

Beitrag für „Moment-by-Moment“! (Gina Janosch)

Gemeinsam lernen, was Menschsein bedeutet

Das Dogma vom „Survival of the Fittest“ beherrscht seit mehr als einem Jahrhundert das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen in der westlichen Welt. Wir versuchen uns gegenseitig zu überholen, auszustechen, zu überbieten und auszutricksen und glauben damit einem Naturgesetz zu folgen, das für alle Lebewesen gilt. Aber der Mensch unterscheidet sich von allen anderen Lebensformen sehr grundsätzlich: Kein anderes Lebewesen verändert seinen eigenen Lebensraum und seine eigenen Lebensbedingungen so grundlegend, so nachhaltig und inzwischen auch so rasch wie wir Menschen. Unsere Spezies ist daher die einzige Art, die nur überleben kann, indem sich ihre Mitglieder selbst ständig weiterentwickeln. Und als Menschen tatsächlich weiterentwickeln - also die in uns angelegten Potentiale entfalten und nicht nur ständig neue Technologien und Überlebensstrategien erfinden - können wir nicht als Einzelkämpfer. Das gelingt uns nur gemeinsam. Wenn wir also auf diesem Planeten überleben wollen, müssen wir lernen, unser Zusammenleben konstruktiver als bisher zu gestalten: Miteinander statt gegeneinander, verbindend statt trennend, achtsam statt rücksichtslos.

Text: Gerald Hüther

Neuroplastizität nennen die Hirnforscher die Fähigkeit des Gehirns, seine eigene Struktur, also die für bestimmte Leistungen zuständigen neuronalen Verknüpfungen und synaptischen Netzwerke so herauszubilden, umzugestalten und auszubauen, wie sie sich am besten für die Umsetzung all dessen eignen, was einem Menschen in seinem Leben wichtig erscheint.

Dass unser Gehirn nicht durch genetische Anlagen programmiert wird, sondern zeitlebens umbaufähig, also lernfähig bleibt, ist eine atemberaubende Erkenntnis. Sie stellt alle deterministischen Konzepte radikal auf den Kopf, die wir bisher als Rechtfertigungen für das Misslingen der Bemühungen um Veränderungen und Weiterentwicklungen nicht nur in unseren Bildungseinrichtungen, auch in Politik und Wirtschaft und vielen anderen Bereichen unserer Gesellschaft verantwortlich gemacht wurden.

Aber wirklich bemerkens- und bedenkenswert ist nicht diese neue Erkenntnis der lebenslangen Umbau- bzw. Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns, sondern der Umstand, wie langsam sie sich ausbreitet, wie zögerlich sie von den meisten Menschen angenommen, ernst genommen und deshalb auch umgesetzt wird. Denn die wichtigste Schlussfolgerung aus der Erkenntnis der lebenslangen Plastizität des menschlichen Hirns lautet doch zwangsläufig: Es gibt bei uns keine biologischen Anlagen mehr, die uns zu dem machen, was wir sein könnten.

Wir müssen selbst herausfinden, was es heißt, ein Mensch zu sein: keiner weiß, wie es geht. Wir sind alle Suchende, überall auf der Welt.

Als Suchende können wir uns auch unterwegs verirren

Die meisten Menschen sind allerdings nicht auf der Suche nach Selbsterkenntnis und Achtsamkeit, sondern nach Bedeutsamkeit. Sie wollen gesehen und beachtet werden und versuchen deshalb ihr Leben so zu gestalten, dass sie möglichst viel von dem erreichen, was sie den Augen all jener, die ähnlich unterwegs sind, bedeutsam macht: Einfluss, Macht und Reichtum in allen Facetten. Solange sie sich so sehr darum bemühen und dabei einigermaßen vorankommen, verstärken und verfestigen sich die dafür und dabei in ihren Gehirnen aktivierten neuronalen Verschaltungsmuster. So bekommen sie ein Hirn, mit dem sie immer besser in der Lage sind, ihre eigenen Positionen zu stärken und sich auf Kosten anderer durchzusetzen. Am erfolgreichsten sind dabei meist all jene, die schon sehr früh und deshalb besonders nachhaltig gelernt haben, andere als Objekte zur Umsetzung ihrer Interessen und Absichten zu benutzen. Also diejenigen, die andere Personen möglichst geschickt zu Objekten ihrer jeweiligen Ziele und Erwartungen, ihrer Belehrungen und Bewertungen, ihrer Maßnahmen und Anordnungen zu machen gelernt haben.

Sie tun das freilich nicht als Bosheit, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag, sondern weil sie oft schon als Kinder, spätestens aber in der Schule und ihren Peer Groups die Erfahrung machen mussten, dass sie nicht dadurch bedeutsam sind, weil sie einfach nur da sind, sondern dass sie sich anstrengen und die Erwartungen anderer erfüllen mussten, um von ihnen angenommen und in die jeweilige Gemeinschaft aufgenommen zu werden.

So kann man leben, aber sich als Persönlichkeit weiterentwickeln, seine Würde bewahren, achtsam sein, dauerhaft glücklich oder gar ein liebevoller Mensch werden, kann man weder, indem man andere in dieser Weise benutzt, oder sich gar selbst von anderen in dieser Weise für die Durchsetzung von deren Interessen benutzen lässt.

Weshalb wir uns so leicht verirren

Die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns und damit auch seine inneren Organisation und Strukturierung wird von einem ziemlich banalen Grundprinzip bestimmt: Energie sparen. Das gilt für alle lebenden Systeme, also für einen Zellverband, einem Organismus, eine soziale Gemeinschaft oder ein Ökosystem. Sie alle gehorchen dem 2. Hauptsatz der

Thermodynamik und müssen deshalb versuchen, den zur Aufrechterhaltung ihrer Funktionsfähigkeit und ihrer Integrität erforderlichen Energieverbrauch so gering wie möglich zu halten. Sonst zerfallen sie. Der Zustand, in dem ein Gehirn, ein ganzer Mensch und auch eine menschliche Gemeinschaft am wenigsten Energie verbraucht, heißt Kohärenz. Der ist dann erreicht, wenn alles optimal zusammenpasst. Das Problem ist nur: dieser Zustand ist leider nicht erreichbar. Denn solange wir noch am Leben sind, wird jeder einmal erreichte Kohärenzzustand auch zwangsläufig immer wieder in Frage gestellt. Denn es gibt immer irgendetwas, was diese Kohärenz stört. Das wird dann schnell unbequem, wir haben ein Problem, der bis dahin erreichte Ordnungszustand kommt durcheinander, die Nervenzellen beginnen unkoordiniert zu feuern. Arousal nennen das die Hirnforscher und das ist nur ein anderer Ausdruck für eine sich ausbreitende und viel Energie verbrauchende Inkohärenz. Dann geht es uns nicht gut, wir beginnen nach einer Lösung zu suchen und wenn wir die finden und die Herausforderung bewältigen, wird dieser inkohärente, energieaufwändige Zustand im Hirn wieder etwas kohärenter. Die dabei freiwerdende Energie wird benutzt, um Zellgruppen im Mittelhirn zu aktivieren (die nennen die Hirnforscher gern „Belohnungszentrum“). Die dort freigesetzten Botenstoffe aktivieren ähnliche Netzwerke wie Kokain und Heroin, das erzeugt ein gutes Gefühl („Erfolgserlebnis“). Gleichzeitig stimulieren diese Botenstoffe die Freisetzung von Wachstumsfaktoren, also von Eiweißen, die wie Dünger auf Nervenzellen wirken und sie zur Neubildung von Fortsätzen und Kontakten anregen. So werden all jene Nervenzellvernetzungen verstärkt und ausgebaut, die sich als geeignet erwiesen haben, diesen inkohärenten Zustand wieder etwas kohärenter zu machen. Wir haben also ein Problem bewältigt und die dabei aktivierten Nervenzellvernetzungen im Gehirn sind dabei verstärkt worden. Deshalb klappt das so gebahnte Verhaltensmuster dann beim nächsten Mal schon deutlich besser.

Aber die Lösung, die wir gefunden haben, muss nicht zwangsläufig auch eine langfristig tragfähige Lösung sein. Die massivste Störung, also die stärkste Inkohärenz, die wir Menschen erleben können, entsteht immer dann, wenn wir von anderen Personen zum Objekt von deren Interessen und Absichten, Belehrungen und Bewertungen, Maßnahmen und Anordnungen gemacht werden.

Oft geschieht das schon während der Kindheit, spätestens aber in der Schule, in der Ausbildung und im Beruf geht es dann so weiter. Und die Lösung, die die meisten von uns dann für dieses tiefgreifende Problem als Heranwachsende gefunden haben, heißen entweder: wenn Du mich zum Objekt machst, mache ich das auch mit Dir. „Doofe Mama“

sagt dann das kleine Mädchen, wenn es von der Mutter zurechtgewiesen wird. Alternativ hilft es auch, den Schmerz einer solchen Erfahrung zu überwinden, indem man sich selbst zum Objekt seiner Bewertungen macht („Ich bin nicht gut genug.“, „Ich kann kein Mathe.“ etc.).

Manche Personen bleiben zeitlebens in einem dieser beiden Lösungsmuster stecken. Sie erfüllen ihre jeweiligen Objektrollen, entwickeln sich aber als lebendige Menschen nicht weiter und verlieren dabei ihre angeborene Entdeckerfreude und Gestaltungslust.

Wer sich unterwegs verloren hat, kann sich auch wiederfinden

Das menschliche Hirn ist zeitlebens umbaufähig und es ist nie zu spät, sich aus diesen gebahnten Mustern des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns wieder zu lösen und wieder zu einem selbstverantwortlichen und selbstgestalteten Subjekt zu werden und zu seinem authentischen Selbst zurückzufinden. Aber das gelingt nur selten allein. Dazu bedarf es der Begegnung mit anderen, mit denen man sich gemeinsam auf den Weg macht. Bisweilen gelingt es in solchen Begegnungen, dass Menschen einander berühren und dadurch selbst im Inneren berührt werden. Dann beginnen sie, sich selbst zu fragen, was für ein Mensch sie sein wollen und wofür sie das ihnen geschenkte Leben eigentlich nutzen wollen. Dann lernen sie wieder, achtsam mit sich selbst, mit den anderen, vielleicht auch mit der Vielfalt des Lebendigen umzugehen. Ich selbst glaube nicht, dass so eine Neuorientierung durch irgendwelche Übungen und Trainings möglich ist, denn um jemand zu werden, der sich künftig nicht mehr anderen als Objekt zur Durchsetzung von deren Interessen zur Verfügung stellt und auch keinen anderen mehr als Objekt behandelt, bedarf es keiner Übungen, sondern einer eigenen, klaren Entscheidung: ich will in Würde mit anderen Menschen zusammenleben. Und ich bin bereit, mich für ein solches würdevolles Miteinander einzusetzen, andere dazu einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, weil ich weiß, dass sich das, was mir selbst wichtig ist, nur mit anderen umsetzen lässt, die das gleiche Anliegen in ihrem Herzen tragen.