltens als Lernprozesse in einem ständigen Austausch zwischen unserer sozialen Umgebung, insbesondere mit unseren nächsten Bezugspersonen, und dem sich entwickelnden Individuum. In dieser Interaktion machen wir Menschen unsere prägendsten Beziehungserfahrungen, hierin entwickeln wir unsere persönliche Art und Weise, Problemen im Leben zu begegnen, darauf bauen wir unser Menschenbild und unser Selbstbild auf.

Die Neurowissenschaftlerin Prof. Martha Koukkou Lehmann erörtert in ihrem Vortrag, wie sich unsere Erziehung auf unsere später empfundene Lebensqualität auswirkt. Im Zentrum steht die Frage, wie eine Erziehung aussehen kann, die der menschlichen Natur entspricht, welche Aspekte also den Menschen psychisch stärken und ihm zu einem gesunden Lebensgefühl verhelfen.

Vortrag von Prof. Martha Koukkou Lehmann: *Die Auswirkungen der Erziehung auf die Lebensqualität – die Sichtweise einer Neurowissenschaftlerin*.

Samstag, 16. April 2016, 16.00 Uhr, Bildungszentrum für Psychologie und Erziehung, Dorfstr. 94, 8706 Meilen

www.tageszentrum-meilen.ch