

# 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 Mini-satelliten per Youtube-Video. Do it yourself, kurz DIY, boomt. Und ist offenbar weit mehr als ein kurzlebiger 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 rund 20,4 Millionen Treffer. Wer „Upcycling Ideen“ in die Suchleiste eingibt, findet knapp neun Millionen Internetseiten, und für „selber reparieren“ bekommt man schlappe 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 neuestes Werk: „Frisch im Kopf – wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“.

Korte sagt, dass man sein Gehirn gravierend mehr trainiere, wenn man sich auffraße, 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. Wo bei 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 gebräutes 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 Ale-

xandra Achenbach, promovierte Biologin, Nachhaltigkeitsexpertin, Autorin von ökologischen Ratgebern wie „Nachhaltig, aber günstig“ und Bloggerin bei [www.livelifegreen.de](http://www.livelifegreen.de). „Denn die Auszeit, die man sich nimmt, um sich einer kreativen Sache zu widmen, ist auch Zeit für sich selbst.“



„  
Der Mensch  
ist gemacht  
zum Selbermachen.“

ALEXANDRA ACHENBACH,  
BIOLOGIN

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 selbst bedauert – bisher noch nicht angekommen, aber ihr ökologischer Fußabdruck hat sich bereits deutlich verkleinert.

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, und 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 hinbekommen“. So was wirke nach bis ins hohe Alter, bedauert die Biologin.

Deshalb seien die Erwachsenen gefragt, Anerkennung zu zeigen – und eventuell 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.“

## GENUSS-SACHE



## Holperstart ins neue Jahr

Nach wenigen Tagen bereits wird dem Weinliebhaber die nahe Zukunft verleidet.

VON  
MICHAEL WEIER

Mit viel Lärm hat mich das neue Jahr begrüßt, und daran waren nicht nur die Böller schuld. Vor meinem Büro haben sich die Landwirte mit wildem Geheue etwas Luft verschafft und mich daran erinnert, dass die Lage im Weinbau ziemlich schwierig ist. Weinbauern sind auch Bauern, was mich etwas subjektiv auf die Sache schauen lässt. Ganz grundsätzlich aber ist doch klar: Die Welt ist auch hier nicht schwarz oder weiß – sondern grau. Es gibt viele Weingüter, denen gehen die Streichungen der Subventionen am Allerwertesten vorbei. Es gibt welche, die ächzen sicher unter weniger Gewinn – und es gibt Betriebe, große Genossenschaften, deren Mitglieder bereits jetzt fahrlässig wenig verdienen. Aber das ist Politik, wir kümmern uns besser um den Weingenuß.

Und hier musste ich zu Beginn des neuen Jahres trotz allen Lärms natürlich gute Vorsätze fassen. Experten im Internet haben ja den Dry January erfunden, andere kontern diese alkoholfreie Zeit mit dem Spruch: Ich trinke eigentlich immer trockene Weine. Und diejenigen ohne Alkohol? Liegt eine Flasche davon seit vielen Monaten in meiner Küchenschublade. Mit dieser Ignoranz bin ich übrigens auf einer Linie mit vielen anderen Deutschen: Nur 17 Prozent haben sich vorgenommen, weniger Alkohol zu trinken. Erschreckend bei dieser Statistik ist allerdings: An erster Stelle der Vorsätze steht Geld sparen, angesichts der Inflation verständlich. Aber dies passt nicht so recht zum Genuss. Gesünder ernähren wollen sich 46 Prozent der Befragten, 26 Prozent unter anderem die Ausgaben für Lebensmittel reduzieren. Widersprüche, wohin das Auge schaut!

Ich halte es deshalb lieber mit einer Weinhandlung: Am 17. Januar, schreibt diese, werden die Vorsätze zumeist über Bord geworfen. Deshalb machen sie an diesem Tag eine Weinprobe.

## TOLLE WÖRTER

Es gibt fast vergessene Wörter, die zu schön sind fürs Archiv. Wir stellen sie vor.

## „Ojemine“

Es ist ein Ausruf des Erschreckens, der Sorge und Verwunderung – oder eine Möglichkeit, seinem Ärger Luft zu machen. Da das zweite Gebot verbietet, den Namen Gottes zu missbrauchen und der Herr auch nicht wegen jedem Mist angerufen werden soll, wurde aus der lateinischen Formel „O Jesu Domine“ im 17. Jahrhundert „Ojemine“, und aus der deutschen Übersetzung „Oh, Herr Jesus!“ „Herrjemine“. Inzwischen wurde „Ojemine“ von dem Ausdruck „Scheiße“ abgelöst. Da wird sich der liebe Gott aber freuen. SMR