

Müll ist relativ

Do it yourself ist für viele eine Lebenseinstellung. Der Trend zum Selbermachen schont vielleicht nicht den Geldbeutel, tut aber dem Gehirn sehr gut.

Von Britt Anders

Die einen kaufen (fast) alles fertig ein und lassen sich auch noch das Essen liefern. Die anderen sägen ein neues Bücherregal, basteln Deko, kochen Prachtiges, häkeln Topflappen oder bauen Minisatelliten per Youtube-Video. Do it yourself, kurz DIY, boomt. Und ist offenbar weit mehr als ein Trend, der durch Corona befeuert wurde.

Auch das sogenannte Upcycling, bei dem man Dingen, die eigentlich im Müll landen würden, durch Wiederverwertung und/oder Umnutzung ein zweites Leben schenkt, erfreut sich stabiler Beliebtheit.

Sucht man bei Google nach DIY-Projekten, bekommt man sagenhafte 20,4 Millionen Treffer. Wer „Upcycling Ideen“ in die Suchleiste eingibt, findet knapp neun Millionen Internetseiten, und für „selber reparieren“ bekommt man 77,7 Millionen Einträge angezeigt.

Gut so, findet Professor Martin Korte, Neurobiologe an der Technischen Universität in Braunschweig und Autor verschiedener Bücher rund um das Thema Gehirn. Sein neu-

estes Werk: „Frisch im Kopf – wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“.

Korte sagt, dass man sein Gehirn gravierend mehr trainiere, wenn man sich aufraffe, etwas selbst zu schaffen, zu basteln oder zu reparieren – viel mehr, als wenn man ein Geschenk fertig kaufe, Waren im Internet bestelle oder eine Dienstleistung organisiere. „Im Gehirn ist es so, dass – immer, wenn man etwas Anstrengendes tut – sich die Informationsweiterleitungsgeschwindigkeit erhöht, sich die Nervenzellen besser vernetzen und das Gehirn länger fit bleibt.“

Das gilt auch für jene vermeintlich untalentierte Leute, die behaupten, zwei linke Hände und null Talent für Modellier-, Schnitz- oder Malarbeiten zu besitzen.

Jeder Versuch macht quasi klug, und insbesondere die Kombination aus Ideen, der Planung eines Projektes, dem Lesen und Befolgen von Anleitungen sowie der motorischen Aktivität fördert unser Konzentrationsvermögen, und das wiederum erhöht unsere Merkfähigkeit. „Das ist eine unbezahlbare Investition ins Gehirn, und man altert de facto

langsamer“, erläutert Korte. „Und wenn man noch jung ist, wird der Grad des vernetzten Denkens verbessert.“

Basteln, Friemeln, Reparieren ist für die grauen Zellen ein bisschen so wie der Besuch im Fitnessstudio für den Bizeps oder der Waldlauf für die Kondition. Wobei man sagen muss, dass auch Sport – ebenso wie Meditation – gut ist für die Areale im Inneren unseres Kopfes: Sportliche Betätigung verbessert nämlich unter anderem die Durchblutung im Gehirn, und der Stirnlappen wird besser mit Sauerstoff und Glykose versorgt.

Sudoku, Rätseln, Lesen, Instrumente spielen: All das macht zudem geistig fitter und darüber hinaus auch noch glücklicher. „Die Tätigkeit an sich wird im Gehirn als Belohnung bewertet und führt zu einem Gefühl der Zufriedenheit“, so Korte. „Dazu bekommt man noch ein gewisses Gefühl der Autonomie, weil man ja etwas selbst gestaltet hat.“

Weihnachten ist zwar vorbei, aber der nächste Geburts-, Kennenlern-, Valentins-, Hochzeits- oder Muttertag kommt gewiss, und deshalb ist es auch hilfreich zu wissen, dass man mit DIY-Geschenken nicht nur seinem eigenen Gehirn Gutes tut, sondern auch dem eines Beschenkten.

Egal, ob selbst gebrauchtes Gewürzöl, eine eigens kreierte Backmischung, ein gemaltes Bild, gestrickte Socken, gebastelte Karten oder auch einfach nur kreativ eingewickelte Päckchen: Die Geste des Selbermachens zählt, erklärt Korte: „Denn soziale Wertschätzung ist im Grunde die höchste Währung, die es in unserem Gehirn gibt. Die Anerkennung für die Mühe wird honoriert durch eine Aktivierung des Belohnungssystems, wo mit Opium und Morphinum verwandte Substanzen ausgeschüttet werden.“ Es entsteht ein wohligh schönes Gefühl, das man spürt beim Auspacken eines Geschenks.

„Und der Prozess bis dahin ist wirklich eine Win-win-

Situation“, ergänzt Alexandra Achenbach, promovierte Biologin, Nachhaltigkeitsexpertin, Autorin von ökologischen Ratgebern wie „Nachhaltig, aber günstig“ und Bloggerin bei www.livelifegreen.de. „Denn die Auszeit, die man sich nimmt, um sich einer kreativen Sache zu widmen, ist auch Zeit für sich selbst.“

Achenbachs Ziel beim Selbermachen, Heimwerken und Upcycling war ursprünglich der Wunsch, nachhaltiger zu leben. Raus aus der Wegwerfgesellschaft und aus Altem Neues schaffen. Bei „Zero Waste“, also dem Vorsatz, keinen Müll zu produzieren, ist sie – wie sie bedauert – bisher noch nicht angekommen, aber ihr ökologischer Fußabdruck hat sich bereits deutlich verkleinert.

Discounter verschleudern Produkte aus der Werbung

Kostenreduzierter lebt man durchs Selbermachen in den meisten Fällen allerdings nicht. „Das liegt daran, dass fertige Produkte mittlerweile unglaublich billig sind.“ Zweimal pro Woche verschleudern die Discounter Artikel aus ihrer Werbung, für die man einst lange sparen musste. Plattformen wie Temu oder Shein sind so günstig, dass die Zutatenliste eines Do-it-yourself-Produktes definitiv teurer ist. „Aber es bereitet große Genugtuung, wenn Dinge hinterher auch nur ansatzweise so werden, wie man sie zuvor im Kopf hatte oder in einer Anleitung gesehen hat.“

„Der Mensch ist gemacht zum Selbermachen mit seinen unfassbar geschickten Händen“, findet Achenbach, und lernen würde man das bereits im Kindergarten. Aber leider kommt einigen schon frühzeitig ihre Kreativität abhanden durch Sätze wie „Was soll das denn sein?“ oder „Das hat deine Schwester aber besser hingekommen“. So was wirke nach bis ins hohe Alter, bedauert die Biologin.

Deshalb seien die Erwachsenen gefragt, Anerkennung zu zeigen – und liebevoll ein Auge zuzudrücken, wenn das Endprodukt nicht perfekt gelungen ist. Am besten wäre natürlich, man bastelt oder baut gleich gemeinsam, egal was. „Man kann auch aus Tetrapaks oder Eierkartons Tolles machen: Der Begriff ‚Müll‘ ist relativ.“



„Der Mensch ist gemacht zum Selbermachen.“

Alexandra Achenbach, Biologin

