

Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn

von Gerald Hüther

Was diese besonders weitsichtigen und umsichtigen, mutigen Menschen auszeichnet, ist nicht ihr Aussehen, ihre Macht oder ihr Einfluss, sondern die Art und Weise, wie sie ihr Gehirn benutzen: so ganzheitlich und umfassend wie möglich. Denn was sie suchen, ist nicht etwas Bestimmtes, sondern so viel wie möglich. Und da sich dieses Ziel nie erreichen lässt, machen sie den Weg dorthin zu ihrem Ziel. [Hüther, p.103]

In diesem spannend zu lesenden Buch schreibt der Neurobiologe Gerald Hüther über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und über die Möglichkeiten, das eigene Gehirn zu fordern und zu fördern – und das ganze in einem leicht zu lesenden Stil, der komplizierte Sachverhalte auch für Nicht-NeurobiologInnen verständlich macht.

Zuerst widmet Hüther sich der evolutionstheoretischen Entstehung des menschlichen Gehirns:

- Auf der Stufe der Würmer, Schnecken und Insekten tauchte zum ersten Mal eine Art von Gehirn auf: Seine Verschaltungen, seine Netzwerke waren fix im Erbmaterial definiert und vorgegeben.
- Auf der Stufe der Vögel, Beutel- und Säugetiere erschien jene Form des Gehirns, dessen Verschaltungen nicht fix vorgegeben sind. Die Verschaltungen und Vernetzungen entstehen am Anfang des Lebens eines Individuums – und sind dann für den Rest des Lebens fixiert.
- Der Mensch hingegen verfügt über ein Gehirn, dessen Verschaltungen und Vernetzungen während der gesamten individuellen Lebensdauer verändert werden können. Auf diese Art und Weise sind wir maximal anpassungsfähig an Veränderungen, die in unserem Leben auftreten.

Hüther legt überzeugend dar, dass beim Menschen die besonderen Gehirnleistungen durch die Ausbildung von Sippen, durch die Ausbildung von Zusammengehörigkeitsgefühl gesichert werden. Tiefgehende zwischenmenschliche Beziehungen sind demnach einer der wichtigsten Faktoren für die Entwicklung eines besonders gut ausgebildeten Gehirns.

Noch heute wachsen die meisten Menschen auf unserer Erde unter Bedingungen auf, die dazu führen, dass sie die prinzipiell vorhandenen Möglichkeiten zur Ausbildung eines hochkomplexen, vielfach vernetzten und zeitlebens lernfähigen Gehirns nicht ausschöpfen können. [...] Das gilt nicht nur für diejenigen, die tagaus, tagein damit beschäftigt sind, ihre wichtigsten Grundbedürfnisse zu befriedigen [...] Das gilt auch für all jene, die irgendwann in ihrem Leben eine ganz bestimmte Strategie zur Bewältigung ihrer Ängste und zur Aufrechterhaltung ihrer inneren Ordnung gefunden haben und diese einmal gefundene Strategie anschließend immer wieder zwanghaft in der gleichen Weise einsetzen, weil sie glauben, dass sich damit alle anderen Probleme ebenfalls lösen lassen. [...] Aus der primären Bewältigungsstrategie ist dann ein eingefahrenes Programm geworden, das das gesamte weitere Denken, Fühlen und Handeln der betreffenden Menschen bestimmt. [p. 62]

Hüther beschreibt, wie optimal gelungene Installationen des Gehirns zustande kommen – von der Schwangerschaft über die Geburt und die ersten Tage und Wochen als Neugeborenes auf der Welt. Hüther meint, dass für Kinder zwei Dinge notwendig sind: Wurzeln und Flügel.

Kindern gelingt die Ausbildung solcher Wurzeln nur dann, wenn ihnen während ihrer ersten Lebensjahre Gelegenheit gegeben wird, enge, sichere und feste Bindungen zu möglichst vielen anderen Menschen mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten, Vorstellungen und Begabungen zu entwickeln. [...] "Um ein Kind richtig aufzuziehen", sagt ein afrikanisches Sprichwort, "braucht man ein ganzes Dorf." [...] Und wenn es solche Dörfer noch irgendwo gibt, reicht das, was sie bieten, heutzutage kaum noch aus, um ihren Kindern Gelegenheit zu geben, auch das so gut zu entwickeln, was sie ebenso dringend brauchen wie Wurzeln: Flügel. Flügel, mit denen sie über die Grenzen und die Beschränktheit der Gemeinschaft, in der sie nun einmal zufälligerweise aufgewachsen sind, hinwegfliegen können. [p. 74f]

Hüther macht allen Menschen Mut, die das Gefühl haben, dass sie ihr Gehirn noch nicht optimal benutzen. Selbst "Installationsdefizite" kann jeder Mensch selbst ausgleichen:

Und da jeder Mensch sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens dafür entscheiden kann, sein Gehirn künftig anders zu benutzen als bisher, ist er auch in der Lage, die in seinem Gehirn bis dahin entstandenen Installationsdefizite zu korrigieren. Die meisten dieser Defizite sind durch ständige Wiederholung einmal eingeschlagener und entweder für richtig erachteter oder nie ernsthaft hinterfragter Strategien der Wahrnehmung, des Fühlens, Denkens und Handelns fest im Gehirn verankert worden. Es gibt nur einen Weg zur Wiedererlangung eines Gehirns, mit dem man sowohl sehen als auch fühlen, sowohl riechen als auch hören, sowohl tanzen als auch musizieren, sowohl rational denken als auch intuitiv erspüren kann. Diesen Weg kannten manche Menschen bereits vor ein paar tausend Jahren. Eine uralte chinesische Weisheit lautet: "Nicht dort, wo du es schon zur Meisterschaft gebracht hast, sollst du dich weiter erproben, sondern dort, wo es dir an solcher Meisterschaft mangelt." [p. 85]

Als Installationsdefizite nennt Hüther das Ungleichgewicht zwischen Gefühl und Verstand, das Ungleichgewicht zwischen Abhängigkeit und Autonomie sowie das Ungleichgewicht zwischen Offenheit und Abgrenzung. Aus solchen Ungleichgewichten herauszufinden, ist laut Hüther nur möglich, indem man emotionale Bindungen zu Menschen aufbaut, die das entsprechende Gleichgewicht kennen.

Im fünften Kapitel "Unterhaltungs- und Wartungsmaßnahmen" versucht Hüther die LeserInnen wachzurütteln, legt ihnen dar, dass sie selbst es sind, die die Verantwortung für ihr Gehirn tragen:

Wir müssen uns also entscheiden, wie und wofür wir es benutzen. Entschließt sich ein Mensch, gar keine derartige Entscheidung zu treffen, so werden die entgeltigen Verschaltungen in seinem Gehirn automatisch durch die genetischen Prädispositionen und die Gegebenheiten bestimmt, unter denen er aufwächst und lebt. Er bleibt also ein Gefangener seiner passiv übernommenen Anlangen und vorgefundenen Verhältnissen. [p. 99]

Der Weg zu einem hochkomplexen und leistungsfähigen Gehirn wird bereits in den Überschriften der Unterkapitel beschrieben: Stufenleiter der Wahrnehmung, Stufenleiter der Empfindungen, Stufenleiter der Erkenntnis und Stufenleiter des Bewusstseins. Über den ersten Teil des Weges, die Stufenleiter der Wahrnehmung schreibt Hüther:

Die verloren gegangene Fähigkeit, bestimmte Bilder, Gerüche oder Geräusche mit bestimmten Gefühlen zu koppeln, die Welt nicht mehr nur fortwährend abzuscannen oder ständig mit einer ganz engen Brille zu betrachten, sondern das, was dort draußen geschieht, in sich hineinzulassen und mit all den Bildern zu verknüpfen, die dort schon entstanden sind, diese für ein menschliches Gehirn charakteristische Fähigkeit kann wiedererlangt werden. [p. 107]

Durch Übung – und dazu braucht es Muße, ein stabiles inneres Gleichgewicht, eine störungsfreie Umgebung und einen festen Willen. Bei der Stufenleiter der Empfindungen ist die unterste Sprosse jene der Selbstbezogenheit, Empfindungen von Menschen auf dieser Sprosse sind auf sich selbst begrenzt:

Um diese Beschränkungen aufzubrechen, muss diesen Menschen Gelegenheit gegeben werden, sich wieder auf enge emotionale Beziehungen zu anderen Menschen einzulassen. Nur so können sie die Erfahrung machen, dass derartige Beziehungen Sicherheit bieten und dass es unter diesen Bedingungen möglich ist, seine eigene Gefühlswelt mit der eines anderen Menschen verschmelzen zu lassen. Sie müssen wieder lernen, dass es nicht nur ungefährlich, sondern ungemein bereichernd ist, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen und das, was in ihm vorgeht, mitfühlen zu können. [p.110]

Auf der Stufenleiter der Erkenntnis gibt es erst "Wenn-dann-Erkenntnisse" sowie die Erkenntnis, dass die meisten Phänomene das Resultat komplexer, schwer durchschaubarer und oftmals nicht genau vorhersehbarer Interaktionen sind. Die höchste Sprosse ist jene der Selbsterkenntnis:

Am leichtesten wird diese Stufe von all jenen erreicht, die bereits sehr früh Gelegenheit hatten, sich mit den Auswirkungen ihres nach außen orientierten Handelns auf sich selbst, auf ihren Körper ebenso wie auf ihr Gehirn, zu beschäftigen. Sie haben meist bereits früh verstanden, dass alles, was man tut, Spuren hinterlässt, auch in einem selbst. Das ist eine ebenso schmerzliche wie heilsame Erkenntnis, zu der nur ein menschliches Gehirn befähigt ist. [p.114]

Schließlich widmet sich Hüther der Stufenleiter des Bewusstseins:

Mit Bewusstsein meinen wir die Fähigkeit, uns unsere eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen unseres "In-der-Welt-Seins" gewahr zu werden. [...] Welche Stufe des Bewusstseins ein Mensch erreichen kann, hängt zwangsläufig davon ab, wie weit er auf der Stufenleiter der Wahrnehmung, der Empfindungen und der Erkenntnis im Lauf seines Lebens bereits vorangekommen ist. [p.115]

Trotz dieser starken, das Denken der Mitglieder einer Gemeinschaft in die eine oder andere Richtung kanalisierenden Kräfte ist es immer wieder einzelnen Menschen gelungen, sich vom Druck der konkreten Verhältnisse der jeweils vorherrschenden Meinungen und Haltungen freizumachen und eine übergreifende Vorstellung vom Wesen des Menschen und seiner Stellung in der Welt zu entwickeln. Transzendenz nennt man das, und die Bewusstseinsstufe, die auf diese Weise erreicht wird, ist die des transzendentalen (oder transpersonalen oder kosmischen) Bewusstseins. [p.118]

Hüther beantwortet auch die Frage, warum jeder einzelne Mensch sich auf diesen schwierigen Weg machen sollte: weil man dann beginnt, das Gehirn wesentlich komplexer, vielseitiger und intensiver zu benutzen. Letztendlich ist es die Entscheidung darüber, was für ein Gehirn man hat und haben wird.

Und die Antwort auf die Frage, wie man diese Fähigkeiten erwirbt und später erhält, fällt bei Hüther folgendermaßen aus:

Vielmehr müssten Bedingungen geschaffen werden, die es nicht nur möglich, sondern zwingend erforderlich machen, künftig generell mehr von all dem wahrzunehmen, was um uns herum geschieht, diese Wahrnehmungen tiefer und intensiver zu empfinden, sie komplexer zu bewerten und vor allem sorgfältiger nachzudenken, bevor wir uns entscheiden, etwas Bestimmtes zu tun und dafür etwas anderes zu lassen. [p.120]

Aus sich heraus kann ein Mensch diese Haltungen ebenso wenig entwickeln, wie die Fähigkeit, sich in einer bestimmten Sprache auszudrücken, ein Buch zu lesen oder eines zu

schreiben. Er braucht dazu andere Menschen, die lesen und schreiben können und diese Haltungen zum Ausdruck bringen. Und, was noch viel wichtiger ist, er muss mit diesen Menschen in einer engen emotionalen Bindung stehen. Sie müssen ihm wichtig sein, und zwar so, wie sie sind, mit allem, was sie können und wissen, auch mit dem, was sie nicht wissen und nicht können. Er muss sie mögen, nicht weil sie besonders hübsch, besonders schlau oder besonders reich sind, sondern weil sie so sind, wie sie sind. [...] Liebe erzeugt ein Gefühl von Verbundenheit, das über denjenigen hinausreicht, den man liebt. [...] Wer so vorbehaltlos liebt, fühlt sich mit allem verbunden und dem ist alles wichtig, was ihn umgibt. Er liebt das Leben und freut sich an der Vielfalt und Buntheit dieser Welt. [...] Er empfindet tiefe Ehrfurcht vor allem, was lebt und Leben hervorbringt, und er ist betroffen, wenn es zugrunde geht. Er ist neugierig auf das, was es in dieser Welt zu entdecken gibt, aber er käme nie auf die Idee, sie aus reiner Wissbegierde zu zerlegen. Er ist dankbar für das, was ihm von der Natur geschenkt wird. Er kann es annehmen, aber er will es nicht besitzen. Das einzige, was er braucht, sind andere Menschen, mit denen er seine Wahrnehmungen, seine Empfindungen, seine Erfahrungen und sein Wissen teilen kann. Wer sein Gehirn auf diese Weise nutzen will, muss also lieben lernen. [p.124]

Ein äußert empfehlenswertes Buch!

Gerald Hüther
Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn
© 2004, 2001
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
ISBN 3-525-01464-3

Ulrike Feichtinger
3. Jänner 2005