

**SOZIALES** Jahresversammlung der «Gegenseitigen Hilfe»

## «Ein Kabelsalat im Hirn»



Der Jubiläumsstand der «Gegenseitigen Hilfe» am Dorffest 2005.

Foto: zVg

ks. Die «Gegenseitige Hilfe Riehen-Bettingen» hat ihre Jubiläumsaktivitäten zum 40-Jahr-Jubiläum abgeschlossen. Ein Meilenstein war die Jubiläumsbroschüre mit vielen Bildern und Impressionen zum heutigen Angebot dieser sozialen Institution. Die Teilnahme am Riehener Dorffest 2005 war für alle Beteiligten ebenfalls ein grosses Ereignis.

Wie Vereinspräsidentin Cornelia Schultze anlässlich der Jahresversammlung erläuterte, erfreuen sich die zum Teil seit dem Gründungsjahr bestehenden Dienste wie Autofahrdienst, Besuchsdienst, Spielgruppen und Mittagstisch im Dreibrunnen immer noch grosser Beliebtheit. Ihren grossen Dank richtete die Präsidentin vor allem an die rund sechzig Freiwilligen, die diese vielfältigen Dienste erst mit Leben erfüllten. Erfreulicherweise konnte auch die Vereinsrechnung des vergangenen Jahres ausgeglichen abgeschlossen werden.

«Aus Erfahrung wird man klug» – diesem Sprichwort ging im zweiten Teil des Abends Roland Stettler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Klinik «Sonnenhalde», nach und führte anschaulich in die jüngsten Ergebnisse der Hirnforschung ein. Hauptsächlich die Hirnrinde unter-

scheidet den Menschen von anderen Lebewesen. Jede Region des Hirns habe eine bestimmte Funktion, auf die starke, anhaltende Vernetzung untereinander komme es an, erklärte Stettler. «Wir haben tatsächlich einen riesigen Kabelsalat im Kopf. Je häufiger wir die einzelnen Kabel brauchen, desto stärker werden sie und desto mehr Eigenleben erhalten sie», erklärte Roland Stettler weiter. Die Impulse von aussen würden durch alle Sinne wahrgenommen und anschliessend unterschiedlich verarbeitet. Im Kopf spiele sich aber viel mehr ab, als von aussen dazu kommt. «Das Leben findet tatsächlich im Kopf statt», meinte der Referent.

Er nannte in diesem Zusammenhang einige Aktivitäten, die helfen würden, das Hirn fit zu halten – zum Beispiel Brettspiele, musizieren oder tanzen. Allen diesen Aktivitäten gemeinsam sei, dass sie mit anderen Menschen zusammen unternommen werden müssten. Es gehe also auch um die Pflege von Beziehungen, verbunden mit einer geistigen Herausforderung. Nicht nur die positiven Erfahrungen als solche machten klug, sondern auch die Herausforderung des Alltages, die positive Einstellung zum Leben, Anregungen von aussen und das gesellschaftliche Eingebundensein machten uns lebensstüchtig, klug und altersweise, gab Roland Stettler zu bedenken.