



Im Interview: Dr. Katharina Turecek

## Chaotische Gehirne sind sympathisch

Dr. Katharina Turecek, die nach ihrem Studium der Medizin und Kognitionswissenschaften das Institut für Gehirntaining a-head gründete, spricht auf Vorträgen über Themen wie Demenzprävention, Lernen oder geistige Fitness bis ins hohe Alter. Trotz ihres eigenen IQ von 136 vermittelt sie komplexe Inhalte so, dass auch jeder der sein Gehirn nicht aktiv trainiert, versteht, welcher Lebensstil sich wie auf seine Gehirnleistung auswirkt.

TRISTAN HORX: Also, Frau Turecek, es freut mich sehr, hier zu sein. Vor allem, weil das Thema, also Neurowissenschaften und Hirnforschung mich persönlich sehr interessiert, da ich jetzt 25 bin und somit, glaube ich, offiziell mein präfrontaler Cortex fertig entwickelt ist oder?

KATHARINA TURECEK: Könnte jetzt fertig sein, ist ziemlich sicher auch fertig. Tatsache ist, das Gehirn bleibt ein Leben lang dynamisch und flexibel. Aber eben, es sind reine Entwicklungsprozesse, die sich länger in die Länge ziehen, als man so weitläufig annehmen würde.

TRISTAN HORX: Da interessiert mich eine ganz spannende Frage, die ich auch oft bemerke. Und zwar, dass das Hirn von Mädchen oder Frauen sich wesentlich schneller entwickelt als das von Männern oder-? Also irgendwie, ich habe das Gefühl, Frauen sind immer irgendwie drei Jahre älter als die Männer im gleichen Alter.

KATHARINA TURECEK: Ja. Das ist eine interessante Frage. Wobei ich jetzt nicht biologisch beantworten kann, warum das so

ist, dass man beobachtet bei jungen Leuten, dass die Mädels da ein bisschen reifer auch wirken. Tatsache ist, wenn wir von Geschlechtsunterschieden im Gehirn reden, dass die Unterschiede geringer sind als man so eben in Vorurteilen eben auch vermutet. Es wäre auch falsch zu sagen: „Es gibt gar keine Unterschiede.“ Also wenn wir so kognitive Fähigkeiten testen, sehen wir tatsächlich: Es gibt einen Unterschied so zwischen diesen Durchschnittswerten. Aber das ist es eben auch schon. Der Unterschied zwischen den Durchschnittswerten. Wir haben da eine extreme Streuung. Das heißt, der Unterschied innerhalb eines Geschlechts ist immer größer als zwischen den Geschlechtern. Und deswegen muss man da sehr aufpassen. Und sehr aufpassen muss man auch deswegen, weil wir, nur, weil wir bei den kognitiven Tests einen Unterschied finden, nicht sagen können: Wo kommt der Unterschied her? Ist es jetzt wirklich biologisch? Und anatomisch gibt es jetzt zum Beispiel jetzt nicht so schwerwiegende Unterschiede. Oder ist es eben tatsächlich die Umwelt, ist es antrainiert, ist es die Erwartungshaltung, die zu diesen Unterschieden dann führt?

TRISTAN HORX: Also ein bisschen so die Frage „nature and nurture“, oder?

KATHARINA TURECEK: Und die Nature-Nurture-Debatte ist ja in der Form auch nicht beantwortbar, weil wir uns ja mittlerweile einig sind, dass eben hier beide Faktoren eine Rolle spielen. Und das betrifft eben auch die Geschlechtsunterschiede.

TRISTAN HORX: Und was würden Sie sagen, ist so in letzter Zeit Ihr zentrales Forschungsfeld? Oder noch besser gefragt, noch interessanter: Was ist ihr Lieblingsthema in dem Neurowissenschaftlichen momentan?

KATHARINA TURECEK: Also für mich ist die spannendste Frage, wie wir sozusagen das meiste aus unserem Gehirn rausholen können. Wobei das nicht unbedingt ein „besser“ sein muss im Sinne von „Ich schaffe immer mehr.“, sondern es kann auch eben ein „besser“ sein im Sinne von, dass ich möglichst lang gesund und fit bleibe, dass ich mich vielleicht auch wohl fühle. Das heißt so wie: Was braucht unser Gehirn, um möglichst lang möglichst fit und gesund zu bleiben?

TRISTAN HORX: Fit und gesund, das ist da ein schöner Begriff dafür, weil, in der Leistungsgesellschaft, wo man ja sagt-. Wo wir jetzt grade sind, hat man ja das Gefühl, man versucht die Menschen hirnmäßig immer darauf zu trimmen, eher noch mehr wie ein Rechner zu werden. Und wie schneidet sich das so mit einer der Sachen, die, glaube ich, für die mentale Gesundheit der meisten Leute so wichtig sind.

KATHARINA TURECEK: Also ich glaube, das kann eigentlich sehr gut Hand in Hand gehen, weil, es ist schon so, wenn ich geistig leistungsfähiger bin, dann fällt mir ja auch das Leben auch leichter. Und andersherum, wenn es uns gut geht, sind wir eben auch gut drauf. Das ist ja auch molekularbiologisch zum

Beispiel auch dann erklärbar. Auch Botenstoffe, das Serotonin, das ja so für das Wohlfühlen zuständig ist, ist ja auch ein Botenstoff im Gehirn. Das heißt also, wenn da jetzt die Stimmung gut ist, dann eben ist auch die Konzentrationsfähigkeit, Merkfähigkeit-, das profitiert dann. Also das schließt sich meiner Ansicht nach eben nicht aus. Ausschließen wird es sich vielleicht dann, wenn es jemand zu viel wird, wenn wir zu hoch hinauswollen.

TRISTAN HORX: Und was wären da so ein paar einfache Tipps für den Laien, um sein Hirn in besserer Shape zu halten?

KATHARINA TURECEK: Also das Stichwort ist die Aktivität. Und wir leben in einer Zeit, wo wir eine enorme Passivitätsfalle haben, die überall lauert. Wir setzen uns vor den Fernseher, lassen uns berieseln, wir hören uns einen Podcast an, lassen uns davon berieseln.

TRISTAN HORX: Naja, der regt schon auch an, bitte.

KATHARINA TURECEK: Naja, das ist aber jetzt vielleicht auch gleich eine ganz konkrete Anregung. Es macht einen Unterschied: Sitze ich jetzt nur und höre mir das an? Oder höre ich aktiv zu? Und wir sehen einen Unterschied. Wir sehen einen Unterschied auch beim Musikhören. Hört jemand einfach nur passiv und lässt sich da berieseln? Oder hört der wirklich mit? Und das macht für das Gehirn einen Unterschied. Ein und dieselbe Tätigkeit, kann anregend sein oder kann eben auch an uns vorbeigehen. Und unser Gehirn liebt in Wirklichkeit die Aktivität und braucht eben auch diese Aktivität. Weil Nervenzellen, die eben das Gefühl haben „Sie werden nicht gebraucht.“, die ziehen sich tatsächlich zurück, die werden tatsächlich abgebaut. Nicht nur die Verbindungen, sondern eben auch die Zellen selber. Das ist dieses Prinzip

„Use it oder lose it.“, eben „Verwende es oder verliere es.“

KATHARINA TURECEK: Stimmt das dann in dem Zusammenhang-. Es wird ja immer gesagt: „Ab einem gewissen Punkt im Leben kann man keine Gehirnzellen mehr bauen.“, also dazubauen. Sondern es nimmt nur mehr ab. Ich habe jetzt neulich gehört, das ist jetzt vielleicht doch nicht der Fall.

TRISTAN HORX: Ja. Es ist auch heute ein spannendes Thema, weil wir ja ganz lange geglaubt haben, dass wir eben mit den Zellen, mit denen wir geboren werden, wirklich ein Leben lang auskommen müssen. Und das wissen wir jetzt mittlerweile schon seit fast 20 Jahren eigentlich, es ist seit Ende des letzten Jahrhunderts, dass Nervenzellen auch bei uns Erwachsenen entstehen. Die spannende Fahndung war dann die Fahndung nach dem „Wann kommen die? Was braucht es, damit Nerven-?“ Weil, es ist jetzt nicht wie Haare oder Nägel, die einfach so wachsen. Es muss getriggert werden. Und da haben wir mittlerweile auch Antworten gefunden und sind auf eine sehr spannende Antwort auch gestoßen, nämlich die Bewegung. Also die körperliche Bewegung, also Aktivität wirklich im körperlichen Sinne, gerade eben auch so Ausdauersportarten. Ich bin ja ein großer Fan des Gehens. Es regt nachweislich eben die Bildung von Wachstumsfaktoren im Gehirn an und im weiteren Sinne dann auch diese Neubildung von Nervenzellen. Und das ist natürlich eine gute Sache, wenn da so quasi eine Art Nachschub auch möglich ist. Damit die Zellen jetzt aber wieder bestehen bleiben, braucht es auch wieder die geistige Aktivität. Das heißt, wenn eine Nervenzelle, die jetzt keine Funktion erhält, die wird dann eben auch wieder abgebaut. Und so gehen jetzt eben körperliche Aktivität und geistige Aktivität sozusagen Hand in Hand. Gesondert das Gehirn ist letztendlich eine ganzheitliche

Angelegenheit. Und es geht um diese Aktivität, körperlich wie geistig.

TRISTAN HORX: Und wie kann ich mir das als Laie vorstellen, dass das eben, das Gehen und der erhöhte Herzschlag und so weiter mit meinem Hirn irgendwie da was macht?

KATHARINA TURECEK: Also natürlich ist es einerseits dieses Thema mit Herzschlag und Durchblutung. Das an sich ist ja schon mal eine gute Sache für das Gehirn, dass da Nährstoffe und Sauerstoff unser Gehirn erreichen. Es ist aber eben wirklich mehr als das. Es ist eben tatsächlich so, dass hier dann diese Wachstumsfaktoren, „Brain-derived neurotrophic factor“ heißt das, das ist eben einfach ein Wachstumsfaktor, der im Gehirn ausgeschüttet wird und der dann eben dazu führt, dass im Hippocampus diese Neurogenese angeregt wird. Der Hippocampus ist deswegen eine gute zentrale Stelle für diese Neurogenese, weil der Hippocampus ansonsten die Aufgabe unserer Merkkzentrale, Gedächtniszentrale ist. Also nicht unseres Langzeitgedächtnisses, sondern diese Transferstation. Also immer, wenn wir uns was merken, ist der Hippocampus involviert. Und wir wissen, gerade der leidet besonders unter dem Prinzip „Use it or lose it.“ Sprich: Der verliert auch wirklich an Volumen durch Inaktivität. Deswegen, der schrumpft ab jetzt übrigens, ab 25, wenn wir schon bei dem Thema sind, um etwa ein Prozent.

TRISTAN HORX: Ich merke, es geht immer mehr bergab.

KATHARINA TURECEK: Und die gute Nachricht ist, das ist aber nicht altersabhängig, sondern auch wieder aktivitätsabhängig. Sprich: Der kann sogar auch wieder an Volumen gewinnen. Wissen wir jetzt, eben noch Neurogenese. Und da gab es eben beispielsweise eine bahnbrechende Studie,

wo man gezeigt hat: Leute, die viel zu Fuß unterwegs sind, da wächst dann, da gewinnt dann dieser Hippocampus tatsächlich an Volumen. Also nicht nur „Können wir den Verfall stoppen?“, wir können da sogar gegensteuern. Und das, denke ich, ist eine schöne Botschaft und auch ein schönes Bild. Wenn man sich vorstellt: Da passiert wirklich was in meinem Gehirn. Wenn ich jetzt Sport mache, dann sieht man, Muskelmasse kommt dazu oder nicht. Und ein bisschen kann man sich das im Gehirn eben auch ähnlich vorstellen. Das ja wirklich physisch sich etwas tut. Und da kann ich mir überlegen: Was möchte ich denn für ein Gehirn haben im Laufe meines Lebens? Und wir werden alle immer älter. Und das zum Glück, die Medizin ist da jetzt schon recht weit. Und da muss das Hirn halt jetzt auch mithalten. Das dringt jetzt so langsam durch, dass wir uns auch drum kümmern: Wie geht es mit meinem Denkvermögen?

TRISTAN HORX: Ja, da laufen wir ja eigentlich momentan, wenn man-. Das gesellschaftliche Verhalten ist ja eben in der Aufmerksamkeitsökonomie doch eben schon so, dass wir ja dauernd überberieselt werden, aber nichts mehr wirklich aktiv wahrnehmen. Und wie gesagt, ja, wir werden jetzt immer älter. Und jetzt muss das Hirn irgendwie mithalten. Und wie kann man denn das gesellschaftlich fördern, dass alle beim Gehirn mithalten? Weil, sonst haben wir halt sehr viel sehr alte sehr demente Leute, das wollen wir ja auch nicht.

KATHARINA TURECEK: Ja. Also ich denke, ein Schritt ist einmal, dass man sich diese Problemstellen auch mal bewusst macht. Eben dieses Problem der Passivität. Ich sehe auch diese Usability so ein bisschen problematisch. Es werden jetzt alle Geräte-, alles wird immer einfacher und intuitiver, schon kleine Kinder können sozusagen hier mit allen Geräten problemlos umgehen. Man

muss über nichts mehr nachdenken. Es wird uns in allen Situationen das Denken, das Merken, das Erinnern abgenommen. Ich muss nicht mehr denken, ich kann gleich googeln, ich muss mir nichts mehr merken, ich notiere es mir gleich. Das ist so, ich vergleiche das gerne mit dem Auto, weil, ich habe auch ein Auto, das ist gut, weil, sonst würde es dauern, bis ich gewisse Termine erreiche. Aber wenn ich jetzt jede kleine Distanz mit dem Auto zurücklege, dann darf ich mich nicht wundern, wenn ich nicht mehr gut zu Fuß bin. Und genau das machen wir mit dem Gehirn. Wir lassen uns selbst für diese kleinen Distanzen, für die kleinen Anforderungen, alle kognitiven Aufgaben abnehmen. Und das-, also allein die Vorstellung finde ich eigentlich dramatisch. Wenn man so überlegt, wir lassen uns wirklich das Denken, das Problemlösen, das Erinnern, das Merken, alles von irgendwelchen Geräten abnehmen. Und natürlich büßen wir dann auch diese kommunikative Mobilität ein. Das heißt also, die Lösung für mich liegt eben darin wirklich, in manchen Situationen so quasi geistig auch wieder die Treppe zu nehmen. So wie man auch körperlich sagt-. Mir geht es nicht darum, dass ich jetzt sage: „Ich muss jetzt einmal in der Woche Gehirnjogging machen oder mir irgendeine App runterladen, irgendwie ein abstraktes Training machen.“ Im Gegenteil. Ich finde es viel schlauer zu sagen: Nein, im Alltag immer wieder auch wieder so auf das eigene Gehirn zu vertrauen, ganz bewusst mal sich auch einem Problem zu widmen. Da merkt man dann auch, dass es wieder Spaß macht, wenn man wieder diese Flexibilität im Denken bekommt. die uns ja dann auch richtig abhandeln gehen kann.

TRISTAN HORX: Aber würden Sie sagen, das zentrale Problem ist da eben die digitale Welt so ein bisschen, die uns ja viele der Hirnprozesse einfach-. Also der Computer hat ja auch das gelöst, dass wir viel nicht mehr

rechnen müssen, oder der Calculator. Also ist das die Bewegung?

KATHARINA TURECEK: Es ist sicherlich die Digitalisierung. Das ist sicherlich ein ganz großer Einflussfaktor. Wobei ich denke, auch wenn es die Digitalisierung nicht gäbe-

TRISTAN HORX: Wir hätten eine andere Form gefunden.

KATHARINA TURECEK: -gäbe es andere Möglichkeiten, eben in diese Passivität zu fallen. Weil so eine gewisse Einfachheit halt da auch auftritt. Es ist ja auch-, der Vergleich zur körperlichen Fitness hilft da immer wieder. Weil, das ist auch ähnlich. Auch da kann ich sagen: „Ja, der Computer ist schuld, dass ich nicht rausgehe und mich bewege.“ Aber ich könnte natürlich auch sonst faul auf der Couch herumliegen, wenn es die Digitalisierung nicht gäbe. Es ist etwas, wo wir uns wirklich einfach selber ein bisschen an der Nase nehmen können und sagen können: Okay, wie kann ich diese Aktivität wieder in mein Leben einlassen?

TRISTAN HORX: Und würden Sie sagen, muss man das-? Also ich überlege nur gerade, wie man das gesamtgesellschaftlich irgendwie fördern kann. Sollte man Gesetze dafür erlassen oder Kampagnen machen, die promoten, dass man da-. Oder vielleicht geht es einfach um Aufklärung. Ich glaube, viele Leute wissen ja zum Beispiel den Connect zwischen der physischen und der geistigen Gesundheit nicht.

KATHARINA TURECEK: Also ich glaube, dass da Gesetze nicht funktionieren würden. Ich kann mir nicht vorstellen, dass man so etwas erzwingen kann. Ich denke, dass es ein bisschen auch um die Angebote geht, die wir vielleicht auch den Menschen stellen. Also wo habe ich Möglichkeit, auch selber aktiv zu werden. Wo ist es überhaupt notwendig,

selber nachzudenken, selber Probleme zu lösen? Ganz viel beginnt natürlich immer schon bei den Jüngsten, bei den Kleinen. Und ich bin eben momentan ein riesen Fan des Gehens. Weil eben diese Bewegung da so ein Startpunkt ist, um eben beweglich zu bleiben, körperlich wie geistig. Und das ist jetzt etwas, was ich wirklich vermisse, das ist der aktive Schulweg.

TRISTAN HORX: Oh, ich erinnere mich nicht allzu glücklich an meinen zurück, aber das war vielleicht eben genau der Sinn.

KATHARINA TURECEK: Ja, also ich bin ein großer Fan davon, zu sagen: Wenn möglich, wo möglich, zu Fuß zur Schule oder auch eben Teilstrecken zum Arbeitsplatz zurückzulegen, weil das eben eine Strecke ist, die kann man schon nutzen, um sich zu aktivieren. Also das ist eine rein körperliche Aktivierung, die da stattfindet. Aber eben natürlich auch eine Zeit, die dann gleich genutzt wird, um auch eben hier beispielsweise irgendwelche Gedanken zu verfolgen. Man kennt das ja auch, jetzt rein anekdotisch, aus eigener Erfahrung, dass so im Gehen Ideen kommen, Gedanken kommen. Und da gibt es auch tatsächlich Studien dazu, dass eben ein Kind, das aktiv, sei das jetzt zu Fuß oder mit dem Fahrrad oder mit dem Roller in die Schule geht, dass das ganz anders in der Schule sitzt als ein Kind, dass mit dem Auto bis zur Tür geführt wird. Da rede ich jetzt noch gar nicht vom Verkehrschaos vor den Schulen, sondern wirklich: Wie will ich, dass mein Kind in der Schule sitzt? Und das ist dann etwas, das ich dann auch in den Nachmittag weiter-, ich rede jetzt eben nicht nur vom „zu Fuß gehen“, auch in der Freizeit stellt sich jetzt eben die Frage: Lasse ich mich eben nur berieseln oder suche ich mir irgendeine Form der aktiven Freizeitgestaltung?

TRISTAN HORX: Das bringt mich auf eine interessante Überleitung dort. Weil, viele

Kinder dürfen ja nicht mehr zur Schule gehen. Da gibt es irgendwelche Sicherheitsängste der Eltern und so weiter. Und das ist natürlich schon ein spannendes Phänomen, dass unser Hirn denkt, obwohl wir eigentlich in den sichersten Zeiten jemals leben, aber trotzdem dieses Angstgefühl ja immer weiter steigt. Man kennt ja auch das Phänomen der Helikopter-Mums, die eben-, das ist ja schon pathologisch, muss man sagen. Wie erklärt sich das neurobiologisch? Weil, es ist ja klar evolutionär und neurobiologisch getrieben.

KATHARINA TURECEK: Dass diese Angst entsteht. Also ich denke, ein großes Problem ist, dass Emotionen generell ansteckend sind, das heißt, dass wir-

TRISTAN HORX: Das Spiegelneuron sozusagen?

KATHARINA TURECEK: -dass wir uns gegenseitig sehr gut Angst machen können. Das heißt, andere angsterfüllte Gesichter beispielsweise sind für uns ein Alarmsignal. Das heißt, in dem Moment, wo andere Personen eben von Ängsten erzählen, da rede ich ja jetzt nicht nur von Kindern, sondern wir haben ja Angst vor allen möglichen scheinbaren Gefahren. Und da kann man sich so im Kollektiv sehr gut reinsteigern. Und die Angst wird momentan sehr gerne eingesetzt, um unterschiedliche Ziele eben auch zu erreichen. Und natürlich funktioniert das. Weil es evolutionär betrachtet, ganz wichtig war, Ängste und Gefahren eben nicht zu ignorieren. Also natürlich springen wir drauf an, wenn wir auf Ängste hingewiesen werden. Ein weiterer Faktor, der da sehr bedauerlich ist, wenn es um die Entstehung von Ängsten im Gehirn geht, ist, dass unsere Zentrale, also die Amygdala, der Mandelkern, der eben für diese Reaktion zuständig ist, der reagiert jetzt nicht mehr auf Gefahren, sondern ist in Wirklichkeit so eine Art Neuigkeitsdetektor. Alles, was neu ist, ist für uns nochmal so ein Signal von

Vorsicht. Man kann das bei Kindern eben auch oft beobachten-.

TRISTAN HORX: Auch bei alten Leuten geht das sehr gut.

KATHARINA TURECEK: Genau also wenn man sie auch überrascht oder so, dass das was positives sein kann. Und sie trotzdem mal im ersten Moment mal hocherschrocken sind. Und eben, das zieht sich dann ein Leben lang fort, dass alles, was neu ist, wird zunächst einmal mit so einer gewissen Abneigung, Ablehnung versehen. Das heißt, es ist ganz einfach, vor neuen Sachen Angst zu machen.

TRISTAN HORX: Es könnte ja ein Säbelzähntiger sein.

KATHARINA TURECEK: Genau. Und das ist immer ein Vorbote von Stillstand. Also da muss man wirklich aktiv dagegen ankämpfen, dass man eben diese Neuigkeiten dann auch, diese Veränderung auch akzeptieren kann. Und da kann man auch wirklich so ein bisschen davor warnen, dass, wenn so diese neuen Sachen zu sehr mit Angst assoziiert werden, dass es-. Also für einzelne, die wieder ganz schwer ist, da dagegen zu kämpfen. Weil wir eben das machen. Wir nehmen diese Ängste an. Es ist ja etwas neues, macht uns von vorherein schon Angst. Wenn jetzt auch noch andere Leute sagen, wie gefährlich das neue ist, ja, dann ist das vorprogrammiert, dass wir auch eben diese Angst dann leben müssen.

TRISTAN HORX: Ich habe nämlich ein paar Freunde, die jetzt ins Kinder-kriegen-Alter kommen und auch langsam Kinder haben. Und da würde mich sehr interessieren: Was würden Sie empfehlen, um eben das Kinderhirn oder möglichst gute Erziehung dafür zu leisten. Weil, also ich höre dann immer Sachen wie „Kein Smartphone bis Alter xyz und so weiter.“ Und ich denke mir, das ist

ja vielleicht nur eine Verschiebung des Problems. Also vielleicht muss man früher beibringen, wie man damit eben umzugehen hat. Wie sehen Sie das?

KATHARINA TURECEK: Also ich denke, dass die Aufgabe, Kinder großzuziehen, ganz viele große und kleine Fragen mit sich bringt. Denn wir können jetzt ganz konkrete Themen wie zum Beispiel „Ab wann darf ein Kind das Smartphone haben?“, kann man versuchen zu antworten, Richtlinien dafür zu finden. Viel wichtiger ist, glaube ich, so mal diese ganz große Frage, nämlich: Was ist so mein Grunderziehungsstil? Ist das eben mehr wirklich irgendwie bestimmend führen? Oder versuche ich da irgendwie eher auch den demokratischeren Führungsstil sozusagen zu wählen eben auch. Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? Wie vorsichtig bin ich? Und ich denke, dass so ein ganz wichtiger Leitfaden so auch dieses eigene Gefühl, diese eigenen Mutter-Vater-Instinkte da auch sein können wie: Wieviel Zeit, wieviel Nähe habe ich für mein Kind? Und genau das ist das, was halt sehr oft dann auch fehlt. Die Zeit, die man sich tatsächlich dann auch nimmt, eben mit dem Kind, im Austausch mit dem Kind. Weil wir eben in einer Zeit leben, wo es sehr viele andere Eindrücke und Anreize auch da sind. Aber um ganz konkret bei der Smartphone-Frage zu bleiben-.

TRISTAN HORX: Ja, das ist die Bringer-Frage momentan, also-.

KATHARINA TURECEK: Nein, ich vertrete da ganz klar die Ansicht: Je später, desto besser. Es ist so: Ab dem achten Lebensjahr in etwa sind die Kinder in der Lage, zwischen real und nicht real zu unterscheiden. Das heißt, davor ist es ganz schwer für sie, eben auch eben zu erkennen „Ist das jetzt echt, oder ist das nicht echt?“ Das ist so grundsätzlich auch eben, wenn es um Filme geht, so ein bisschen eine kritische Geschichte, weil es schön ist, wenn

sie zuerst mal die echte Welt kennen, bevor sie sozusagen-. Damit sie eben auch unterscheiden können dann, was real ist und was nicht.

TRISTAN HORX: Ja, das Leben ist kein Film.

KATHARINA TURECEK: Stimmt genau. Diese Fähigkeit dann auch quasi zu hinterfragen, auch Quellen zu hinterfragen: Stimmt das, stimmt das nicht? Auch diese Fähigkeit, selber Hemmmechanismen auszulösen, so quasi, so einen Impuls zu unterdrücken und zu sagen: „Ich gehe jetzt nicht wieder auf Facebook, obwohl ich das möchte.“ Das ist eine Fähigkeit, die erst viel später, erst so mit zwölf Jahren möglich ist. Das heißt also: Ich kann von einem Kind, das kleiner ist als zwölf, kaum erwarten, selbstständig mit dem Smartphone verantwortungsbewusst umzugehen. Das ist-, ich sage jetzt einfach mal, je später, desto besser. Es ist in der heutigen Zeit kaum möglich, bis zwölf zu warten. Bis das Kind ein Smartphone kriegt.

TRISTAN HORX: Wieso?

KATHARINA TURECEK: Ja, weil alle-, weil einfach es so verbreitet ist, dass Kinder in jungem Alter schon ihre Handys haben. Aber eben, ich würde dazu plädieren, es eher später zu machen. Und eben vor allem nicht zu verwechseln, die Medienkompetenz mit der tatsächlichen Medienkompetenz. Weil, wir sind oft schon bei Dreijährigen fasziniert, wie toll die nicht schon wischen können und dass sie sich ihren YouTube-Film einschalten können. Und glauben, der kann dann so gut mit dem Handy umgehen. Das heißt aber nicht, dass er hinterfragen kann: Wo kommt die Quelle her? Das heißt eben nicht, dass er steuern kann: Wann lege ich es mal zur Seite, wann schalte ich es aus? Und das ist halt etwas, das muss man erst erlernen. Ich kann mir schon vorstellen, auch schon eben langsam mit Achtjährigen, Neunjährigen,

Zehnjährigen, das zu erarbeiten. Aber ich muss mir bewusst sein als Eltern, weil, die Jüngeren brauchen da Begleitung. Ich kann jetzt nicht drauf vertrauen. Ich bin auch kein Fan dieses Begriffs der Digital Natives.

TRISTAN HORX: Ich auch nicht, weil, man nennt mich immer einen. Und ich bin keiner.

KATHARINA TURECEK: Na, das ist ein Unfug. Weil, das würde suggerieren, dass nur, weil wir geboren sind in einer Zeit, wo wir also quasi aufwachsen mit dem, dass wir deswegen wissen, wie es funktioniert. Ich bin ja auch mit Autos aufgewachsen und kann deswegen nicht Auto fahren. Das heißt also, das ist etwas, das kann man lernen, muss man lernen. Und ich finde, dass so etwas wie Digital Parenting ganz wichtig ist. Dass man eben hier auch jungen Menschen-, dass jeder auch begleitet, wie gehe ich damit-? Weil, man findet ja alles im Internet. Und davon auszugehen, dass sie sich von selber zurechtfinden, das ist so, wie wenn ich sage: Geht ins Rotlichtmilieu, ihr könnt eh zu Fuß gehen.

TRISTAN HORX: Das bringt mich auf die interessante Frage-. Jetzt haben wir mal abgeklärt: Okay, wie müsste man als Kind und junger Jugendlicher vielleicht mit dem Digitalen umgehen? Aber was wären jetzt ein Mindset oder ein paar Skills für Leute, die jetzt eben zum Beispiel sich aus dieser ganzen Aufmerksamkeitsökonomie mit Push-Notifications und so weiter ein bisschen mehr rausziehen wollen. Weil, ich merke das bei mir auch, und ich bin eher im Vergleich zu dem Rest meiner Altersgruppe ein eher undigitaler unsocialmedia Mensch. Und merke aber trotzdem, wie diese Suchttendenzen, also manchmal langsam schon andrücken. Was kann man da machen im späteren Alter, um sich da ein bisschen zu entziehen? Außer jetzt natürlich

Spazierengehen und dadurch, das Hirn anzuregen?

KATHARINA TURECEK: Ja, also wenn es jetzt um diese digitale, um diese digitalen Suchttendenzen geht, gibt es zwei Möglichkeiten. Das eine ist das zeitliche und das andere ist das räumliche Einschränken. Das heißt, dass ich eben beobachte: Wieviel Zeit verbringe ich vor dem Bildschirm? Und wann kann ich sozusagen reduzieren? Das kann gewisse Zeiten geben zum Beispiel, wo ich sage: Zu diesen Zeiten habe ich einfach das Handy nicht dabei. Beispielsweise am Abend vor dem Einschlafen ist so ein Zeitpunkt, wo es auch empfehlenswert ist, das nicht-. Und auch gleich in der Früh: Ist der erste Blick gleich aufs Handy oder kann ich das eben weiter nach hinten ziehen? Manche sagen auch: Wie viel totale Bildschirmzeit habe ich im Laufe des Tages? Wie kann ich die reduzieren auf eine gewisse Zeit? Und der andere Zugang, der mir auch sehr gut gefällt, ist ein räumliches Trennen. Das heißt, dass man sagt: Im Schlafzimmer gibt es kein Handy. Am Esstisch gibt es kein Handy.

TRISTAN HORX: Das unterstütze ich zu 100 Prozent.

KATHARINA TURECEK: Beim zu-Fuß-gehen gibt es kein Handy. Weil, dann kommt man auch manchmal drauf: Hoppla, was macht das jetzt mit mir, wenn ich das Handy nicht am Nachttisch liegen habe? Ja, und wie abhängig bin ich tatsächlich? Und wo brauche ich es wirklich? Wo brauche ich es nicht? Weil, es ist natürlich ganz schwer, dann den jungen Leuten zu sagen: „Schau nicht immer auf das Handy!“, wenn ich genau dieses Vorbild halt auch lebe. Und das ist das, was wir halt auch leider beobachten können.

TRISTAN HORX: Gut, jetzt haben wir die Digital-Therapie hier mal sehr gut gesketcht. Ich würde jetzt gerne eine Frage fragen, die



mich selber schon interessiert hat. Und das ist dieses gute alte Klischee, über das ja auch Filme gedreht wurden: „Wir verwenden nur zehn Prozent unseres Hirns.“ Also mir war schon relativ klar, dass das nicht stimmt. Aber vielleicht können Sie mir ein bisschen erklären, wieso es nicht stimmt und wieviel wir dann doch verwenden.

KATHARINA TURECEK: Mir gefällt das aber, dass das wieder aufkommt. Aber das ist so ein typisches Thema, weil, es gibt ja nicht nur diesen Satz. Sondern es gibt so ganz viel Mythen, die sich ums Gehirn oder sich auch in anderen Wissenschaftsgebieten ranken. Und die halten sich tapfer, egal, was man jetzt hier aufklären möchte. Also grundsätzlich ist es einmal so: Wir haben ja gesagt: „Use it or lose it.“ Es gäbe die Gehirnmasse nicht, die keinen Sinn hat. Also evolutionär betrachtet, das Gehirn braucht etwa 20 Prozent des Sauerstoffs, der Energie des Körpers. Das wäre absurd, wenn 90 Prozent davon keinen Sinn hätten. Es wäre nicht wirtschaftlich für unseren Körper. Das heißt also: Ja, wir brauchen unser ganzes Gehirn. Viel stärker noch, es gab da eine ganz tolle Studie, da hat man dann tatsächlich verglichen, wieviel Gehirnaktivität wir denn haben, wenn wir verschiedene Aufgaben lösen. Das heißt, man hat versucht-, Personen vor Gedächtnisaufgaben gestellt, vor Logikaufgaben und hat mal das EEG einfach gemessen: So, wo ist denn das Gehirn jetzt aktiv? Und man hat eine spezielle Gruppe Versuchspersonen dazugenommen, nämlich eine Gruppe mit einem besonders hohen IQ. Und diese besonders schlaunen Versuchspersonen, die haben tatsächlich diese Übungen auch besser gelöst. Das heißt, die waren halt bei diesen Übungen dann auch besser, schneller, weniger Fehler, wie auch immer. Das Interessante war dann, der Blick ins Gehirn hat dann eben gezeigt, dass diese intelligenteren Versuchspersonen just

besonders wenig Gehirn eingesetzt haben, um die Aufgaben zu lösen.

TRISTAN HORX: Wahnsinnig effizient.

KATHARINA TURECEK: Ist eben etwas, was Sinn macht. Wir nennen das auch neurale Effizienz. Das heißt eben, die haben das eben effizient sinnvoll mit wenig Kapazität lösen können. Während jemand, der durch eine Aufgabe wirklich an seine Grenzen kommt, naja, der muss eben alle Ressourcen irgendwie noch dazuholen, damit er-. Also so für die Zukunft, wenn jemand Ihnen sagt, Sie nutzen nur zehn Prozent Ihres Gehirns, würde ich sagen: „Ja, klar.“ Ich würde auch nachfragen: „Was? Sie brauchen Ihr ganzes?“

TRISTAN HORX: Okay, so rum, ja.

KATHARINA TURECEK: Weil eben tatsächlich jetzt für einzelne Aufgaben nicht immer das gesamte Gehirn gebraucht wird. Aber das Gehirn hat sich da ja eben hier auch verschiedenste Spezialisierungen, verschiedene Bereiche eben hier auch gegliedert. Und natürlich ist es dann auch immer situationsabhängig: Was ist gerade aktiv, was ist nicht aktiv? Aber wir brauchen unser gesamtes Gehirn, zum Glück.

TRISTAN HORX: Da ist auch ein schönes Stichwort gefallen, das muss ich jetzt natürlich mit Ihnen diskutieren: IQ. Wie aussagekräftig ist das eigentlich? Ist ja auch immer ewig diskutiert worden. Ist das aussagekräftig oder nicht?

KATHARINA TURECEK: Ja, also ich bin generell nicht so ein Fan davon, Menschen in Schubladen zu stecken.

TRISTAN HORX: Das funktioniert ja auch meistens nicht.

KATHARINA TURECEK: Also es ist auch eben immer wieder schwierig, dann auch tatsächlich-. Egal jetzt, ob ich einen IQ-Test nehme oder einen Persönlichkeitstest nehme oder Lerntypentest, das ist ja nochmal ein anderes Thema. Was kann ich dadurch jetzt wirklich vorhersagen? IQ-Test ist ja auch nicht gleich IQ-Test, da gibt es ja verschiedene Qualitätsunterschiede

TRISTAN HORX: Der auf Facebook zum Beispiel?

KATHARINA TURECEK: Genau. Also wenn man jetzt auf Facebook schaut. So nach dem Motto 90 Prozent der Menschheit kann das nicht lösen. Generell kann man sich jetzt nicht selber testen. Aber es ist natürlich schon ein in der Psychologie wichtiges Messinstrument, das hat durchaus seine Berechtigung in manchen Anwendungen. Es wird ja auch da in dem Bereich geforscht. Ist jetzt nicht mein Spezialgebiet. Aber ich denke, dass es so gewisse Anwendungsgebiete gibt, wo es durchaus Sinn macht, mit dieser Messgröße zu arbeiten. Aber man darf halt nicht zu viel hineininterpretieren. Und es ist jetzt sicherlich nicht so, dass sich das jetzt auf jeden Lebensbereich in irgendeiner Form umlegen lässt.

TRISTAN HORX: Würde ich noch gerne eine Frage fragen, die mich sehr interessiert. Es ist jetzt irgendwie in letzter Zeit herausgekommen, dass Zeugenaussagen ja gar nicht so gut sind, wie man so oft dachte. Und ich merke das auch bei mir, in meiner Wahrnehmung auch, wenn ich mich an Sachen zurückerinnere, erinnere ich mich dann doch auch so an sie zurück, wie ich mich gerne an sie erinnern würde. Oder eben manchmal auch nicht. Und da wäre eben meine Frage: Wie ist denn das mit Memory? Wie funktioniert denn das? Weil, es funktioniert anscheinend eben nicht, wie viele

Leute dachten: man packt es rein und dann ist es dort.

KATHARINA TURECEK: Nein.

TRISTAN HORX: So geht es ja eben nicht. Aber das ist die logische Annahme, die viele haben.

KATHARINA TURECEK: Das ist-, ich bin für diese Frage besonders dankbar, weil das ein Thema ist, das mir selber auch sehr gut gefällt. Kurzantwort ist, dass es tatsächlich so etwas gibt wie falsche Erinnerungen. Das heißt, es kann tatsächlich passieren, dass wir uns an etwas erinnern, das in Wirklichkeit gar nicht da war. Also es ist im Labor möglich, auch in Versuchspersonen Erinnerungen, ganze Kindheitserinnerungen zu pflanzen, die eben nicht stattgefunden haben. Das heißt, gerade bei Zeugenaussagen muss man da sehr aufpassen, auch gerade mit Suggestivfragen. Weil es jetzt hier nicht nur darum geht, dass ein Zeuge da vielleicht falsch aussagt. Sondern das Spannende ist, dass sich der dann wirklich an etwas erinnert. Also der hat dann-, der ist sich dann ganz sicher, dass das so passiert ist. Das kann sogar so weit gehen, dass es scheinbar Fälle gibt von einem vermeintlichen Missbrauch, der dann eben keiner war, sondern eine falsche Erinnerung. Und deswegen muss man auch im therapeutischen Feld sehr vorsichtig damit sein: Was können für Erinnerungen entstehen? Und für mich ist es eben deswegen spannend, weil, diese falschen Erinnerungen verdeutlichen, wie unser Gedächtnis arbeitet. Nämlich, wie Sie jetzt schon gesagt haben, ist eben unser Gedächtnis nicht diese schöne Lagerhalle, wo alles schön sortiert ist, wo ich jetzt rausschieben kann die Schublade vom 12. März. Das ist ja nicht so. Wir haben ja nicht Erinnerungen fein säuberlich sortiert. Sondern in Wirklichkeit herrscht in unserem Gedächtnis eine Art Chaos, das macht es eben auch so sympathisch. Und damit wir jetzt Erinnerungen finden, sind sie miteinander

durch Assoziationen verknüpft. Das heißt, das ist alles irgendwie miteinander in Verbindung. Und wenn ich jetzt ein Stichwort sage, dann denken wir sofort an alles mögliche andere. Das heißt, ich erinnere mich nicht an Weihnachten 2017, sondern ich erinnere mich an verschiedenste Assoziationen, die mit Weihnachten zu tun haben. Und das verschwimmt. Und deswegen kann es eben auch passieren, dass Erinnerungen verschwimmen. Das heißt, dass ich ein Erlebnis erzähle und ich bin mir sicher, das ist in Paris passiert. Kennen wir ja auch, dass man sich da mit guten Freunden in die Haare kriegt und sagt: Ich kann mich aber erinnern, das war so. Und die Erinnerung kann da tatsächlich täuschen. Es ist eine Stärke, muss man dazusagen, des menschlichen Gehirns, weil, unsere Stärke ist es eben, zu vernetzen. Und das ermöglicht auch Innovation, was Neues. Im Gegensatz zu einem Computer, der speichert was Eins zu Eins ab, aber ist jetzt eben, wenn er nicht speziell dahin programmiert ist, jetzt weniger gut darin, dass da noch zu vernetzen, da Schlüsse zu ziehen, zu sagen: Das ist jetzt der gemeinsame Nenner.

TRISTAN HORX: Und wie hängt das dann zusammen mit dem, wie Sie auch gerade angesprochen hatten, Trauma? So als Thema. Weil, das ist ja, wird ja auch abgespeichert, aber dann auch ja oft unterdrückt. Wie funktioniert das?

KATHARINA TURECEK: Also die traumatischen Erinnerungen, oder ich sage jetzt mal, unerwünschte Erinnerungen, haben Sie jetzt mein Spezialgebiet getroffen. Ich habe in den Niederlanden dazu ein- und auch in Ungarn ein kleines Projekt dazu gemacht, da ging es um falsche Erinnerungen. Für mich ist da-, da sind zwei entscheidende Dinge hängengeblieben. Das eine ist, dass es bei Erinnerungen immer darauf ankommt: Wann wird es getriggert? Das heißt, Erinnerungen

kommen nicht aus dem Nichts, sondern Erinnerungen haben eben einen Auslöser. Und deswegen sind so unerwünschte Erinnerungen besonders unangenehm, wenn sie an Alltägliches gekoppelt sind. Das heißt, wenn ich zum Beispiel einen Autounfall gehabt habe und mich der Anblick eines Autos unruhig macht, dann habe ich ganz viele Trigger, die mich daran erinnern. Und das zweite, was für mich interessant war, war, dass diese unerwünschten Erinnerungen mit ganz vielen anderen kognitiven Fähigkeiten gekoppelt sind. Das heißt, dass auch zum Beispiel Menschen wieder, die eben hier höhere kognitive Fähigkeiten haben, auch besser in der Lage sind, diese unerwünschten Erinnerungen zu unterdrücken. Man weiß das zum Beispiel auch aus so Militärstudien, dass der IQ vorhersagt die Wahrscheinlichkeit, dass jemand eine posttraumatische Stresstörung kriegt oder eben nicht. Also dass es so ein Faktor eben auch ist. Aber jetzt eben so auch als Conclusio, wenn es so um unerwünschte Erinnerungen auch geht, ist ein bisschen, dass man auch schaut: Wie kann ich diesen Auslöser vielleicht auch neu besetzen? Das heißt, wie ist es möglich, dass ich sage: Das Auto erinnert mich jetzt vielleicht an ein positives Erlebnis. Oder zumindest mal Schritt für Schritt an etwas neutrales, genau.

TRISTAN HORX: Dann eine letzte, leicht provokative Frage muss ich stellen. Wir haben auch gerade in unserem neuesten Report darüber geschrieben. Wie sehen Sie das mit-? Es gibt ja eben sehr viele illegale Substanzen, die ja auf das Hirn auch für Forschungszwecke eigentlich interessante Anwendungen hätten, aber halt eben nicht beforscht werden. Also ich kenne jetzt zum Beispiel eine Studie aus Amerika, wo sie mit kleinen Dosen an MDMA, glaube ich, „posttraumatic stress disorder“ irgendwie behandelt haben. Wie stehen Sie da dazu in dem ganzen Spannungsfeld?

KATHARINA TURECEK: Ja. Also es ist jetzt-. In dem Moment, wo ich zu Psychopharmaka greife, muss ich mir die Frage stellen: Liegt hier ein klinisches Problem vor, wo es sich gezeigt hat, dass es zielführend ist, dass es den betroffenen Personen hilft, eben hier einzugreifen. Dann habe ich eine ganz andere Situation, als wenn wir von Neuro-Enhancement sprechen und sagen: 0815, ein Student, dann eben beim Militär, wie auch immer, möchte einfach die Leistung steigern. Da haben wir so ein grundlegendes Problem, nämlich, dass ja im Gehirn Fähigkeiten einen Sinn machen, nach dem Motto „It's not a tool it's a feature.“ Muss man immer sehr aufpassen. Wenn ich jetzt irgendetwas verändere, was hat das für Konsequenzen, in welcher Form büße ich dann eben in anderen Bereichen hier wieder Fähigkeiten ein? Darum also bin ich da aus meiner Sicht auch überhaupt nicht experimentierfreudig. Und habe da auch ganz klare Empfehlungen. Und würde damit eben auch nicht spielen. Nicht, weil ich sage: „Nein, darf man nicht, das ist illegal“, sondern auch, weil ich sage: „Ich würde es nicht riskieren für mich.“ Weil man eben nicht weiß, was, in welchem Bereich büße ich eben sonst andere Fähigkeiten ein. Die wichtigste Droge für unser Gehirn ist die körperliche Fitness. Das heißt, das sind die Dinge, die wir ohnehin auch selber so ein bisschen mit steuern können. Eben die Bewegung, die frische Luft, dass wir genug Flüssigkeit zu uns nehmen. Wir betreiben da Raubbau an unserem Körper und trinken eben einfach zu wenig, was nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit einschränkt. Das ist, ich würde sagen, bevor man zu irgendwelchen Tabletten greift, ist erstmal Schritt Eins, mehr zu trinken und mehr zu Fuß unterwegs zu gehen. Oder auch, wenn man auf Alkohol verzichtet, merkt man ja auch oft ganz schnell-. Oder ausreichend Schlaf. Der Schlaf ist meine Lieblingsdroge.

TRISTAN HORX: Empfehlenswert, ja.

KATHARINA TURECEK: Weil das tatsächlich nachweislich auch dazu führt, dass wir Lösungen finden, die Gedächtnisfähigkeit, die steigt wieder. Also da braucht man jetzt noch gar nicht unbedingt irgendwelche chemischen Substanzen.

TRISTAN HORX: Das ist ja das Tragische auch, dass irgendwie so jetzt ... #00:34:10# kennt man das halt oft, dass irgendwie dann-, das Kind ist ein bisschen komisch und sofort wird es irgendwie lebenslang mit Ritalin vollgepumpt oder so. Und da frage ich mich dann auch immer, ob das vielleicht nicht eben auch im Gesamtgesellschaftlichen jetzt, so ein paar freakige Gehirne sind ja auch Teil des Spektrums. Und irgendwie auch wichtig für uns oder-?

KATHARINA TURECEK: Ja. Wir wissen ja noch gar nicht eben, wo das hinführt, wo wir das-. Was da sozusagen für Langzeit-.

TRISTAN HORX: Sicherlich nicht gut.

KATHARINA TURECEK: -Effekte für die Kinder eben hat also. Und das Problem, das wir haben jetzt mit ADHS ist nicht die Fragestellung: „Gibt es das, gibt es das nicht? Und darf ich Ritalin geben oder nicht?“, sondern das Problem ist die Vielzahl. Das ist weniger mit Legasthenie, das war vor 10, 20 Jahren, da war auf einmal jedes Kind legasthenisch.

TRISTAN HORX: Wurde mir auch gesagt, ich weiß.

KATHARINA TURECEK: Na, und wirklich arm sind die Kinder, die wirklich ein Lese-, Rechtschreibschwäche haben. Weil, wenn die sagen: „Ich habe Legasthenie.“, dann zeigen sofort zehn andere auf und sagen: „Ja, ich ja auch.“ Und die gehen unter, die werden nicht mehr ernstgenommen, die kriegen dann oft auch nicht eben dann die Unterstützung, die

sie wirklich brauchen würden. Und das haben wir jetzt mit ADHS. Da ist auf einmal jedes Kind, das nicht ruhig sitzen kann, weil es sich von Chips und Energydrinks ernährt, kriegt den Stempel „ADHS“. Und wirklich arm sind jetzt die Fälle, wo man jetzt vielleicht wirklich schon alles versucht hat, wo wirklich auch schon so Lebensrhythmus und alles eben normalisiert wurde. Und wo dann wirklich Eltern, Betreuende, einfach schon verzweifelt sind und vielleicht tatsächlich auch dann zu anderen Mitteln greifen möchten oder müssen, weil es eben gar keine andere Möglichkeit gibt. Die Vielzahl der Diagnosen und die Vielzahl der jungen Menschen, die hier medikamentös behandelt, das ist meiner Ansicht nach überhaupt nicht rechtfertigbar und ein riesen Problem unserer Zeit.

TRISTAN HORX: Dann muss ich es jetzt leider auch noch ansprechen, weil das ja auch eine Sache ist, die jetzt irgendwie fast jeder diagnostiziert. Und das ist Autismus. Das ist ja auch irgendwie grad en vogue, sagen wir mal. Ist ja definitiv auch eine Spektrumsfrage, auch so ein bisschen wie mit-

KATHARINA TURECEK: Ja, das ist jetzt der nächste Trend. Ja, aber das ist fast noch dramatischer eigentlich als ADHS, finde ich, dass das jetzt kommt. Ich denke, so ähnlich wie bei ADHS ist es halt auch beim Autismus so, man hat es einfach früher gar nicht gekannt. Jetzt, wo man es kennt, gibt es sicher Fälle, die man dadurch erst tatsächlich wahrnimmt. Ich denke, wo wir beim Autismus jetzt so eine Chance auch für uns haben, ist, dass so ein bisschen auch eben genau die Tendenz kommt, die Sie jetzt ansprechen, dass man halt auch so sieht: Was ist als quasi krankhaft oder problematisch zu sehen? Und was ist vielleicht eine Spielform oder eine Variante? Und was sind hier auch die Möglichkeiten, da positive wertschöpfende Möglichkeiten herauszuziehen? Da geht es ja eben auch um Lebensqualität für die

Betroffenen, aber auch, wenn wir jetzt als Gesellschaft denken, auch an die Frage: Wie können wir das jetzt nutzen, wir können wir das zielführend einsetzen? Ich denke, dass sowohl bei ADHS als auch bei Autismus sich immer die Frage stellt: Hat das jetzt ein Experte, ein Spezialist, die Diagnose gestellt?

TRISTAN HORX: Oder habe ich mich selbst diagnostiziert?

KATHARINA TURECEK: Oder ist es die Tante Berta, die halt sagt: „Ja, der sitzt nicht ruhig oder der liebt Zahlen oder-. Und deswegen hat der ADHS beziehungsweise Autismus.“ Und da, ja, da müssen wir einfach alle ein bisschen vorsichtiger sein mit dem Sprachgebrauch. Eben auch wegen diesem Legasthenie-Beispiel vorher, weil wir damit vor allem einer Gruppe schaden, nämlich den wirklich betroffenen, weil die dann manchmal nicht mehr ernst genommen werden, obwohl wir es ernstnehmen sollten.

TRISTAN HORX: Gut. Also dann werde auch ich aufhören, mich gelegentlich mit ADHS und Autismus selbst zu diagnostizieren. Frau Turecek, ich fühle mich wahnsinnig angeregt hier. Also würde ich Ihnen sehr gerne danken für dieses wunderbare Gespräch.

KATHARINA TURECEK: Ebenso. Fein, danke.