

Unverkäufliche Leseprobe S.Fischer

Gerald Hüther  
Was wir sind  
und was wir sein könnten



Preis €(D) 18,95 | €(A) 19,50 | SFR 28,90

ISBN: 978-3-10-032405-4

Sachbuch, 224 Seiten, gebunden

S. Fischer Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2011

# Inhalt

	<b>Einstieg</b>	9
1.	<b>Wer ist »Wir«?</b> <i>Blut ist nicht dicker als Tinte • Not schweißt nur zusammen • Angst wirkt noch stärker als Not • Verbundenheit entsteht jenseits von Angst und Not • Hinterm Horizont geht's weiter</i>	17
2.	<b>Was sind wir?</b> <i>Wir sind keine Tiere • Wir haben ein besonderes Gehirn • Wir machen besondere Erfahrungen • Wir haben besondere Bedürfnisse • Wir leben in besonderen Gemeinschaften</i>	33
3.	<b>Wie sind wir so geworden, wie wir sind?</b> <i>Der Preis des Dazugehörenwollens • Die Mechanismen der Anpassung • Die Anpassungsfälle</i>	51
4.	<b>Was haben wir uns alles eingeredet?</b> <i>Wir konstruieren unsere eigene Wirklichkeit • Unsere Vorstellungen sind wie Ketten • Unsere Erfahrungen bestimmen unsere Bewertungen • Irren ist menschlich • Wir sind keine Maschinen • Wir sind auch keine Wettkämpfer • Das Ende der Ideologien</i>	63

- 5. Was haben wir aus uns gemacht?** 89  
*Begeisterung ist Dünger fürs Hirn • Wofür wir uns aus uns selbst heraus begeistern • Von wem wir uns begeistern lassen • Fragwürdige Vorbilder • Bedauernswerte Eselstreiber • Clevere Rattenfänger • Wie wir unsere Begeisterungsfähigkeit verlieren*
- 6. Was könnte aus uns werden?** 111  
*Statt Mauern und Gräben könnten wir auch Brücken bauen • Statt uns vom Leben formen zu lassen, könnten wir auch zu Gestaltern unseres Lebens werden • Statt so weiterzumachen wie bisher, könnten wir auch versuchen, über uns hinauszuwachsen • Statt Ressourcenausnutzer zu bleiben, könnten wir auch Potentialentfalter werden • Potentialentfaltung im individuellen Lebenslauf • Potentialentfaltung in menschlichen Gemeinschaften*
- Ausstieg** 185

## 6. Was könnte aus uns werden?

*Wie lange wollen wir noch so weitermachen wie bisher? Weshalb fällt es uns so schwer, unser Leben zu verändern? Gibt es denn keine günstigeren Formen des Zusammenlebens? Wovon haben wir Angst und weshalb machen wir uns gegenseitig immer wieder Angst? Was hält uns zurück, was hindert uns daran, einander auf eine andere Weise zu begegnen? Was für eine Lebenswelt und was für eine Art des Zusammenlebens wünschen wir uns? Und weshalb gestalten wir unsere Lebenswelt und unser Zusammenleben nicht so, wie wir uns das wünschen? Haben wir den Mut verloren, dass es geht? Was ist aus unseren Träumen geworden? Wer hat sie uns geraubt? Können wir sie uns nicht wieder zurückholen? Und den Mut wiederfinden? Könnten wir uns nicht einfach ab sofort auf den Weg machen und versuchen, gemeinsam mit anderen statt wie bisher auf Kosten anderer über uns hinauszuwachsen?*

**I**rgendwie sind wir auf unserer Suche nach einem glücklichen und sinnerfüllten Leben vom Weg abgekommen. Wahrscheinlich schon seit geraumer Zeit, aber bisher ging es ja immer noch irgendwie weiter. Jedenfalls hier bei uns, in unserer westlichen Welt. Aber jetzt stecken wir fest. Das merken inzwischen sogar diejenigen, die auf diesem Weg bisher mit größter Überzeugung vorangegangen sind. Es ist offenkundig. Wir haben uns im Gestrüpp der von uns selbst geschaffenen Lebens- und Vorstellungswelten verrannt. Wie immer, wenn es schwierig wird, versuchen sich manche nun wieder rückwärts durchzuschlagen. Andere glauben noch daran, dass der erhoffte Durchbruch nach vorn mit einer vereinten Kraftanstrengung doch noch zu schaffen ist. Der Rest ist ratlos und blickt ängst-

lich in das Gestrüpp der täglich von den Medien verbreiteten Horrormeldungen über den gegenwärtigen Zustand der Welt. Hirntechnisch ist dieser Zustand von Angst und Hilflosigkeit nicht lange auszuhalten. Deshalb findet auch jeder Mensch über kurz oder lang eine Lösung, die ihm hilft, wieder einigermaßen Ordnung in die im Gehirn ablaufenden Erregungen zu bringen. Der Fachausdruck dafür lautet Dissoziation, der Volksmund nennt es hirnrissig, und das bedeutet nichts anderes, als dass man sich mit aller Kraft darum bemüht, einfach so weiterzumachen wie bisher, so zu tun, als wäre noch immer alles in Ordnung, als gäbe es all diese Probleme unseres gegenwärtigen Sozial-, Bildungs-, Renten-, Finanz- oder Wirtschaftssystems nicht, als wäre all das, was uns in den Medien und von allen möglichen Experten vor Augen geführt wird, in Wirklichkeit gar nicht vorhanden oder gar nicht so wichtig.

Wer diese Fähigkeit des Abspaltens und Verdrängens lange genug erfolgreich eingesetzt hat, kann tatsächlich einfach so weitermachen wie bisher. Manche schaffen es sogar, all das, was sie bisher ohnehin schon immer gemacht haben, nun sogar noch besser, noch effektiver, noch rücksichtsloser und noch gedankenloser umzusetzen. Augen zu und durch! Es geht ja nicht anders, heißt ihre Devise. Dann kann man sich als Mutter um die besten Frühförderungsprogramme und die kompetentesten Nachhilfelehrer für den eigenen Nachwuchs kümmern, man kann als Führungskraft Kurse über effektiveres Zeitmanagement besuchen und seine Ferien auf der letzten noch intakten Südseeinsel verbringen. Schüler und Studenten können ihre kognitive Leistungsfähigkeit mit Hirndoping-Pillen steigern. Und als Hirnforscher kann man dann nach neuen Psychopharmaka zur Verbesserung der Stressbewältigung, der Affektregulation, der Aufmerksamkeitsfokussierung oder der Merkfähigkeit suchen. Daran leiden ja nun auch immer mehr Menschen, weil sie das, was sie brauchen, nicht finden und sie

das, was sie belastet, nicht verändern können. Das Bild des Hamsterrades beschreibt am anschaulichsten den Zustand, der das Lebensgefühl einer wachsenden Zahl von Menschen in unserer gegenwärtigen Leistungsgesellschaft prägt. Interessanterweise gilt das inzwischen nicht nur für all jene, die in diesem Rad gefangen sind, sondern ebenso für diejenigen, die es drehen.

Dieses Hamsterrad kann eine im eigenen Hirn verankerte Vorstellung davon sein, worauf es im Leben ankommt, wofür es sich anzustrengen lohnt, was sich im Leben verändern lässt und was man, wie alle anderen, einfach auszuhalten hat. Wer so unterwegs ist, fragt sich nicht mehr, wer ihn eigentlich auf diesen Weg geschickt, von wem er diese Vorstellungen übernommen hat. Er will ja inzwischen selbst so gut wie möglich funktionieren. Deshalb hält er auch all das, was er durch sein optimales Funktionieren, d. h. durch seine dabei vollbrachten Leistungen erreicht, für das, wofür es sich zu leben lohnt, worauf es also im Leben ankommt. In dieser Vorstellung bleibt der betreffende Mensch gefangen, bis es für ihn nichts mehr zu erreichen gibt. Dann hat das Leben für ihn seinen Sinn verloren. Dann dauert es nicht mehr lange, bis er stirbt.

Ergänzt und in seiner Wirkung verstärkt wird dieses Hamsterrad im eigenen Kopf durch die Vielzahl von Organisations- und Verwaltungsstrukturen, die jede arbeitsteilige Gesellschaft entwickelt, um die anstehenden Aufgaben zuzuweisen und die für die Erfüllung dieser Aufgaben in Aussicht gestellten Belohnungen zu verteilen. Ähnlich wie die im Hirn des Einzelnen verankerten Vorstellungen entwickeln aber auch diese von Gemeinschaften entwickelten Organisations- und Verwaltungsstrukturen eine sich selbst stabilisierende Eigendynamik. Dann wird die Organisation und die Verwaltung immer effizienter, und zwangsläufig wird auf diese Weise all das gestärkt, was dem noch besseren Organisieren und Verwalten all dessen dient, was

da jeweils organisiert und verwaltet wird. Nur scheinbar handelt es sich dabei um Arbeit, Geld, Gesundheit, Bildung oder Renten. In Wirklichkeit sind es immer lebendige Menschen, die als Arbeitnehmer, Lohnempfänger, Einwohner, Patienten, Schüler oder Rentner zu Gegenständen dieses so entstandenen Organisations- und Verwaltungsapparates gemacht werden. Je häufiger aber Menschen die Erfahrung machen, dass sie organisiert und verwaltet werden, desto seltener finden sie Gelegenheit, sich selbst als Entdecker ihrer eigenen Möglichkeiten und als Gestalter ihres eigenen Lebens zu erleben. Und je früher und intensiver das geschieht, desto weniger gelingt es ihnen, diese Fähigkeiten aus sich selbst heraus überhaupt noch zu entwickeln. Dann bleiben sie zeitlebens Gefangene in diesem sozialen Hamsterrad der von uns selbst geschaffenen Organisations- und Verwaltungsstrukturen.

So könnte es ewig bleiben und nichts würde sich ändern, wenn Menschen tatsächlich so funktionieren würden wie Maschinen oder wenn man sie tatsächlich so behandeln könnte wie Objekte. Aber Menschen sind eben doch lebendige Wesen. Und die lassen sich nicht funktionalisieren, höchstens für eine begrenzte Zeit und auch nur in einem begrenzten Raum, aber niemals alle überall zugleich. Deshalb wird es immer einzelne Menschen oder Gruppen von Menschen geben, die sich ihre angeborene Freude am eigenen Entdecken und Gestalten ihrer jeweiligen Lebenswelt nicht rauben lassen. Nicht überall, aber irgendwo schon.

Und wenn es die Erwachsenen nicht schaffen, dann schaffen es ihre Kinder. Zur Not dadurch, dass sie einfach nicht so funktionieren, wie die Erwachsenen sich das wünschen und wie es erforderlich wäre, damit die Welt dieser Erwachsenen so bleiben kann, wie sie ist. Wenn unsere Kinder nicht mehr bereit oder imstande sind, all das zu übernehmen und weiterzuführen, was wir in unserem Kulturkreis an Kulturleistungen ge-

schaffen haben – und dazu zählen eben auch unsere bisherigen Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, und die von uns zur Umsetzung dieser Vorstellungen geschaffenen Organisations- und Verwaltungssysteme –, dann geht es nicht mehr so weiter wie bisher.

Dann verliert das, was bisher bedeutsam war, seine Bedeutung. Dann wird für diese nachwachsende Generation etwas anderes bedeutsam. Etwas, was für uns bisher unbedeutsam war. Dann beginnen unsere Kinder sich für anderes zu begeistern und sich über anderes zu freuen als wir, und dann bekommen sie auch ein anderes Gehirn. Und mit dem sind sie weder bereit noch in der Lage, in selbstgebauten Hamsterrädern weiterhin so gut herumzurennen wie wir.

Das ist es, was die Biologen meinen, wenn sie das Leben als einen sich selbst organisierenden und sich selbst optimierenden Prozess beschreiben. Solange es Leben gibt, erzeugt jede Lebensform durch ihre eigenen Aktivitäten einen sich zwangsläufig verändernden Lebensraum, an den sich nachfolgende Generationen anpassen. Und indem sie das tun, verändern sie wiederum die Lebensbedingungen für ihre Nachkommen in einer bestimmten Weise. Dieser transgenerationale Selbstorganisationsprozess kann durch Einflüsse von außen modifiziert und in eine bestimmte Richtung gelenkt werden. Aber er bleibt immer ein sogenannter autopoietischer Prozess, ein Prozess, in dem jede Lebensform sich selbst fortwährend weiter gestaltet, oder poetischer ausgedrückt: sich selbst immer wieder neu erfindet.

Manche Lebewesen haben das Kunststück geschafft, einen Lebensraum zu besiedeln, der über viele Generationen hinweg weitgehend so geblieben ist, wie er einmal war, und den die Individuen der betreffenden Art auch durch ihre eigenen Aktivitäten kaum verändern, auch nicht durch ihr eigenes Wachstum und ihre Vermehrung. Aber zu diesen ihre eigene Lebens-



welt und deshalb auch sich selbst nicht mehr verändernden Lebewesen zählen wir Menschen nicht. Im Gegenteil, keiner anderen Spezies ist es gelungen, ihre Lebenswelt so effizient durch ihre eigenen Aktivitäten selbst zu gestalten, wie uns Menschen. Und indem wir unsere Lebenswelt auf eine bestimmte Weise verändern, passt sich – ob wir das wollen oder nicht – auch automatisch all das an diese von uns selbst geschaffene Lebenswelt an, was nach unserer Geburt noch formbar ist.

Am plastischsten und formbarsten ist unser Gehirn, und am leichtesten beeinflussbar ist die Strukturierung unseres Gehirns während unserer frühen Kindheit. Allerdings sind es nicht die von uns gestalteten Lebensverhältnisse, anhand derer sich das kindliche Gehirn strukturiert, sondern die subjektiven Bewertungen des in diese von uns geschaffenen Verhältnisse hineinwachsenden einzelnen Kindes. Nicht das, was unsere Kinder vorfinden oder was wir ihnen vorsetzen, entscheidet darüber, wie und wofür sie ihr Gehirn mit Begeisterung benutzen, sondern nur das, was in ihren Augen für sie wichtig, was aus ihrer subjektiven Perspektive für sie wirklich bedeutsam ist. Und das ist nur selten und meist auch nur ganz am Anfang das, was wir als Eltern, Erzieher oder Lehrer für bedeutsam halten. Deshalb heißt dieser Anpassungsprozess ja auch *Auto-poiesis*, also Selbstgestaltung, und nicht *Xenopoiesis*, Fremdgestaltung. Und deshalb können wir Kinder auch nicht nach unseren Vorstellungen formen und zu dem machen, was wir uns wünschen. Wir können sie nur einladen, ermutigen und inspirieren, all das als wichtig und bedeutsam für sich selbst zu bewerten, was wir selbst für wichtig und bedeutsam halten.

Was aber erscheint uns in unseren Augen heutzutage als besonders bedeutsam? Wofür könnten wir nicht nur uns und unsere Kinder, sondern auch andere Menschen begeistern? Was würde uns guttun und ihnen auch?

Die Antwort auf all diese Fragen ist so einfach: Wir könnten gemeinsam versuchen, über uns hinauszuwachsen. Wir könnten uns gegenseitig einladen, ermutigen und inspirieren, all das zu entdecken, was es miteinander und aneinander und in der Welt, in der wir leben, zu entdecken gibt. Wenn uns das bedeutsam wäre, würden wir lernen, uns selbst, die anderen und unsere Welt noch einmal anders, mit anderen Augen, mit einem offeneren Blick zu betrachten. So könnten wir vielleicht auch das wiederfinden, was wir unterwegs verloren haben: Die Freude an der Buntheit und Vielfalt unserer Welt, deren Teil wir sind und die es nur so lange geben wird, wie wir sie mit all unseren Sinnen erspüren und mit unserem zeitlebens lernfähigen Hirn vielleicht irgendwann auch begreifen und bewahren können.

Dann wären wir wieder im Einklang mit dem, was das Leben in Wirklichkeit ist: kein sich selbst genügender und sich selbst erhaltender, sondern ein erkenntnisgewinnender Prozess.

### **Statt Mauern und Gräben könnten wir auch Brücken bauen**

»Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört«, – dieser Satz von Willy Brandt kennzeichnet den Beginn einer neuen Epoche. Nicht weil mit der deutschen Wiedervereinigung im Herbst 1989 etwas Weltbewegendes geschehen war, sondern weil hier erstmals mit wenigen und sehr einfachen Worten zum Ausdruck gebracht und damit bewusst gemacht worden ist, was gegenwärtig die Welt bewegt. Nicht wie bisher, dass sich zusammenschließt oder zusammenrottet, was entweder besonders gut zusammenpasst oder zusammen mächtiger ist als allein. Oder was in der Not zusammengefunden hat. Oder was mit eiserner Gewalt zusammengeschmiedet worden ist.

All das existiert natürlich immer noch, aber jetzt erleben wir zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte, wie gleichzeitig

und an vielen unterschiedlichen Orten auf unserem Planeten menschliche Gemeinschaften, die zum Teil über sehr lange Zeiträume hinweg sehr unterschiedliche Wege gegangen waren und sich dabei oft sehr weit voneinander entfernt hatten, wieder zusammenfinden, miteinander nach Lösungen suchen, einander kennenlernen und voneinander lernen. Das ist ein schwieriger Prozess, der nicht überall reibungslos gelingt, mit der Folge, dass sich bestimmte Gemeinschaften auch immer wieder einmauern, von anderen abgrenzen, andere ausnutzen, womöglich sogar unterdrücken und unterwerfen.

Menschliche Gemeinschaften, die auf solche Reaktionsmuster zurückgreifen, verhalten sich ähnlich wie ein einzelner Mensch, der sich verunsichert und bedroht fühlt. In dessen Gehirn ist dann wegen allgemeiner Übererregung auch kein komplexes, handlungsleitendes Muster mehr abrufbar. Dann geht es im Hirn wie in einem Fahrstuhl abwärts, bis selbst bei größter Übererregung doch noch ein stabiles verhaltenssteuerndes Netzwerk abgerufen werden kann. Das sind dann oft nur noch die archaischen Notfallprogramme im Hirnstamm. Wenn die aktiviert werden, wird der betreffende Mensch versuchen, seine Probleme durch Angriff zu lösen, wenn das nicht geht, durch Flucht, und wenn beides nicht funktioniert, durch ohnmächtige Erstarrung. Ein Ausdruck eigener Stärke und innerer Kraft sind solche regressiven Verhaltensweisen nicht. Weder ein einzelner Mensch noch eine Gemeinschaft kann durch Ermahnungen, Drohungen oder gar durch Unterwerfung dazu gebracht werden, diese regressiven Verhaltensmuster aufzugeben und wieder nach komplexeren, also umsichtigeren und nachhaltigeren Lösungen für die entstandenen Probleme zu suchen. Nur die Rückgewinnung von Vertrauen würde dazu führen, dass die höheren Bereiche im Gehirn, vor allem die in der präfrontalen Rinde lokalisierten Netzwerke wieder nutzbar werden.

Deshalb gibt es, wenn wir unsere Konflikte nicht bis in alle Ewigkeit fortführen wollen, gar keine andere Möglichkeit als das fortzusetzen, was einzelne Menschen seit jeher versucht haben und was jetzt, im 21. Jahrhundert, erstmals als globales Unternehmen in Gang gekommen ist. Brücken bauen, Vertrauen stiften. Dazu müssten wir künftig einander einladen, ermutigen und wenn möglich auch inspirieren, noch einmal eine neue, eine bessere Erfahrung in der Begegnung miteinander zu machen. Aber andere einladen und ermutigen kann nur jemand, der die Kraft dazu hat, der also nicht selbst ein Bedürftiger ist, der sich auf Kosten anderer zu stärken versucht.

Die Geschichte der Menschheit ist zwar eine Geschichte fortwährender kriegerischer Auseinandersetzungen. Was uns aber zu dem gemacht hat, was wir heute sind, sind nicht die Kriege, die die einen gewonnen und die anderen verloren haben, sondern die Kulturleistungen, die Menschen überall auf der Erde trotz all dieser Kriege hervorgebracht und an ihre Kinder weitergegeben haben. Diese Vielfalt kultureller Errungenschaften werden wir nur bewahren können, indem wir erkennen und uns bewusst machen, dass kein Mensch seine Potentiale entfalten kann, wenn er in einer Welt leben muss, in der alle regionalen und kulturellen Unterschiede und Besonderheiten nivelliert sind, in der alles überall gleich ist. Das wäre das Gegenteil von dem, was passieren müsste, wenn nun immer stärker zusammenwächst, was zusammengehört. Das wäre eine Welt, in der alles auf das zurechtgestutzt worden ist, was zusammenpasst.

***Statt uns vom Leben formen zu lassen,  
könnten wir auch zu Gestaltern unseres Lebens werden***

»Nichts kann in uns oder mit uns geschehen, was unsere Biologie nicht erlaubt. Aber unsere Biologie legt nicht fest, was

in uns geschieht. Was in einem lebenden System geschieht, ist abhängig von seiner gelebten Geschichte. Das heißt, das lebende System muss sein Werden in Interaktionen in einem operational unabhängigen Medium leben. Deshalb ist es schlichtweg falsch, von biologischer Determination zu sprechen. Wir Menschen sind biologische Wesen, die sich in einem kulturellen Raum verwirklichen.« (Aus: Humberto R. Maturana und Gerda Verden-Zoller. *Liebe und Spiel. Die vergessenen Grundlagen des Menschseins*, Heidelberg, 1993, Seite 14).

Mit diesen wenigen Sätzen hat Humberto Maturana die genetisch-deterministische Biologie des 20. Jahrhunderts relativiert: Unsere Biologie legt fest, was aus uns werden könnte. Was aber tatsächlich aus uns wird, hängt von den Erfahrungen ab, die wir im Lauf unseres Lebens innerhalb des jeweiligen kulturellen Raumes machen, in den wir hineinwachsen.

Der kulturelle Raum, in den wir hineinwachsen, in dem wir unsere ersten Erfahrungen sammeln, die sich dann zu Haltungen verdichten, sind unsere jeweiligen Herkunftsfamilien. Die wiederum sind eingebettet in den kulturellen Raum der Kommune, der Stadt, der Region, des Landes, des Kulturkreises mit den jeweiligen natürlichen, ökologischen, politischen, historischen, religiösen und nicht zuletzt wirtschaftlichen Gegebenheiten, die diesen Kulturkreis auszeichnen. Die Erfahrungen, die Menschen dort im Lauf ihres Lebens machen, machen müssen oder machen können, werden individuell umso unterschiedlicher sein, je weniger das jeweils übergeordnete System Einfluss auf die darunter liegenden Subsysteme nimmt. Krieg, Naturkatastrophen, Hunger, Not und Elend, ein sehr zentralistischer Staat oder ein alle Bereiche durchdringendes Wirtschaftssystem, eine von allen geteilte Ideologie oder eine gemeinsame religiöse Überzeugung können bisweilen so übermächtig werden, dass sie den Erfahrungsraum der einzelnen Familien, jedes einzelnen Mitglieds und vor allem der in diese Gemeinschaften

hineinwachsenden Kinder bestimmen. Das war im Dreißigjährigen Krieg so, das war während der Industrialisierung in England so oder während der Weltwirtschaftskrise im vorigen Jahrhundert, während der Zeit des Nationalsozialismus oder in den nach dem Zweiten Weltkrieg entstandenen kommunistischen Diktaturen. Und das ist natürlich auch heute noch so, in manchen Ländern und Kulturkreisen stärker als in anderen.

Immer machen Menschen unter solchen restriktiven Bedingungen mehrheitlich die Erfahrung, dass sie den jeweils herrschenden Zwängen und Erfordernissen hilflos ausgeliefert sind, dass sie sich fügen, an die Verhältnisse anpassen müssen und dass es unter diesen Bedingungen nichts Bedeutsameres gibt, als das nackte Überleben zu sichern. Dann ist jeder sich selbst der Nächste, und jeder versucht auf seine Weise durchzukommen. Manche gehen in den Widerstand, andere versuchen abzutauchen, der Rest hält aus und hofft auf bessere Zeiten oder auf Rettung, woher auch immer sie kommen mag.

Meist dauert es mehrere Generationen, bis es den nachwachsenden Kindern und Jugendlichen gelingt, sich allmählich aus diesen Erfahrungsräumen ihrer Vorfahren zu lösen. Vorreiter dieses Prozesses der Wiedererlangung eigener Gestaltungskraft sind meist die Nachkommen solcher Eltern, denen es unter den ehemals herrschenden restriktiven Bedingungen noch am besten gelungen war, sich dem allgemeinen Anpassungsdruck zu widersetzen. Und erleichtert wird dieser Prozess durch Begegnungen mit solchen Vorbildern, die in weniger restriktiven Erfahrungsräumen aufgewachsen sind und dort offenere Haltungen entwickeln konnten.

Diese »Musterbrecher« eröffnen neue Erfahrungsräume, die zunächst als Jugendkulturen von den Erwachsenen beargwöhnt, später geduldet und schließlich von ihnen sogar selbst erschlossen werden. Die so gemachten neuen Erfahrungen führen zur Herausbildung anderer Haltungen. Damit ändern

sich die Bewertungen, und mit diesen anderen Bewertungen ändert sich auch der Blick für das, worauf es im Leben ankommt. Und das ist nun nicht mehr das nackte Überleben, das Zurückstellen eigener Bedürfnisse oder die Besitzstandswahrung, sondern das Wiederentdecken der eigenen Entdeckerfreude und Gestaltungslust und die Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen, auch der Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen, und die Zuversicht, Probleme und Konflikte lösen zu können. Wenn es innerhalb eines Kulturkreises zu einer solchen Veränderung der inneren Haltungen und Überzeugungen bei einer kritischen Masse der Bevölkerung gekommen ist, so entsteht ein neuer Geist, und die Menschen beginnen, über sich hinauszuwachsen.

**Statt so weiterzumachen wie bisher,  
könnten wir auch versuchen, über uns hinauszuwachsen**

»Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ängstigt uns am meisten.« Auch Sie werden diese Aussage von Nelson Mandela wohl ein zweites Mal lesen müssen, weil Sie glauben, sich beim ersten Mal verlesen zu haben. Dass es immer auch ein bisschen Angst macht, wenn man alte Gewohnheiten überwinden und sich neuen Herausforderungen stellen will, wissen wir alle. Aber dass in uns ein Potential verborgen sein soll, das wir offenbar noch gar nicht kennengelernt, das wir bestenfalls bisher nur andeutungsweise zur Entfaltung gebracht haben, passt nicht so recht in unser Selbstbild. Wieso wir Angst vor dem haben sollten, was da noch in uns steckt, lässt sich kaum verstehen. Und als mächtig haben wir einen Menschen bisher doch immer nur dann erlebt, wenn er rücksichtslos und unter Ausblendung

aller Bedenken seine Interessen auf Kosten anderer durchsetzt. Wenn er, gesteuert von den archaischen Notfallprogrammen in seinem Hirnstamm, mit geballter Faust auf den Tisch haut, blind vor Wut alle anderen herunterputzt oder alles kurz und klein schlägt. Oder wenn er andere Menschen bedroht oder von sich abhängig macht und sie dazu bringt, dass sie Angst vor ihm haben. Und was ein solcher Mensch ausstrahlt, ist doch auch kein Licht, das ist finstere, archaische Dunkelheit.

Was also meint dieser Freiheitskämpfer, Friedensstifter und Nobelpreisträger Nelson Mandela mit dem, was er uns hier sagt? Könnte es sein, dass wir durch die Art und Weise, wie wir leben, wie wir miteinander umgehen und durch all das, was wir uns gegenseitig einreden, uns selbst so sehr begrenzen und an der Entfaltung unserer Potentiale hindern, dass es uns ängstigen würde, wenn wir einem Menschen begegnen, der diesen Begrenzungen entkommen ist, der sie für sich überwunden hat? Von dem eine Kraft ausstrahlt, die wir nicht kennen, und der unser Bild bedroht, das wir uns von uns selbst gemacht haben?

Ich war vor einiger Zeit zu einer Tagung des Philologenverbandes eingeladen und habe die dort versammelten Gymnasiallehrer gefragt, was aus ihrer Sicht die größte und bedeutendste pädagogische Leistung der letzten drei Jahrzehnte sei. Weil nur sehr spärliche Antworten kamen, erinnerte ich sie daran, was noch zu meiner Schulzeit allgemeine Überzeugung und pädagogische Praxis war: Dass damals alle Kinder mit Trisomie 21 als Mongoloide bezeichnet und als genetisch defizient, in ihrer Hirnentwicklung massiv gestört betrachtet wurden. Dass sie deshalb als schwachsinnig galten und natürlich unbeschulbar waren. Das war vor dreißig Jahren. Und heute haben die ersten Trisomie-21-Patienten ihr Abitur gemacht und ein Studium aufgenommen. Was ich in den Gesichtern einiger dieser Pädagogen anschließend erkennen konnte, war nicht nur Angst. Das war blankes Entsetzen.



Es lässt sich nur erahnen, was aus nicht mit solch einer schweren genetischen Störung belasteten Kindern werden könnte, wenn sie von Eltern, Lehrern und Erziehern so angenommen und begleitet würden, wie das diese Kinder mit Trisomie 21 unter der kompetenten Begleitung von besonderen Pädagogen erfahren durften: Liebevoll, zugewandt, ohne Vorurteile und ohne Erwartungen, ohne Druck und ohne Angst, einladend, ermutigend und inspirierend, mit Zuversicht und voll Vertrauen, und mit der ganzen didaktischen und methodischen Kompetenz, über die unsere moderne Pädagogik inzwischen verfügt. Wenn allen Kindern also das geboten würde, was alle Kinder und auch alle Erwachsenen mehr als irgendetwas anderes brauchen: Vertrauen.

Nichts ist in der Lage, die zum Lernen erforderliche Offenheit und innere Ruhe effektiver herzustellen als dieses Gefühl von Vertrauen. Deshalb suchen alle Kinder enge Beziehungen zu Menschen, die ihnen Sicherheit bieten und ihnen bei der Lösung von Problemen behilflich sind, die ihnen nicht nur sagen, sondern selbst vorleben, worauf es im Leben ankommt, und ihnen auf diese Weise Orientierung bei der Entdeckung ihrer eigenen Möglichkeiten zur Gestaltung ihres Lebens bieten. Vertrauen ist das Fundament, auf dem alle unsere Entwicklungs-, Bildungs- und Sozialisierungsprozesse aufgebaut werden. Vertrauen braucht ein Kind auch später, wenn es erwachsen geworden ist, mehr als alles andere, um sich der Welt und anderen Menschen offen, ohne Angst und Verunsicherung zuwenden und auch schwierige Situationen meistern zu können. Dieses Vertrauen muss während der Kindheit auf drei Ebenen entwickelt werden:

- als Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung von Problemen,
- als Vertrauen in die Lösbarkeit schwieriger Situationen gemeinsam mit anderen Menschen und

- als Vertrauen in die Sinnhaftigkeit der Welt und das eigene Geborgen- und Gehaltensein in der Welt.

Lehrer und Erzieher, die selbst verunsichert sind oder ständig verunsichert werden, bieten die schlechtesten Voraussetzungen dafür, dass dieses Vertrauen wachsen kann. Was Kinder also stark und offen macht, hängt von der Stärke und Offenheit der Erwachsenen ab, unter deren Obhut sie aufwachsen. Vielleicht ist es dieses intuitive Wissen über ihre eigene Bedürftigkeit und Begrenztheit, was manchen Eltern, Erziehern und Pädagogen Angst macht.

### *Wir könnten mutiger und zuversichtlicher sein*

Die Erkenntnisse der Neurobiologen belegen, dass sich Menschen zeitlebens verändern. Meist folgen sie dabei allerdings ihren bereits vorher erworbenen Mustern, so dass dieser Anteil, den wir Persönlichkeit oder Charakter nennen, weitgehend änderungsresistent erscheint. Deshalb dürfen wir uns hier nicht am Durchschnitt und der Norm orientieren, sondern müssen uns die sogenannten Ausnahmen genauer anschauen. Diese sogenannten Musterbrecher sind leider selten, aber sie zeigen, dass es geht und auch wie es gehen kann: Indem eine Person Anteile in sich wiederentdeckt und weiterentwickelt, die im alten »Betriebsmodus« verdrängt, unterdrückt oder abgespalten waren. Dazu kann man nicht von außen überredet, überzeugt, angeleitet oder unterrichtet werden. Wer andere Menschen auf einen solchen Weg bringen will, müsste in der Lage sein, sie zu ermutigen oder – wenn er das vermag – zu inspirieren, eine neue Erfahrung mit sich selbst, mit anderen, in der Schule oder der Ausbildung, im Beruf, in seiner eigenen Lebensgestaltung machen zu wollen.

Was die meisten Führungskräfte, Ausbilder, Lehrer und Erzieher stattdessen ständig versuchen, nämlich andere »zu mo-

tivieren«, ist hirntechnischer Unsinn, führt nicht in die Selbstverantwortung und Selbstgestaltung, sondern erzeugt bestenfalls Dressur- und Abrichtungsleistungen, also erzwungene Anpassung an die Wünsche oder Anordnungen des jeweiligen Dompteurs. Wer andere zu motivieren versucht, will sie genau genommen nach seinen Vorstellungen bilden, erziehen, einsetzen. Das hat mit Ermutigung und Inspiration zu eigener Potentialentfaltung nichts zu tun. Viele Eltern, Erzieher und Führungskräfte haben leider noch das aus dem vorigen Jahrhundert stammende Welt- und Menschenbild im Kopf: das einer auf maximale Ressourcenausnutzung orientierten Gesellschaft. Da muss man Dressurmethoden einsetzen, Konkurrenz schüren, Fachidioten ausbilden, Abhängigkeiten erzeugen und klare Hierarchien und Karriereleitern aufbauen. Da muss man ständig neue Maßnahmen, Regeln und Kontrollverfahren einsetzen und möglichst viel Druck erzeugen, damit man den Wettkampf um die noch verfügbaren Ressourcen gewinnt. Kurzfristig mag das auch heute noch gelegentlich funktionieren, aber langfristig führt dieses alte Muster in Sackgassen.

Doch unser Gehirn, auch das von Lehrern und Führungskräften, kann sich verändern. Allerdings nur dann, wenn es anders als bisher genutzt wird. Was müsste passieren, damit Menschen ihre Gedanken auf ganz neue Wege schicken und neue Vorstellungen über das, worauf es im Leben ankommt, entwickeln können? Auch diese Frage ist inzwischen mit Hilfe der neuen Erkenntnisse der Hirnforscher recht leicht beantwortbar, wenngleich diese Erkenntnisse im Grunde nur das bestätigen, was wir alle längst wissen: Es muss etwas passieren, d. h. eine Person muss etwas erleben oder erfahren, was »unter die Haut geht«. Es darf nicht so stark sein, dass sie gleich in Angst und Panik gerät. Es sollte als Gefühl vielleicht noch nicht einmal so eindringlich sein, dass es sie betroffen macht, sie also unter Umständen gar beschämt. Es müsste

etwas sein, was sie im Innersten berührt oder anrührt. Und anrühren kann einen Menschen nur etwas, was eine alte Sehnsucht in ihm wiedererweckt, was etwas in ihm wachruft oder an etwas in ihm anknüpft, das ihm abhanden gekommen oder was in seinem Hirn durch später gemachte Erfahrungen überlagert und damit verschüttet worden ist.

Damit ein Mensch in die Lage versetzt wird und den Mut findet, seine im Lauf des Lebens angeeigneten, sowohl individuell als auch kollektiv erfolgsgebahnten Ideen und Vorstellungen loszulassen, müsste er also die Gelegenheit geboten bekommen, etwas wiederzufinden, was er verloren hat: seine Fähigkeit, die Welt wieder mit den Augen des Kindes zu betrachten, das er ja selbst einmal war – so offen, so vorurteilsfrei und so neugierig, wie das noch immer als frühe Erfahrung in den damals herausgeformten und inzwischen »nach unten abgesackten« und von anderen Erfahrungen überlagerten Schichten seines Gehirns verankert – und deshalb auch jederzeit wieder reaktivierbar – ist.

Wir müssten also einander mehr Mut machen, uns gegenseitig besser unterstützen und die Bemühungen anderer häufiger mit Anerkennung würdigen, um genau das zur Entfaltung zu bringen, was wir in der heutigen Zeit mehr als alles andere brauchen: Verständnis für Menschen aus anderen Kulturen und Kreativität bei der Suche nach gemeinsamen Lösungen. Zusammenarbeit bei der Umsetzung guter Ideen. Auch Durchhaltevermögen und Zuversicht. Und etwas mehr Umsicht und Geduld, weil nicht alles, was endlich in Gang gesetzt wird, auch sofort zu sichtbaren Effekten führt.

Wer sich also weiterentwickeln will, müsste in Beziehungen denken und in Beziehungsfähigkeit investieren. Das ist das Geheimnis der Kunst des miteinander und aneinander Wachsens. Erreichen lässt sich dieses Kunststück aber nur durch die Wertschätzung des jeweils anderen als einzigartige Persönlich-

keit, als Quelle von Wissen und Erfahrungen sowie durch die Einführung einer Lern- und Fehlerkultur im gelebten Miteinander, einer Kultur, in der Fehler als Lernchancen begriffen werden und in der Menschen dazu ermutigt werden, die in ihren jeweiligen Lebenswelten gemachten Erfahrungen auszutauschen und auf diese Weise gemeinsam über sich hinauszuwachsen.

*Wir könnten gelassener und kreativer sein*

Kreative Menschen wissen oft gar nicht genau, woher sie ihre Inspirationen nehmen und wie sie zu ihren genialen Einfällen kommen. Manchmal scheint es so, als seien ihre Ideen oder ihre Leistungen »gänzlich aus dem Bauch« gekommen oder vom »tiefsten Grund des Herzens« geschöpft. Am schöpferischsten sind wir sonderbarerweise unter Bedingungen, die nach landläufiger Meinung überhaupt nicht geeignet sind, hirntechnische Hochleistungen zu erbringen: träumend oder noch halb schlafend, beim Spaziergehen oder unter der Dusche. Kreativität, so scheint es, ist eine Leistung, die nicht dadurch erreicht werden kann, dass man sein Denkkorgan besonders anstrengt, um ein bestimmtes Problem zu lösen. Vielmehr kommen uns die wirklich kreativen Einfälle wohl eher ausgerechnet dann, wenn es uns gelingt, unser Gehirn ohne Druck und ohne gezielte Anstrengung zu benutzen. In gewisser Weise geht es uns dabei offenbar ähnlich wie den besten Sängern unter den Singvögeln, deren Gesangsleistungen Konrad Lorenz so treffend beschrieben hat: »Wir wissen wohl, dass dem Vogelgesang eine arterhaltende Leistung bei der Revierabgrenzung, bei der Anlockung des Weibchens, der Einschüchterung von Nebenbuhlern usw. zukommt. Wir wissen aber auch, dass das Vogellied seine höchste Vollendung, seine reichste Differenzierung dort erreicht, wo es diese Funktionen gerade nicht hat. Ein Blaukehlchen, eine Amsel singen ihre

kunstvollsten und für unser Empfinden schönsten, objektiv gesehen am kompliziertesten gebauten Lieder dann, wenn sie in ganz mäßiger Erregung, »dichtend«, vor sich hinsingen. Wenn das Lied funktionell wird, wenn der Vogel einen Gegner ansingt, oder vor dem Weibchen balzt, gehen alle höheren Feinheiten verloren, man hört dann eine eintönige Wiederholung der lautesten Strophen. Es hat mich immer wieder geradezu erschüttert, dass der singende Vogel haargenau in jener biologischen Situation und in jener Stimmungslage seine künstlerische Höchstleistung erreicht wie der Mensch, dann nämlich, wenn er in einer gewissen seelischen Gleichgewichtslage, vom Ernst des Lebens gleichsam abgerückt, in rein spielerischer Weise produziert.« (Konrad Lorenz: Die angeborenen Formen möglicher Erfahrung, Zeitschrift f. Tierpsychologie Bd. 5, S 16 – 409, 1942).

Wenn wir uns nun selbst fragen, wann es uns im Lauf unseres Lebens am besten gelungen ist, »in einer gewissen seelischen Gleichgewichtslage, vom Ernst des Lebens gleichsam abgerückt«, in rein spielerischer Weise unser Gehirn zu benutzen, so wird dieser Zustand höchster Kreativität für die meisten Menschen dort erinnerbar sein, wo wir ihn in unserer vom Effizienzdenken geprägten Vorstellungswelt am wenigsten vermutet hätten: in der frühen Kindheit.

Die entscheidenden Grundlagen für spätere kreative Leistungen werden in der frühen Kindheit angelegt, wenn Kinder sich in der Welt spielerisch erproben. Aber das Gehirn ist eine Baustelle, und zeitlebens kann man neue Erfahrungen machen und in den oberen Stockwerken Erweiterungen vornehmen. Aber je fester und breiter das Fundament angelegt ist, desto größer und stabiler kann das Bauwerk werden. Je dürftiger und je wackliger das Fundament geworden ist, desto größer wird die Gefahr, dass das darauf gebaute Haus entweder sehr schief oder sehr wacklig wird. Viele Stockwerke lassen sich auf solch

schwachen Fundamenten auch nicht errichten. Dieses Bild hätten viele Menschen auch ohne die neueren Erkenntnisse der Hirnforscher genutzt, um zu beschreiben, wie Kreativität entsteht, wie sie gefördert werden kann und wodurch sie eingeschränkt wird. Und auch die Erweiterung dieses Bildes um die soziale Dimension und die genaue Kenntnis der soziokulturellen Strukturierung des menschlichen Gehirns ist gut mit dem Bild der Baustelle beschreibbar: Wenn alle Menschen eines bestimmten Kulturkreises traditionsgemäß ihre Häuser auf eine bestimmte Weise erbauen, gleichen sich eben auch die Fundamente, die Höhe und die Stabilität der Häuser in dieser Region weitgehend. Und wenn in den Gehirnen der Menschen einer bestimmten Kulturgemeinschaft weitgehend identische Grundmuster entstanden sind, bleibt auch das, was diese Menschen miteinander auszutauschen haben, sehr beschränkt und schwer verwandelbar.

Diese traditionell gewachsenen, d. h. transgenerational überlieferten Denkstrukturen und Vorstellungen haben sich nicht ohne Grund so herausgeformt, wie sie nun einmal in einer jeden Kulturgemeinschaft geworden sind. Sie hatten ursprünglich eine bestimmte, das Leben sichernde und den Zusammenhalt der Gemeinschaft festigende Funktion. Es ist daher wichtig, nach den Gründen für die Entstehung bestimmter Denkmuster im eigenen Kopf wie auch in den Köpfen aller anderen Mitglieder der betreffenden Kulturgemeinschaft, also der Familie, der Sippe, der Kommune, der Region, des Landes etc. zu suchen, in die man hineingeboren und in der man aufgewachsen ist. Wer sich auf dieses nicht ganz leichte, weil sehr angstbesetzte Unterfangen einlässt, wird feststellen, dass manche dieser Gründe durchaus realistisch und noch immer vorhanden sind, während andere Ursachen auf längst vergangene Ereignisse und Erfahrungen der betreffenden Gemeinschaft zurückgehen, also ihre damalige Bedeutung längst verloren haben und nur noch his-

torisch zu verstehen sind. Oft sind diese alten Denkmuster aber für die Bewältigung neuer Herausforderungen nicht nur nutzlos, sondern enorm hinderlich. Wer das zu durchschauen und zu unterscheiden lernt, befindet sich auf dem Weg der Selbsterkenntnis. Er kann das vollziehen, was die entscheidende Voraussetzung für die Wiedererweckung von Kreativität, Entdeckerlust und Neugier ist: das Loslassen von übernommenen Vorstellungen, die das eigene Denken behindern.

So unzweckmäßig auch das Festhalten an alten, gebahnten Denkmustern sein mag, so leisten sie doch etwas sehr Bedeutsames: Sie sind vertraut und bieten – vor allem dann, wenn viele andere Menschen auch so denken und mit denselben Einstellungen und Überzeugungen herumlaufen – Sicherheit. Sich davon zu lösen macht Angst. Deshalb müssen Menschen, die neues Denken wollen, diese Angst überwinden. Das einzige Gegenmittel gegen Verunsicherung und Angst – auch das können die Hirnforscher inzwischen mit Hilfe ihrer bildgebenden Verfahren objektiv und empirisch nachweisen – ist Vertrauen. Wer kreativ sein will, braucht also Vertrauen in sich selbst, in seine eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, in die eigenen Erfahrungen und das eigene Wissen.

Selbstvertrauen ist zwar eine notwendige, jedoch noch keine hinreichende Voraussetzung für die Aufrechterhaltung und Wiederentdeckung von Entdeckerfreude und Gestaltungslust und damit für das Auffinden kreativer und innovativer Lösungen. Allzu leicht verschmort die individuelle Entdecker- und Gestaltungslust im eigenen Saft. Sie orientiert sich dann in erster Linie an den eigenen Interessen und rekrutiert sich primär aus den eigenen Ressourcen, den eigenen Kenntnissen, den eigenen Erfahrungen, den eigenen Fähigkeiten. Wirklich kreativ werden Menschen erst dann, wenn es ihnen gelingt, ihre in ihren jeweiligen Lebenswelten individuell erworbenen Fähigkeiten, Kenntnisse, Begabungen und Vorstellungen mit



denen anderer Menschen zu verschmelzen. Dazu freilich bedarf es der Begegnung und des vertrauensvollen Austausches von Menschen mit möglichst verschiedenen soziokulturellen Erfahrungen. Damit derartige Begegnungen und ein solcher wechselseitiger Austausch zwischen sehr unterschiedlichen Menschen stattfinden kann, müsste das Band gestärkt werden, das Menschen über ihre unterschiedlichen Herkünfte, ihre unterschiedlichen Ausbildungen und ihre individuellen kulturspezifischen Eigenarten hinweg verbindet. Dazu müssten wir genau das überwinden, was uns als Kleingruppen bisher so fatal zusammengehalten und unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt hat: die Angst vor allem Fremden. Deshalb ist die entscheidende Voraussetzung für die Entfaltung unseres kreativen Potentials die Überwindung der individuellen Angst durch die Stärkung von wechselseitigem Vertrauen.

*Wir könnten gesünder und zufriedener sein*

Wenn die Prognosen der WHO zutreffen – und es gibt keinen Grund, an der prognostizierten dramatischen Zunahme stressbedingter Erkrankungen in den hochentwickelten Industriestaaten zu zweifeln –, so werden in Zukunft kaum bewältigbare Kosten auf die medizinischen Versorgungssysteme und damit auf die Krankenkassen dieser Länder zukommen. Absehbar ist nicht nur eine enorme Zunahme stressbedingter somatischer Erkrankungen, vor allem die durch muskuläre Verspannungen verursachten langfristigen Schäden des Halte- und Bewegungsapparates und die durch permanent erhöhten Sympatikonotonus verursachten kardiovaskulären Störungen. Es ist auch mit einem dramatischen Anstieg stress- und angstbedingter psychischer Erkrankungen zu rechnen, dazu zählen Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Burn-out-Syndrome etc.

Nur vordergründig scheint diese Entwicklung durch eine zunehmende berufliche Belastung der arbeitenden Bevölkerung bedingt zu sein. Wesentlich bedeutsamer dürfte eine ständig abnehmende Fähigkeit der Menschen in den hochentwickelten Industriestaaten sein, mit psychischen Belastungen umzugehen. Zu viele Menschen leiden an Stress, weil sie über zu geringe Kompetenzen zur Stressbewältigung verfügen. Hierzu zählt die Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Selbstreflexion, gut ausgebildete Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitskonzepte, Frustrationstoleranz und Flexibilität. Bei vielen sind die Konfliktlösungskompetenz, die Planungs- und Handlungskompetenz und die Fähigkeit zur konstruktiven Beziehungsgestaltung nur unzureichend entwickelt. Diese Menschen erleben sich allzu leicht als ohnmächtig, als ausgeliefert und fremdbestimmt. Dieser Mangel an eigenen Kompetenzen zur Stressbewältigung wird noch enorm verstärkt durch einen hohen Erwartungsdruck, durch eigene unrealistische Vorstellungen und durch einen Mangel an kohärenten, sinnstiftenden und haltbietenden Orientierungen.

Diese Defizite sind nicht erst im oder durch das Berufsleben entstanden. Sie sind eine zwangsläufige Folge früher, oft schon während der Kindheit, spätestens aber in der Schule und während der Ausbildung gemachter und im Berufsleben weiter bestärkter Erfahrungen eigener Unzulänglichkeit, unzureichender psychosozialer Unterstützung und fehlender Orientierungen. Mit andere Worten heißt das: In den hochentwickelten Industriestaaten gibt es für zu viele Menschen während der Phase der Hirnentwicklung zu wenige stärkende und stark machende und dafür zu viele schwächende und schwach machende Erfahrungen.

Wie die neueren Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene in Form entspre-

chender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktionsmuster verankert und aneinander gekoppelt (»Embodiment«).

Aus diesem Grund sind alle späteren Versuche, die Stressbewältigungsfähigkeit von Menschen durch kognitive Fortbildungsprogramme zu verbessern, zwangsläufig zum Scheitern verurteilt, wenn dabei nicht gleichzeitig auch die emotionalen (Gefühle, Einstellungen, Haltungen) und die körperlichen Ebenen (Bewegung, Körperbeherrschung, Körperhaltung) mit einbezogen werden. Nur wenn Menschen neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und Entdeckerfreude am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren machen, können diese Erfahrungen auch nachhaltig in Form entsprechender neuronaler Verschaltungsmuster in ihrem Gehirn verankert werden. Nur so lässt sich ihre Resilienz, also ihre Stressbewältigungsfähigkeit, auch noch im Erwachsenenalter stärken.

Unser Gehirn ist eine Baustelle, und zwar nicht nur während unserer Kindheit, sondern lebenslang. Und das ist gut so. Wäre das Gehirn im erwachsenen Zustand nämlich so etwas wie ein fertiges Haus, so gäbe es keine Möglichkeit, ein solches Haus, wenn es aus irgendwelchen Gründen schief geworden ist, später noch so umzubauen, dass es wieder aufrecht und stabil auf seinem Fundament ruht. Wie die Hirnforscher inzwischen an vielen Beispielen zeigen konnten, wird unser Erleben von uns selbst und von den Erfahrungen, die wir in der Beziehung zu unserer Mitwelt machen, ständig neu kreiert. Muster des Erlebens und Verhaltens, die wir unter emotionaler Beteiligung aktivieren, werden verstärkt und als neuronale Verschaltungsmuster strukturell verankert, das heißt sie werden im Gehirn »verkörpert«. Das bedeutet, dass wir zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens die bisher herausgeformten Verschaltungen in unserem Gehirn auch neu konstruieren können. Wir müssten dazu eines dieser bisher benutzten motorischen, sensorischen, ko-

gnitiven oder affektiven Muster verlassen, also beginnen, anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln.

Wenn es uns gelingt, auf einer dieser Ebenen ein neues Muster auszubilden, so werden alle anderen Ebenen davon gleichsam »mitgezogen«. Wenn wir damit beginnen könnten, die Welt anders als bisher zu betrachten oder anders zu denken, wenn es uns gelänge, nicht immer mit den gleichen Gefühlen auf dieselben Auslöser zu reagieren oder vielleicht auch nur eine andere Körperhaltung einzunehmen, so hätte das enorme Folgen für alles, was auf der Baustelle »Gehirn« passiert. Denn dann werden nicht nur diejenigen neuronalen Verschaltungsmuster umgebaut, die an dieser neuen Leistung beteiligt sind, sondern ebenso auch alle anderen, die damit auf irgendeine Weise Verbindung stehen.

Das menschliche Gehirn ist aber nicht nur umbaufähiger als bisher angenommen. Die Wahrnehmung und das Empfinden und Denken und das Fühlen, auch die Stimmungen und die Körperhaltung und all das, was im Körper passiert, sind viel enger miteinander verbunden und aneinander gekoppelt, als bisher gedacht. Körper und Geist, Denken und Fühlen bilden normalerweise eine Einheit: Änderung ist auf allen Ebenen möglich. Am leichtesten gelingt das, wenn wir beginnen, unseren eigenen Körper wiederzuentdecken. Weil er ursprünglich so eng mit dem Gehirn und mit allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders guten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Hirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewussten Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den früheren Erinnerungen. Deshalb erfahren die meisten Menschen, sobald sie ihren Körper wiederzuentdecken beginnen, dass sie nun wieder Zugang zu sich selbst finden. Für jeden, der sich darum bemüht, eingefahrene Körperhaltungen, alte Bewegungs- und Verhaltensmuster zu verändern, besteht der Lohn seiner Anstrengung

in einer Wiederentdeckung seiner eigenen Kompetenz, in einer neuen Haltung und einer neuen Einstellung – und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen. Das bedeutet nichts anderes als das Wiederfinden der eigenen Gestaltungskraft und Lebendigkeit. Damit dieser komplexe Umbauprozess gelingt, bedarf es mehr als guter Ratschläge, Gespräche oder tiefschürfender Überlegungen. Sie wären nur dann ein geeignetes Mittel, wenn sie auch wirklich auf den Grund gehen, d. h. wenn sie zu grundlegend neuen emotional aufrüttelnden Erkenntnissen führen, die dann auch neue Erfahrungen ermöglichen. Weitaus wirkungsvoller sind reale Erfahrungen, die die betreffende Person mit all ihren Sinnen macht, die also nicht nur verbale Repräsentationen von Erfahrungen sind.

Um unsere unbewusst und implizit herausgeformten, über lange Zeiträume stabilisierten Prägungen umzugestalten, müsste also in uns ein positiv besetztes und sehr tief sitzendes inneres Bedürfnis geweckt werden. Es müsste so etwas wie eine tiefe innere Berührung erfolgen, eine möglicherweise schon lange verschüttete Sehnsucht in uns wieder wach werden. Dann vielleicht könnten wir das, was wir für unser »Ich« halten, als ein recht schief gewordenes Haus in seiner Schräglage tatsächlich sehen und uns daranmachen, es von dort aus, wo es noch stabil und gerade steht, also von ganz unten her, wieder aufzurichten. Und gut gebaut, noch nicht verbogen und noch festgefügt war das »Ich« damals, als es noch nicht von dem abgetrennt war, was wir den Körper und die Gefühle nennen. Als wir uns noch nicht ständig darum bemüht hatten, so zu werden, wie es diejenigen, zu denen wir dazugehören wollten, damals von uns erwartet haben. Wir müssten uns also auf die Suche nach dem machen, was unser ursprüngliches »wahres Selbst« ist, nämlich eins zu sein und zu Hause zu sein in unserem Körper, mit all unseren authentischen Regungen und Empfindungen. Dann wären wir nicht nur zufriedener, dann würden wir auch wieder gesünder.

## *Wir könnten freier und verbundener sein*

Ein bisschen freier wären wir alle gern, und ihre Träume von der großen Freiheit erzählen sich Männer am Stammtisch genauso gern wie Frauen beim Einkaufsbummel. Aber wenn es so wäre und sie frei entscheiden könnten, ob sie die Unwägbarkeiten eines Lebens in völliger Freiheit in Kauf nehmen oder doch lieber in einigermaßen haltbietenden und verlässlichen Strukturen leben wollen, so würden sich die meisten Menschen wohl eher für die Sicherheit des eigenen Eingebundenseins entscheiden. Und wenn uns jemand davon überzeugen will, dass wir in Wirklichkeit doch viel freier sind, als wir glauben, so werden die meisten von uns nach Erklärungen suchen, weshalb das, zumindest in ihrem Fall, nicht zutrifft. Manche wehren sich sogar sehr vehement gegen die Vorstellung, es könne für sie einen größeren Handlungsspielraum geben als den, den sie schon immer genutzt haben. Offenbar verletzt der Gedanke, dass für sie mehr möglich wäre, ihr eigenes Selbstbild. Deshalb verteidigen sie, meist ohne es selbst zu bemerken oder sich bewusst zu machen, ihre eigene Unfreiheit, die sie doch aber auch so sehr beklagen. Schließlich müsste jeder, der frei wäre und frei entscheiden könnte, wie er handeln will, ja auch ganz allein die Verantwortung dafür übernehmen, was er mit dieser Freiheit macht, nicht nur für das, was er tut, sondern auch für all das, was er unterlässt.

Das ist alles nicht besonders bequem, und deshalb haben es Menschen bisher meist vorgezogen, nach jemand anderem zu suchen, dem sie die Verantwortung für all das übertragen konnten, was sie selbst nicht frei entscheiden wollten. »Das hat das Schicksal so vorbestimmt«, »Das ist von Gott so gewollt, so hat er uns geschaffen«, waren die häufigsten Erklärungen vor der Aufklärung. »Das liegt an unseren Genen«, »Das ist unser steinzeitliches Verhaltensprogramm« hieß es dann auf der Wel-

le des Biologismus im vorigen Jahrhundert. Und als die Überzeugungskraft auch dieser Erklärungen zu verblassen begann, gewannen Hirnforscherbefunde an Attraktivität, die sich so interpretieren ließen, als könnten wir Menschen gar keine freien Entscheidungen treffen.

Die Hirnforscher hatten herausgefunden, dass immer kurz vor dem Moment, in dem wir uns entscheiden, im Hirn bereits ein Erregungsmuster aufgebaut wird, das genau die Handlung lenkt, zu der wir uns entscheiden. Wenn wir also denken, wir hätten eine eigene Entscheidung getroffen, ist im Hirn alles bereits vorher entschieden worden. Diese letzte und modernste Erklärung, mit der die Willensfreiheit des Menschen scheinbar als Illusion entlarvt werden konnte, wurde von vielen aufgeklärten Menschen dankbar ergriffen.

Aber wie sollte jemand eine Entscheidung treffen oder eine Handlung ausführen, wenn nicht im Gehirn zunächst die für die betreffende Entscheidung oder die jeweilige Handlung erforderlichen neuronalen Netzwerke und synaptischen Verschaltungsmuster in einen aktivierten Zustand versetzt werden? Ohne diese vorangehende Aktivierung weiß doch kein Mensch, zwischen welchen Alternativen er eine Entscheidung treffen kann bzw. ob er überhaupt in der Lage ist, eine Handlung, für die er sich entscheidet, nachfolgend auch auszuführen. Deshalb lässt sich vor einer freien Willensentscheidung eben auch immer ein bestimmtes, für die Ausführung erforderliches Aktivierungsmuster im Gehirn nachweisen. Wer ein Rad schlagen oder einen Handstand machen wollte, ohne vorher im Gehirn die dafür erforderlichen Netzwerkstrukturen zu aktivieren, würde sich den Hals brechen. Man kann also nur etwas wollen, wenn man zum Zeitpunkt der Entscheidung auch sicher ist, dass man das, was man will, auch wirklich umsetzen kann. Aus neurobiologischer Sicht ist es im Zusammenhang mit der Frage, ob der Mensch einen freien Willen hat, daher nicht inter-

essant, ob es in seinem Hirn kurz vor einer Entscheidung irgendwo »flackert«, sondern ob eine Person überhaupt in der Lage ist, Entscheidungsprobleme vorausschauend zu erkennen und zwischen mehreren Alternativen wählen zu können.

Keine freien Wahlmöglichkeiten haben beispielsweise all jene Menschen, die unter Bedingungen leben müssen, die es ihnen nicht ermöglichen, ihre körperlichen oder psychischen Grundbedürfnisse zu befriedigen: Hierzu zählen Hunger, Durst, Armut, Not, Krieg, Elend, Terror ebenso wie das ungestillte Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit oder das ungestillte Bedürfnis nach Wachstum, Potentialentfaltung, Autonomie. Einen freien Willen kann also niemand haben, dem das, was er zum Leben braucht, vorenthalten wird. Genauso wenig können all jene Menschen einen freien Willen entwickeln, die in Abhängigkeit geraten und manipulierbar geworden sind, die nach schweren traumatischen Erfahrungen ohnmächtig und psychisch zerrüttet zurückgeblieben sind, die geistig verwirrt, dement, zwanghaft, psychotisch oder auf andere Weise psychisch gestört sind und die Fähigkeit zu bewusster Selbstreflexion und Selbstregulation verloren haben. Einen freien Willen kann auch niemand entwickeln, dessen präfrontaler Cortex nicht mehr richtig funktioniert oder noch nie funktioniert hat.

Auch jemand, der nicht viel weiß, nicht viel gelernt hat und nicht viel kann, ist in seiner Willensfreiheit entsprechend eingeschränkt. Wo also Bildung auf der Strecke bleibt, geht auch der freie Wille verloren. Und überall dort, wo Menschen in Familien, in Bildungseinrichtungen, am Arbeitsplatz als Objekte behandelt und verwaltet werden, wo sie als Ressourcen für bestimmte Aufgaben funktionalisiert werden oder sich selbst an die Erfordernisse und Erwartungen, die an sie gestellt werden, anpassen und sich auf diese Weise selbst funktionalisieren, bleiben Menschen in der Entfaltung ihrer Willensfreiheit ebenfalls beschränkt. Das gilt auch dann, wenn sie sich mit den herrschen-



den Verhältnissen arrangiert haben und von der so erworbenen Unfreiheit nichts merken und meist auch nichts wissen wollen. Wer also wirklich möchte, dass Menschen frei werden, müsste sich um die Schaffung von Lebensbedingungen bemühen, die eine Herausformung souveräner und authentischer Persönlichkeiten ermöglichen. Die Beseitigung oder Überwindung von Zwängen, Abhängigkeiten und Vorschriften wäre die Voraussetzung dafür, dass Menschen die Fähigkeit erlangen, sich anstatt gegen etwas für etwas entscheiden zu können. Es geht also darum, nicht von etwas, sondern für etwas frei zu werden, d. h. aus dieser Freiheit heraus Verantwortung zu übernehmen.

In Wirklichkeit existiert ja kein Mensch für sich allein. Jeder Mensch ist eingebunden in eine Welt, die er braucht, um zu überleben. Und jeder Mensch ist oder war zumindest am Anfang seines Lebens auf untrennbar enge Weise mit anderen Menschen verbunden. Sonst hätte er nicht überleben können. Deshalb lässt sich die Frage, wie frei wir sind, gar nicht beantworten, wenn wir unbeantwortet lassen, wie verbunden wir sind. Es gibt keine Freiheit ohne Verbundenheit. Aber Verbundenheit ist nicht Abhängigkeit. Wir Menschen sind in der Lage, unsere Beziehungen zu anderen Menschen, ja sogar zu Tieren und Pflanzen so zu gestalten, dass wir uns mit ihnen verbunden fühlen, ohne von ihnen abhängig zu sein. Aber dazu müssten wir uns um diese anderen kümmern oder zumindest bereit sein, all das, was wir haben, mit ihnen zu teilen. Unsere Nahrung, unseren Lebensraum, unsere Aufmerksamkeit, unsere Kraft, unser Wissen, unser Können, unsere Erfahrungen. Wenn wir dazu in der Lage wären, wären wir gleichzeitig verbunden und frei.

*Wir könnten bewusster und umsichtiger sein*

Bewusste Abwägungen und Willensentscheidungen, auch bewusste Wahrnehmungen, Unterscheidungen, ja selbst das be-

wusste Erleben der eigenen Identität sind in hohem Maß durch andere Personen beeinflussbar. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern in noch viel stärkerem Maß für Kinder. Im kindlichen Gehirn werden die für bewusste Zustände aktivierten Metarepräsentanzen nicht nur durch andere Menschen beeinflusst, sondern unter dem Einfluss der im Zusammenleben mit anderen Menschen gemachten Erfahrungen erst herausgeformt. Um diese komplexen Vernetzungen herauszubilden, braucht jeder Mensch eine bestimmte Sequenz und Qualität von Erfahrungen. Diese Erfahrungen kann er aber nur dann machen, wenn ihm bereits als Kind von Anfang an Gelegenheit geboten wird, mit den Objekten seiner Lebenswelt – und das sind in erster Linie höchst lebendige Subjekte in Form von Eltern, Geschwistern, von Mitgliedern der eigenen Sippe, der dörflichen oder städtischen Gemeinschaft und letztlich des Kulturkreises, in den ein Kind hineinwächst – in Beziehung zu treten, sich auszutauschen, sich an andere Personen anzuschließen oder sich von ihnen abzugrenzen, Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von anderen zu übernehmen und dabei immer wieder neue, eigene Erfahrungen zu machen. Nur so kann sich ein Kind seiner selbst bewusst werden, sich als eine eigenständige Person mit eigenen Fähigkeiten, Vorstellungen und Gefühlen mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen erkennen. So wird nun auch verständlich, weshalb der Grad an Bewusstheit oder die Bewusstseinsstufe, die ein Kind entwickeln kann, von dem Bewusstseinsstand abhängig ist, der in der Welt der Erwachsenen herrscht, in die es hineinwächst.

Aus dieser Perspektive betrachtet, erweist sich also die Fähigkeit von Menschen, bewusst zu handeln, sich ihrer selbst bewusst zu werden, ihr Bewusstsein zu schärfen und zu erweitern, als eine Kulturleistung. Der Ort, an dem das Bewusstsein entsteht, wäre dann freilich nicht im Hirn, sondern in der soziokulturellen Struktur einer menschlichen Gemeinschaft zu

suchen. Bewusstsein wäre dann auch nicht eine Fähigkeit, die automatisch entsteht, weiter wächst und sich vom anfänglichen mythischen Bewusstsein über das personale Ich-Bewusstsein bis hin zum transpersonalen oder transzendentalen Bewusstsein entwickelt. Es könnte ebenso gut – wenn die transgenerationale Weitergabe von Erfahrungen in einem bestimmten Kulturkreis behindert oder gestört wird – wieder von bereits erreichten höheren Stufen auf die niederen zurückfallen.

In gewisser Weise lässt sich die Fähigkeit, Bewusstsein zu entwickeln, mit der Sprachentwicklung vergleichen. Zwar bilden sich bei jedem Kind, das in einer menschlichen Gemeinschaft aufwächst, in der Menschen gelernt haben, sich verbal zu verständigen, die von den Hirnforschern lokalisierbaren Sprachzentren aus. Aber die Fähigkeit zu sprechen und Gesprochenes zu verstehen, verdanken wir weniger der Tatsache, dass es in unserem Gehirn ein von den Hirnforschern lokalisierbares und analysierbares Broca-Areal oder ein Wernicke-Zentrum gibt, sondern vielmehr dem Umstand, dass Eltern normalerweise mit ihren Kindern sprechen. Je nachdem, wie viel und wie komplex dieser verbale Austausch ist, werden auch die betreffenden Hirnregionen mehr oder weniger komplex herausgeformt. Die Feststellung, dass die durchschnittliche Dauer verbaler Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern in unserem Land inzwischen auf weniger als 10 Minuten pro Tag gesunken ist, kann für die Ausformungen dieser Hirnregionen so wenig folgenlos geblieben sein wie die Armseligkeit dessen, was in diesen durchschnittlich 10 Minuten verbal ausgetauscht wird, folgenlos für die Herausbildung derjenigen Strukturen im Gehirn dieser nachwachsenden Generation bleiben wird, in denen das Bewusstsein strukturell verankert wird.

Aus rein biologischer Sicht wäre es allerdings auch keine allzu bedenkliche Entwicklung, wenn den Menschen die Fähigkeit,

sich ihrer selbst bewusst zu werden, ihre Handlungen bewusst zu planen und sich der Folgen ihrer Handlungen bewusst zu werden, allmählich (noch stärker) abhanden käme. Als biologischer Organismus muss ein Mensch nur das wahrnehmen und auf das reagieren, was für sein Überleben und gegebenenfalls auch für seine Reproduktion bedeutsam ist. Und was davon muss er sich bewusst machen? Nichts! Denn zum nackten Überleben und zur bloßen Fortpflanzung braucht ein Organismus kein Bewusstsein. Beides funktioniert nicht nur bei uns von allein – also gänzlich unbewusst –, sondern auch bei allen Tieren bis hinunter zu den Einzellern. Letztere benötigen dazu noch nicht einmal ein Nervensystem, die Schwämme und Medusen können das auch ohne Gehirn, und die Tiere ohne das, was wir Bewusstsein nennen. Auch beim Menschen wird alles, was im Organismus geschieht und was entweder der Lebenserhaltung oder der Reproduktion direkt dient, unbewusst gesteuert. Bewusstsein, so scheint es, ist ein Luxus, den sich nur ein menschliches Gehirn leisten kann. Für alles, was der Sicherung des eigenen Überlebens und der Reproduktion dient (und womit das Hirn tagein tagaus beschäftigt ist), braucht es kein Mensch.

Vielleicht bedeutet Menschsein aber auch mehr, als nur lebendig und fortpflanzungsfähig zu sein. Wenn man das in Betracht zieht, wäre Bewusstsein, also auch die Bewusstwerdung eigener Handlungsantriebe, Bedürfnisse und Wünsche durchaus etwas Sinnvolles. Das geht dann allerdings weit über die Biologie hinaus.

Die Fähigkeit, sich das, was man erlebt, auch bewusst zu machen, scheint also eine Leistung zu sein, die sich erst im Lauf sowohl der phylogenetischen wie auch der ontogenetischen Entwicklung des Menschen allmählich herausbildet. Es ist eine Fähigkeit, die das Gehirn erst dann entwickeln kann, wenn in den assoziativen Arealen bereits ein einigermaßen tragfähiges Fundament an Wissen und Erfahrungen verankert

werden konnte und wenn sich die betreffende Person damit in der Welt einigermaßen angstfrei zu bewegen gelernt hat (dazu darf sich diese Welt aber auch nicht allzu schnell verändern). Bewusstsein wäre dann die wiederholt von einem Menschen gemachte und als innere Überzeugung verankerte Erfahrung, dass er in der Lage ist, seine Wahrnehmungen und Gedanken aus eigener Kraft und eigenem Antrieb so zu ordnen, dass sie in die Welt und zu der Welt, auch der Vorstellungswelt passen, in der er lebt. Da die Welt, in der Menschen leben, Erfahrungen machen und Wissen erwerben, in erster Linie und von Anfang eine Welt sozialer Beziehungen ist, ist davon auszugehen, dass es ohne Sozialisation kein Bewusstsein gibt, dass also unser Bewusstsein (wie auch unser hochentwickeltes Gehirn überhaupt) ein soziales Produkt ist. Deshalb ist Bewusstsein wohl auch etwas, was nur Menschen herausbilden können. Dazu müssen diese Menschen aber innerhalb einer menschlichen Gemeinschaft aufwachsen, die ihnen die Möglichkeit bietet, sich als Urheber ihrer individuellen Vorstellungen und Handlungen zu verstehen.

Damit sind wir bei der Frage angekommen, was den Menschen eigentlich zum Menschen macht. Und das ist wohl die spannendste Frage, die heute überhaupt gestellt werden kann und die wohl auch irgendwann beantwortet werden muss. Denn davon, wie diese Frage beantwortet wird, hängt schließlich der künftige Entwicklungsweg ab, den Menschen einschlagen, jeder für sich allein und wir alle gemeinsam. Der Verhaltensbiologe und Nobelpreisträger Konrad Lorenz hat uns unsere gegenwärtige Stellung in der Natur so drastisch wie bisher kaum ein anderer vor Augen geführt: »Der Übergang vom Affen zum Menschen, das sind wir.« Bis zum Affen und ein wenig darüber hinaus ging es auch ohne Bewusstsein. Aber für den Rest des Weges bedarf es offenbar einer bewussten Entscheidung in Form einer Kulturleistung.