

Gehirn-Info_1

Wie gehen wir mit der aktuellen Corona-Situation um?

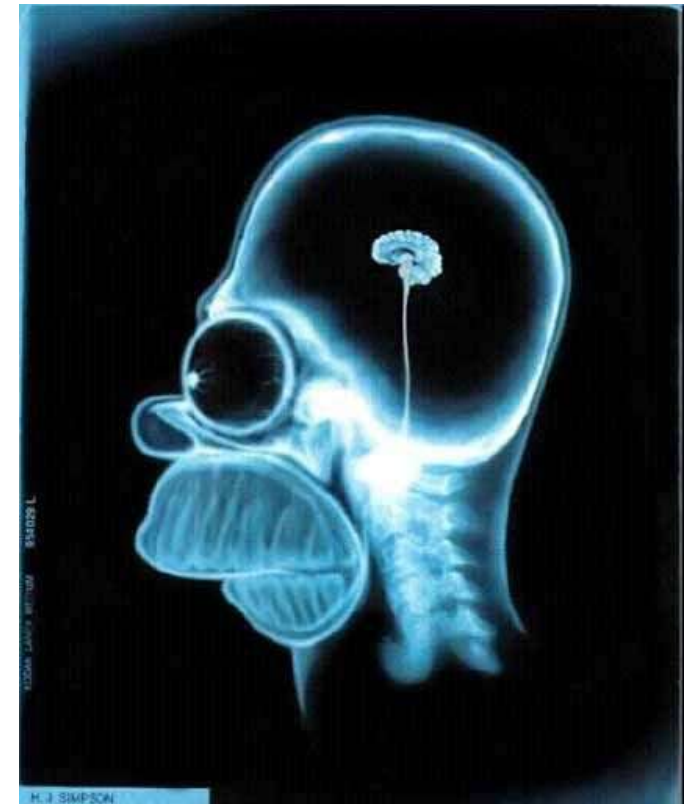
Warum entsteht dadurch Stress?

Wieso zeigen wir so „irrationale“ Verhaltensweisen, wie
Nudeln und WC-Papier zu „horten“?

Orientierung des Gehirns

- Das Gehirn sitzt im Schädel und hat keine Ahnung von der Realität.
- Es braucht Feedback von der Umwelt und dem Körper.

Das Gehirn orientiert sich mittels:
Sinnes-Organen = Feedback von aussen
und
Körpersignalen = Feedback von innen



Quelle: <https://www.pinterest.com/pin/796996465278032611/>

Modell: Die Welt im Kopf

Bottom-up-Verarbeitung

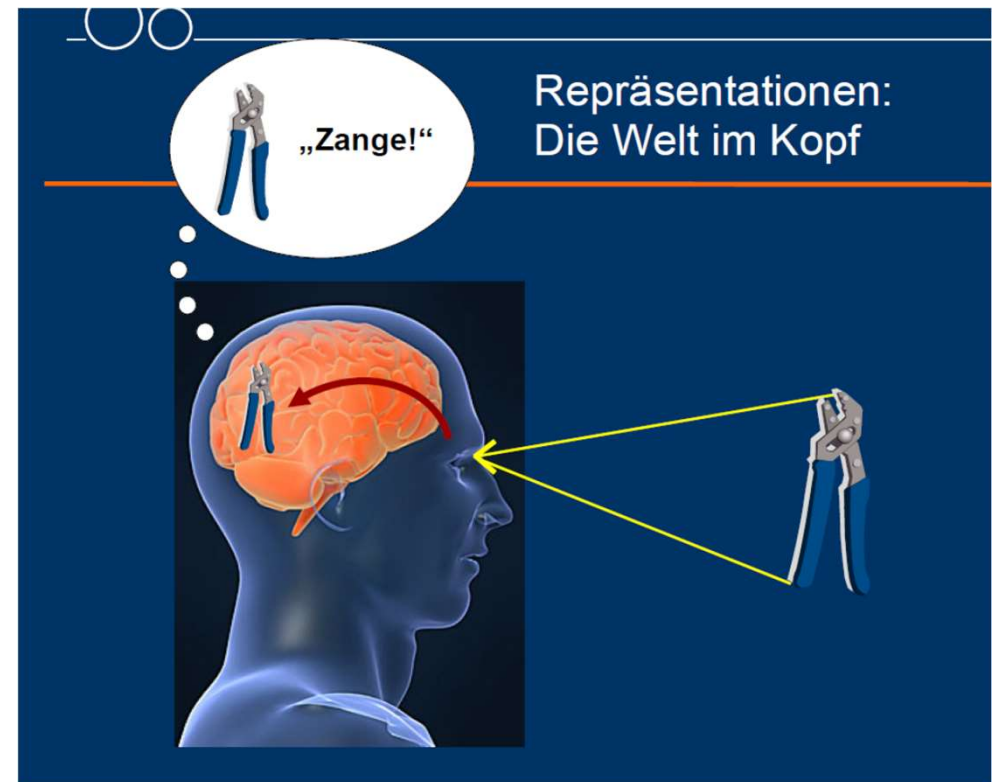
Sinnesorgan Auge (**bottom**)
verarbeitet Reiz (Zange)

→ Abgleich mit der Erfahrung
und dem Gedächtnis
(**up** = Wissens-Netz /- Speicher)

Top-Down-Verarbeitung

Abrufen aller Erfahrungen mit einer
„Zange“

→ richtige Nutzung
→ adäquates Verhalten



Quelle [11]

Was heisst das nun bezüglich Corona-Virus – es entsteht Stress, weil:

Bottom-up-Verarbeitung

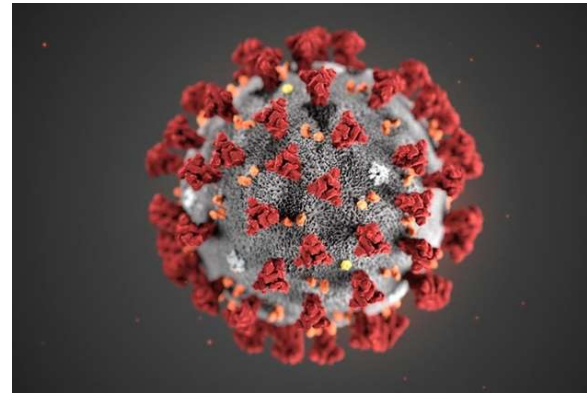
Ich sehe das Virus nicht!

Top-Down-Verarbeitung

Ich habe keinerlei Erfahrung mit so einer Situation!



??!!!„Error“ im Gehirn“??!!



Quelle:
[https://www.swissinfo.ch/ger/2019-ncov_\(...\)/45534402](https://www.swissinfo.ch/ger/2019-ncov_(...)/45534402)



Quelle:
<https://www.duda.news/serie/koerperserie-das-gehirn/>

(...)

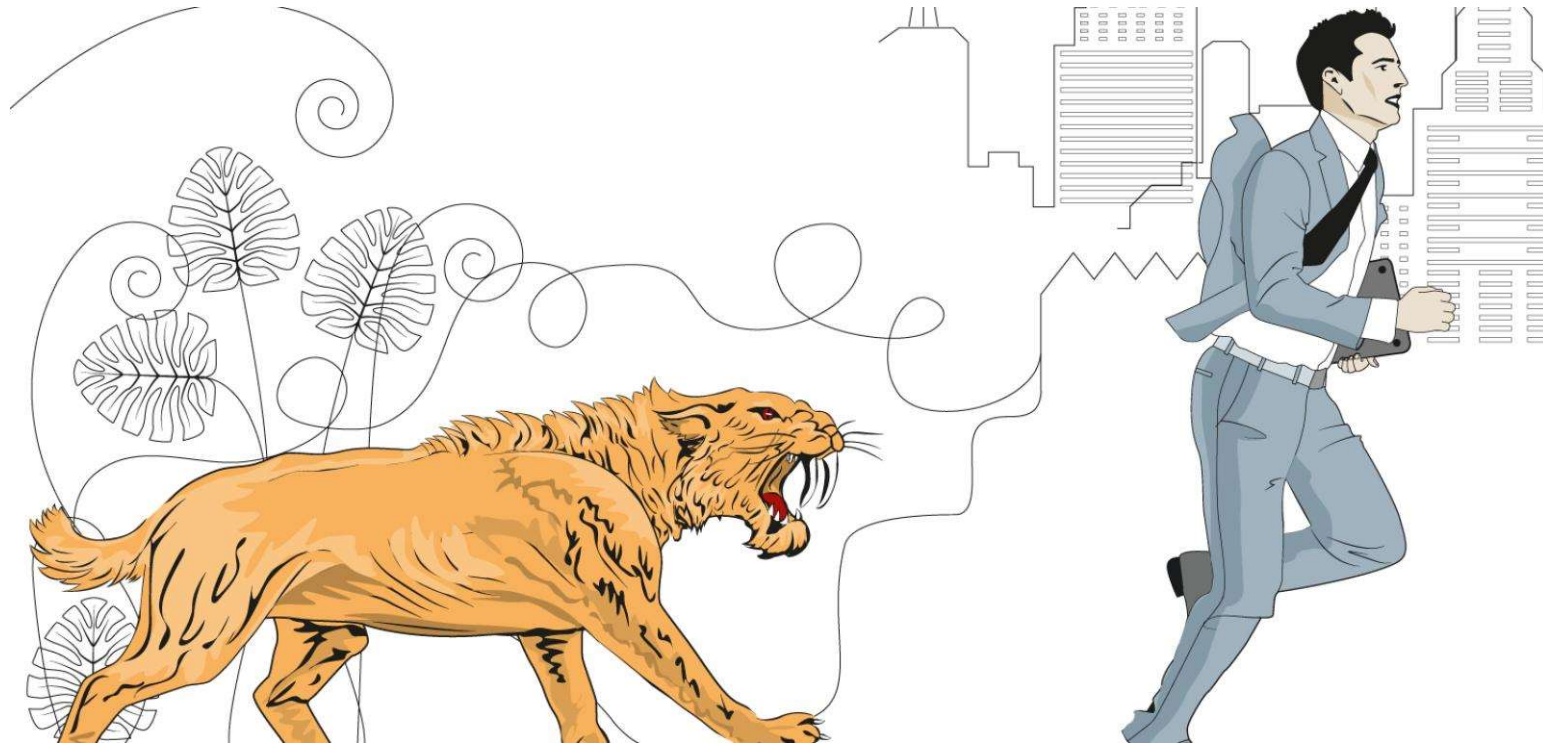
„Stress ist das, was Stresssysteme aktiviert.“

„Diese Stresssysteme sind uralt, wahrscheinlich halfen sie schon den ersten Säugetieren vor über 250 Millionen Jahren beim Überleben. Seither haben sie sich weiterentwickelt und verfeinert.

*Die Systeme unterstützen **Verhaltensoptionen** in Notfallsituationen: **Kampf, Flucht, Verstecken oder Totstellen** („Fight, Flight, Freezing“). „Alle diese Reaktionen verbrauchen Energie, die der Körper vorsorglich bereitstellen muss“, sagt Schächinger*. (...)“ [3].*

*Hartmut Schächinger – Psychobiologe, Uni Trier.

Durch „Stress“ werden wir aktiv!



Kein Säbelzahn timer in Sicht? Macht nichts – unser Körper verhält sich trotzdem oft noch so, als ob ein Raubtier hinter uns her wäre . Quelle: Infografik Die Welt [3].

Was heisst das nun bezüglich Corona-Virus?

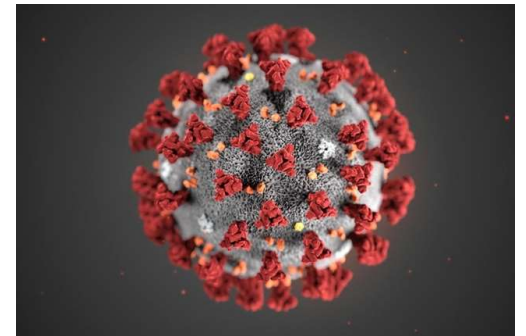
Gehirn „verbrennt“ nur Zucker! → Kauf von Nudeln
Gute Kohlenhydratquelle (Einfachzucker) und länger
haltbar als Kartoffeln...

Angriff:

→ Streit um WC-Papier...
(WC-Papier: wird wohl v.a. zur Desinfektion genutzt...)

Flucht:

→ Situation ist ja nicht wirklich schlimm – oder?
→ Ich sehe keinen Sinn in den Massnahmen des BAG!



Dies sind mögliche
Interpretationen meines
Gehirns!
Annahmen ohne Gewähr.
😊 P. Meile

Es braucht also:

- Corona-**freie** Zeiten;
- Zeit, um sich an die **neue** Situation zu gewöhnen;
- **Verständnis** und Solidarität für „langsamere“ Gehirne!
- **Zuversicht** + Fokus auf die Solidarität!



Quelle: www.islieb.de/

<https://www.pinterest.com/pin/733594226772156853/>

Quellen

Zugriff alle Quellen: 21.03.2020

1. Wikipedia: [https://de.wikipedia.org/wiki/Top-down und Bottom-up](https://de.wikipedia.org/wiki/Top-down_und_Bottom-up)
2. Lexikon der Neurowissenschaft: top-down-Systeme.
(<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/top-down-systeme/13039>)
3. Die Welt: Wie Stress unser Überleben sichert.
(<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article121691769/Wie-Stress-unser-Ueberleben-sichert.html>)
4. dasGEHIRN.info (<https://www.dasgehirn.info/>)

Weiterführende Literatur

- I. Das Gehirn kommuniziert auf verschiedenen Kanälen.
Max-Planck-Gesellschaft (<https://www.mpg.de/9849410/gehirn-frequenz>)
- II. Das Gehirn ein Beziehungsobjekt, Thomas Fuchs, 2017.
(<http://www.psychiatrie.usz.ch/Documents/Gehirn%20u%20psych%20Krankh.pdf>)