

Bern

Ein Leben mit weniger Zucker, Fett und Bildschirmzeit

Selbstversuch «Dopamin Detox» Youtube, Instagram, Fast Food: Die meisten Menschen hätten ihr Gehirn nicht mehr unter Kontrolle, warnt Neurowissenschaftlerin Barbara Studer.

Jessica King

Ich habe stundenlang eine Netflix-Serie gebingt, obwohl die Lust dazu eigentlich nach zwei Folgen verfliegen war und ich mich nur noch berieseln liess.

Vor dem Schlafengehen habe ich so lange Videos auf Youtube geschaut, dass ich erst nach ein Uhr morgens das Licht gelöscht habe und am nächsten Tag dementsprechend gerädert war.

Und ich liess das Essen erkalten, weil ich unbedingt ein Buch zu den Spaghetti lesen wollte, aber kein genug ansprechendes im Regal fand.

In den letzten Wochen gab es etliche Momente, die aufgezeigt haben, dass mein Gehirn ein gestörtes Verhältnis mit Glücksgefühlen hat. Und die mir nahelegen, eine kleine Kur zu wagen: einen sogenannten Dopamin-Detox, der mir – ironischerweise – immer wieder in den sozialen Medien angepriesen wird. Eine Art Neustart meines reizüberfluteten Gehirns.

Anruf also bei Barbara Studer, Berner Neurowissenschaftlerin und CEO von Hirncoach, einem Spin-off der Universität Bern, die mich als Erstes in meinem Vorhaben bestärkt: Die Welt sei süchtig nach flüchtigen Glücksmomenten, sagt sie, die uns längerfristig nicht unbedingt gut tun.

Energydrinks und Podcasts

Eigentlich sollten wir in einem Gleichgewicht zwischen Genuss und Schmerz leben, erklärt sie dann.

Das heisst: Wir erleben etwas Schönes, schauen etwa ein lustiges Video oder essen ein Stück Schokolade, und das Glückshormon Dopamin im Hirn schnell hoch. Aber weil Glück nichts Konstantes ist, fällt der Dopaminspiegel nach kurzer Zeit wieder. «Und dann erleben wir das Gegenteil», erklärt Studer. «Der Schmerz, dass das schöne Erlebnis vorbei ist.»

An sich ein völlig normaler Prozess, der evolutionsbiologisch Sinn ergibt und uns dazu motiviert, Essen zu suchen oder Menschen zu treffen. «Das Problem ist, dass in der heutigen Zeit die natürliche Regenerationsphase nach dem Hoch kaum mehr existiert», so Studer. «Wir halten das unangenehme Gefühl und die Leere nicht mehr aus und wollen sofort das nächste Hoch.»

Als Beispiel nennt sie Jugendliche, die sich mit einem hohen Energydrink-Konsum in einer ewigen Blutzuckerachterbahn befinden und in einem Tief sofort mehr Koffein und Zucker holen. Oder Menschen, die sich stundenlang, ob beim Kochen oder auf dem Arbeitsweg, mit Podcasts berieseln lassen.

Besonders in den letzten drei Jahren, sagt Studer, mit Tiktok und neuen Games, die farbiger, intensiver und schneller werden, habe sich dieses Problem drastisch akzentuiert. «Weil Unternehmen immer ausgeklügelte Methoden finden, um die



Menschen im Westen hätten es verlernt, unangenehme Gefühle auszuhalten, sagt Neurowissenschaftlerin Barbara Studer. Foto: Nicole Philipp

Hirnchemie der Menschen auszunutzen.»

Weniger intensives Leben

Die Folgen davon, dass das Gehirn heutzutage viel mehr Genuss als Schmerz serviert bekommt, seien deutlich zu spüren: «Wir sind tendenziell emotional erschöpft», sagt Studer. «Wir spüren weniger und leben weniger intensiv, weil unser Hirn dauernd überstimuliert ist und die Dopaminrezeptoren sich dementsprechend verringern.»

Das wiederum führe dazu, dass man sich permanent den nächsten Kick suche, der immer intensiver sein müsse, um das gleiche Level an Glücksgefühl zu spüren: Wir schauen noch mehr Videos, trinken noch mehr Energydrinks, essen noch mehr Junkfood.

Zeit also, den Kopf wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Oder, wie es Barbara Studer formuliert: Zeit, Verantwortung für das eigene Gehirn zu übernehmen.

Apps bitte löschen

Die wichtigste Frage zu Beginn: Was bedeutet ein solcher Detox

konkret? «Es macht Sinn, für eine Zeit auf unnatürliche Dopaminquellen zu verzichten», sagt Studer.

Das heisst: kein künstlicher Zucker, keine hoch verarbeiteten Lebensmittel, keine sozialen Medien, keine Apps oder Games, keine Pornografie, kein Online-shopping, keine permanenten Podcasts im Hintergrund. Ganz konkret empfiehlt Studer, analoge Inseln zu schaffen, etwa das Handy eine Stunde nach dem Aufwachen und vor dem Schlafengehen sowie während der Mahlzeiten nicht anzuschauen.

Zum Schluss fasst sie nochmals zusammen: «Eigentlich sollte man Informationsberieselung und Kompensationshandlungen vermeiden, die man nur unternimmt, um ein unangenehmes Gefühl in sich zu übertönen.»

Im Selbstversuch zeigt sich, dass genau dieser Automatismus bereits ziemlich ausgeprägt ist. Bei Langeweile öffne ich gedankenverloren Apps von Newsportalen, bei anstrengender Arbeit will ich Süßes, bei innerer Leere klicke ich auf Youtube und Instagram.

Und am Tag eins der Detoxwoche fällt bereits auf, wie oft ich mich bei einer solchen automatischen Handlung bremsen muss: mindestens zwei Dutzend Mal.

Natürliche Dopaminquellen

In Abwesenheit dieser kleinen Kicks stellt sich stattdessen ein dauerhaft leicht dumpfes Gefühl

ein. Als ob ich emotional unterzuckert wäre. Zudem ist der Stresspegel höher als normal. «Am Anfang sind gewisse Entzugerscheinungen üblich», beruhigt Barbara Studer. «Es wird manchmal schlimmer, bevor es besser wird.»

Um dem Hirn Raum für Regeneration zu geben, empfiehlt sie, stattdessen natürliche Dopaminquellen wieder in den Vordergrund zu rücken. Spazieren zu gehen, ohne Musik in den Ohren. Sport. Eine Stunde in den Wald. Singen oder Musik machen. Nur Essen, ohne Ablenkung dazu. Menschen treffen. Einfach mal 20 Minuten aus dem Fenster gucken. In der Aare schwimmen.

Trotz eines Spaziergangs an der Sonne bleibt aber am Abend das Gefühl zurück: Das war irgendwie ein grauer Tag. Im Bett – natürlich ohne Handy – denke ich vor dem Schlafengehen nochmals an das Gespräch mit Barbara Studer.

Menschen im Westen hätten es oft verlernt, unangenehme Gefühle auszuhalten, sagt sie, weil sie durch den Wohlstand alles kompensieren können. «Dabei braucht es Schmerz für das

Glück. Wir existieren nur in der Balance.»

Wie abschalten?

Tag zwei, der Wecker klingelt, ich greife automatisch zum Handy und kann mich erst in der letzten Sekunde stoppen. Stattdessen stehe ich auf, dusche, mache ein paar Körperübungen. Und als ich auf dem Arbeitsweg erstmals den Bildschirm entsperre, spüre ich: Ich bin innerlich deutlich ruhiger als sonst um die Zeit.

Die Freude über diese Erkenntnis hält noch ein paar Stunden an. Bei der Arbeit auf Zucker und Convenience-Food zu verzichten, ist anstrengend, aber machbar, das Handy behalte ich in der Tasche. Das grosse Problem stellt sich aber, nachdem ich nach Hause gekommen bin, die Schuhe ausgezogen und mich aufs Sofa geworfen habe. Was jetzt?

Normalerweise, das spüre ich am Zucken meiner Finger, würde ich jetzt das Handy hervorkramen. Oder zur Fernbedienung greifen und den Netflix-Knopf drücken. Denn mein Kopf ist müde, ein Buch mag ich nicht lesen. Auf einen Spaziergang habe ich keine Lust, 20 Minuten lang aus dem Fenster schauen möchte ich auch nicht. Was tun also?

Unzufrieden tigere ich durch die Wohnung, immer auf der Suche nach Ablenkung, die aber keine Ablenkung sein darf, weil man ja nicht vor unangenehmen Gefühlen ablenken sollte. Schlussendlich öffne ich den Kühlschrank und koche etwas, obwohl ich noch gar nicht Hunger habe.

Gehirn braucht Zeit

So geht die Woche weiter. Ich fühle mich öfter gereizt, genervt und grau. Und es dauert tatsächlich bis zum letzten Tag des Selbstversuchs, bis ich aus diesem Zustand auftauche. Bis sich ein gewisses Ruhegefühl eingependelt hat und die Welt plötzlich etwas schärfer wirkt. Kantiger. Bis ich beim täglichen Spaziergang keinen Podcast mehr herbeisehne.

Wie lange es tatsächlich brauche, um das Gehirn wieder in Balance zu bringen, sei wissenschaftlich ungeklärt, sagt Barbara Studer. «Die ersten Unterschiede merkt man jeweils schnell. Aber bis sich ein Gehirn an neue Gewohnheiten gewöhnt und sich neu vernetzt hat, dauert es 30 bis 60 Tage.»

Und auch wenn zwei Monate nach einer langen Zeit klingen, ist es nach einer Woche spürbar, dass sich dieser Aufwand lohnen könnte. Denn in der heutigen Welt, glaubt Studer, in der die Medien unser Belohnungssystem besser kennen als wir selber, müssen wir lernen, das eigene Gehirn gut zu behandeln und selber die Kontrolle darüber zu behalten.

Vielleicht ist das die grösste Erkenntnis, die nach einer Woche zurückbleibt: So viel Macht über die limitierte Ressource der eigenen Aufmerksamkeit zu spüren, ist tatsächlich neu.



Was ist Glück? Ist es das, was uns antreibt, wonach wir streben? Oder etwas, das uns passiert? Wir haben uns auf die Suche nach den unterschiedlichen Facetten des Glücks gemacht. Und wir haben im ganzen Kanton Bern Menschen und Geschichten gefunden, die zeigen, was glücklich macht, wie der Zufall Leben verändert und was die Kehrseite des Glücks ist.