

SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 AULA – Manuskriptdienst
(Abschrift eines frei gehaltenen Vortrags)

Projekt Gesundheit
Wie ändere ich mein Verhalten?

Autor: Professor Gerald Hüther *
Redaktion: Ralf Caspary
Sendung: Sonntag, 4. Dezember 2011, 8.30 Uhr, SWR 2

Bitte beachten Sie:

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die
zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de*

*SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2
Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

Ansage:

Mit dem Thema: „Projekt Gesundheit – Wie verändere ich mein Verhalten?“

Man trinkt eine Flasche Bier oder ein Glas Wein zu viel, am nächsten Tag gelobt man Enthaltsamkeit, der Leber zuliebe, am vierten Tag trinkt man weiter. Oder: Man nimmt sich vor, jeden Tag 20 Minuten zu joggen, drei Tage lang klappt das, am vierten ist man wieder im alten Trott. Was läuft da falsch, warum ist es so schwer,

eingübte Routinen und Haltungen zu überwinden, wie kann man sich zu einem gesünderen Leben motivieren?

Antworten gibt der Neurobiologe und Psychiater Professor Gerald Hüther, Sie hören den Mitschnitt eines öffentlich gehaltenen Vortrags.

Gerald Hüther:

Erfahrungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie unter die Haut gehen. Wenn es Sie nicht betrifft, wenn's Ihnen total egal ist, machen Sie auch keine Erfahrung. Und weil jede Erfahrung so tief unter die Haut geht, kann man hinterher erzählen, dass man in dieser Erfahrung, die man gemacht hat, nicht nur etwas gelernt hat, also da geht es um einen kognitiven Anteil, sondern man hat sich auch irgendwie gefühlt, es ist einem auch irgendwie gegangen.

Hirntechnisch sieht das dann so aus, dass das emotionale Netzwerk, was in der Situation als das Gefühl, was man da hat, aktiviert wird, und das kognitive Netzwerk, was als Wahrnehmungsnetzwerk aktiviert wird, miteinander verkoppelt werden. Das ist ein ganz altes Grundprinzip, das die Biologen und Neurobiologen schon seit 20, 30 Jahren kennen: „Neurons that fire together will wire together“ – Das, was gleichzeitig feuert, wird sich miteinander verknüpfen. Dann hat man plötzlich ein gekoppeltes Netzwerk im Frontalhirn, das aus einem emotionalen und einem kognitiven Anteil besteht. Wenn Sie nun ähnliche Erfahrungen immer wieder machen, dann wird dieses Netzwerk immer dicker, und dann nennt man das eine „Haltung“. Oder wie Eckart von Hirschhausen sagt, die Deutschen hätten anstelle eines Frontallappens einen Jammerlappen. Das ist sehr gut zum Ausdruck gebracht. Das ist zum Beispiel eine Haltung. Eine solche Haltung ist nicht angeboren, sondern die kann man nur in einem Land entwickeln, in dem es gewissermaßen besonders günstig ist, wenn man sich den anderen anschließt in ihren Klagen. Aufgrund von Erfahrungen entstehen also Haltungen.

Und jetzt kommt das Entscheidende: Eine Haltung kann man nicht verändern, auch wenn wir das gerne täten. Auf eine Zigarettenschachtel könnte man sogar in roter Leuchtschrift aufdrucken, dass Rauchen nicht so gesund ist. Ein Raucher wird das lesen und denken, ja, weiß ich auch. Aber das ändert seine Haltung nicht, dass er gerne raucht oder was auch immer das sein mag. Eine Haltungsänderung funktioniert nicht durch Appelle, nicht durch Belehrungen, nicht durch Aufklärung und auch nicht durch betriebliche Gesundheitsprogramme, die immer wieder sagen, wie gesundes Leben funktioniert. Das ist sozusagen hirntechnischer Unsinn. Das geht nicht, weil immer nur das kognitive Netzwerk aktiviert wird und das emotionale bleibt, wie es ist. Das ist so, wie wenn ich - wenn ich Raucher wäre- auf meine Tabakdose gucke und lese „Rauchen schadet Ihrer Gesundheit“, dann sagt mein kognitives Netzwerk, richtig. Und anschließend habe ich dann doch wieder Lust, eine zu rauchen.

Deshalb kann man Haltungen nicht verändern über die kognitive Ebene. Und jetzt wird es interessant: Der andere Weg geht auch nicht. Also mit Küssen und Umarmen wird das auch nichts. Das heißt, weder die Kuschelpädagogik noch Appelle oder Ermahnungen führten dazu, dass Menschen sich hirntechnisch auch nur einen

Zentimeter von der Stelle bewegen. Jetzt wissen Sie, warum so vieles, was man sich vornimmt, nicht klappt. Weil es offenbar die falschen Methoden sind. Wenn Belehrung falsch ist, ebenso Belohnung oder Bestrafung, was wäre der richtige Weg? Aber das kann man erst dann beantworten, wenn man weiß, was man eigentlich ändern will, nämlich nicht das Verhalten – das Verhalten ist eine Folge der Haltung. Was wir ändern wollen ist die Haltung, die innere Einstellung. Und wenn wir nun wissen, dass diese Haltung, die innere Einstellung dadurch entsteht, dass man im Laufe seines Lebens bestimmte ungünstige Erfahrungen gemacht hat und dadurch eine ungünstige Haltung entwickelt hat, dann ist es doch relativ banal, was wir machen müssen. Wir müssen diesen Menschen ermöglichen, eine andere, eine günstigere Erfahrung zu machen. So einfach ist das.

Jetzt haben Sie aber ein Problem: Denn Sie können einen Menschen nicht dazu zwingen, eine andere, günstigere Erfahrung zu machen. Sie können ihn nur – und jetzt kommen die drei großen Worte aus dem Bereich der Hirnforschung, die sich ganz prosaisch anhören und die doch dem Ganzen einen klaren Namen geben – Sie können einen anderen Menschen, wenn Sie möchten, dass er sich verändert, nur einladen. Wenn das noch nicht reicht, ermutigen. Und wenn das immer noch nicht genug ist, können Sie versuchen, ihn zu inspirieren. Einladen, ermutigen und inspirieren- darauf kommt es an.

Denken Sie mal nach, was das bedeutet, wenn man einen Patienten oder einen Mitarbeiter, seinen Lebenspartner, seine Schüler in der Schule oder seine Mitbewohner in der Kommune einladen will. Ich sage Ihnen, warum das in den meisten Fällen nicht geht. Das geht deshalb nicht, weil Sie die Person nicht mögen. Um jemanden einladen zu können, müssen Sie den anderen irgendwie ein bisschen mögen. Sie müssen irgendetwas an ihm erkennen, was Ihnen gefällt. Diesen Anteil in diesem anderen Menschen könnten Sie einladen. Meistens stellen Sie fest, dass der ganze Mensch hinterher kommt, weil der sich so freut. Endlich sagt ihm mal einer nicht, wie er es machen soll, sondern lädt ihn ein, eine neue Erfahrung mit sich selbst zu machen.

Die zweite Stufe ist noch schwieriger, denn Sie müssten ihm ja Mut machen. Und jetzt frage ich Sie, können Sie einem Patienten Mut machen, wenn Sie ihm eine Diagnose verpasst haben wie zum Beispiel ADHS, das ja genetisch bedingt ist? Wie wollen Sie dem noch Mut machen? Also müssten Sie selbst an die Fähigkeit glauben, die in diesem Patienten drinsteckt, aus dieser Situation wieder herauszufinden.

Es gibt Möglichkeiten, jeden Menschen bis ins hohe Alter einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren. Lassen Sie uns noch ein bisschen dabei bleiben. Ich glaube, das größte Problem, das wir im Augenblick haben, ist ein Umsetzungsproblem. Wir wüssten schon, wie ein guter Kirschkuchen werden muss, aber wir wissen nicht, wie wir ihn machen sollen. Das heißt, wir müssen darüber nachdenken, wie wir mentale Veränderungsprozesse, die wir uns wünschen, tatsächlich in die Gesellschaft hinausbringen.

In der Vergangenheit, und das ist, glaube ich, die eigentliche Attraktivität der Hirnforschung, hat keiner daran geglaubt, dass Menschen sich nochmal radikal verändern können. Jetzt kommt die Hirnforschung – und das ist eine Revolution –

und sagt erstens: Kinder kommen mit einer unglaublichen Offenheit, mit einer unglaublichen Vitalität, mit einer Begeisterungsfähigkeit, mit einer Entdeckerfreude und einer Gestaltungslust zur Welt, die ist so riesengroß, wie sie nie wieder sein wird im Verlauf des ganzen Lebens. Zweitens: Hirntechnisch kommen Kinder nicht auf die Welt mit festgelegten genetischen Programmen, die das Hirn irgendwie zusammenkabeln; im Hirn wird erst einmal ein Überschuss an neuronalen Verbindungen bereitgestellt, die man gar nicht alle braucht. Ein Drittel der Nervenzellen hatten Sie schon in Ihrem Gehirn, bevor Sie auf die Welt gekommen sind. Dann bilden sich weitere neuronale Überschüsse an Verschaltungsangeboten heraus. Und was nun davon tatsächlich im Hirn übrig bleibt, hängt davon ab, was man benutzt. Wenn ein Kind schon sehr früh merkt, dass sich in der Familie keiner um den eigenen Körper kümmert, dass sich dort keiner gerne bewegt, dass es immer nur Nudeln gibt – ja, was soll denn da im Gehirn an neuronalen Mustern übrig bleiben? Eben solche, die mit diesen negativen Verhaltensmustern zusammenhängen. Oder ganz extrem: Wenn Kinder immer nur vor den Fernseher gesetzt werden, dann kriegen die ein Hirn, mit dem sie fantastisch Fernsehen gucken können später im Leben. Das ist eher zum Weinen, was ich hier erzähle, aber wie wahr das ist, sehen Sie an einem Beispiel aus Großbritannien. Dort hat man festgestellt – und in Deutschland ist das nicht anders –, dass es bei 15-jährigen Jugendlichen zu einer ständigen Veränderung des Hirns kommt: Eine Region wird immer größer, das ist die sogenannte Daumenrepräsentanz, die sensomotorische kortikale Region, die für die Steuerung der Daumenbewegung zuständig ist.

Die wird bei Jugendlichen immer größer, weil der Daumen durch das Handy und das Schreiben von SMS ständig gefordert ist. Also: das Gehirn wird so, wie wir es benutzen, es bleiben solche neuronalen Muster übrig, die wir täglich einüben und wiederholen. Deshalb hat man übrigens auch gedacht, dass man das Hirn verbessern kann, indem man es auf vielfältige Weise benutzt, indem man es trainiert, um die neuronalen Verbindungen zu vermehren. Man hat das Hirn mit einem Muskel verglichen. Und jetzt soll es trainiert werden: in Kindergärten soll es möglichst gleich drei Fremdsprachen und Frühförderung in allen Fächern geben, und im Altersheim Sudoku-Spiele und Memory. Aber das ist Unsinn, das funktioniert nicht.

Es funktioniert deshalb nicht, weil das Gehirn nicht einfach so wird, wie man es benutzt, wie wir das noch vor zehn Jahren gedacht haben. Sondern – und jetzt halten Sie sich fest – es wird so, wie man es mit Begeisterung benutzt. Und das ist jetzt ein dicker Hund: Wenn das Gehirn so wird, wie und wofür man sich begeistert, dann muss man sich endgültig fragen, wofür begeistern wir uns eigentlich noch. Was geht uns unter die Haut? Was macht uns an? Jetzt verstehen Sie auch, warum diese 15-jährigen Jugendlichen diese riesige Daumenrepräsentanz in ihrem Gehirn kriegen. Nicht, weil sie soviel SMS-Botschaften verschicken, sondern es ist die Begeisterung, mit der sie die Handys bedienen.

Der Begriff Begeisterung wird uns im 21. Jahrhundert, das verspreche ich Ihnen, nicht wieder verlassen. Schauen Sie sich kleine Kinder im Alter von zwei oder drei Jahren an: Die haben am Tag hundert solcher Begeisterungstürme. Begeisterung heißt, es geht einem unter die Haut, und dadurch werden die sogenannten emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert. Im Mittelhirn liegen die emotionalen Kerngebiete, die mit ihren langen Fortsätzen in die höheren Hirnregionen reichen. Und immer dann, wenn man sich über etwas freut, werden an den Synapsen, den

neuronalen Verbindungen, sogenannte neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet. Die neuroplastischen Botenstoffe werden niemals aktiviert, wenn man Telefonbücher auswendig lernen soll, sondern nur dann, wenn man begeistert lernt. Um es ganz einfach zu sagen: die neuroplastischen Botenstoffe wirken wie Dünger fürs Hirn. Wissenschaftlich heißt das: Sie führen dazu, dass in einem rezeptorvermittelten intrazellulären Signaltransduktionsprozess Genexpression plötzlich verändert wird, dass der Zellkern anfängt, nochmal neue Eiweiße zu bilden, die er möglicherweise schon seit langer Zeit nicht mehr gebildet hat. Diese Eiweiße werden benutzt, um neue Fortsätze zu bilden, neue neuronale Kontakte zu knüpfen und bestehende fester und effizienter zu machen. Das heißt, immer wenn Sie sich in Ihrem Leben für etwas begeistern können, geht in Ihrem Hirn eine Art Gießkanne an, es kommt ein Dünger heraus und der düngt Ihr Hirn, und das, was Sie im Zustand der Begeisterung gerade gemacht haben, was Sie gerade gelernt haben, das setzt sich gut im Gehirn fest, aufgrund dicker werdender neuronaler Verknüpfungen.

Begeistern kann man sich nur, Sie ahnen es schon, für etwas, was einem am Herzen liegt. Ich kann mich ja nicht für irgendetwas begeistern, was mir vollkommen egal ist. Und die kleinen Kinder haben diese Begeisterung in sich. Die bringen das mit. Die könnten sich unglaublich dafür begeistern, ihren eigenen Körper zu entdecken, den gesund zu halten, den zu waschen, den zu streicheln, sich mit diesem Körper anzufreunden und ihn auch zu mögen. Das passiert von ganz allein – normalerweise. Und ich hatte vorhin gesagt, 50 bis 100 Mal am Tag begeistert sich so ein kleines Kind für alles, was es so gibt. Und dann schicken wir das Kind in die Schule. Und dann ist es zu Ende mit dieser Begeisterung.

Menschen in meinem Alter begeistern sich oft nur noch an Ostern und Weihnachten. Und ich meine nicht das Lächeln im Gesicht, wenn man einen guten Witz gehört hat. Ich rede von richtiger Begeisterung. Noch einmal im Leben müsste es uns richtig ergreifen. Natürlich könnte ein 85-jähriger Berliner noch Chinesisch lernen. Hirntechnisch ist das kein Problem. Er müsste sich nur noch einmal richtig begeistern. Das heißt mit anderen Worten: Er müsste sich in eine junge hübsche 65-jährige Chinesin rettungslos verlieben.

Wenn Sie ehrlich sind, wissen Sie alle, dass das stimmt, was ich da sage. Dass man mit 85 natürlich sogar noch Chinesisch lernen könnte, wenn man sich nochmal richtig begeistern könnte. Deshalb haben wir gar kein hirntechnisches Problem, wenn Veränderungen im Gehirn im Alter so schwierig werden, sondern wir haben ein Begeisterungsproblem. Wir sind eine Gesellschaft geworden, in der Begeisterung so ziemlich das Letzte ist, zu dem wir uns gegenseitig einladen. Wenn es aber gelänge, Menschen noch einmal dafür zu begeistern, wenn es gelänge, sie einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, nochmal diese kindliche Lebendigkeit in sich zu entdecken, diese Lust und diese Freude am eigenen Dasein, dann könnte es schon gehen.

Aber dazu müssten sich neue Bedeutsamkeiten einstellen. Man müsste fragen, wofür begeistern sich die Leute jetzt? Das scheint ja nicht so optimal zu sein, wir haben einige negative Entwicklungen, wir haben uns Haltungen angewöhnt, Verhaltensmuster, die ungesund sind, die gesundheitsschädlich sind, ich verweise zum Beispiel auf die große Zahl von Angststörungen. Wir haben falsche Erfahrungen gemacht. Und diese Erfahrungen müsste man ändern. Das wird aber nur gehen,

wenn man die Menschen nochmal für was anderes begeistert. Das heißt, es müsste gefragt werden, wie gelingt es, dass denen was anderes, was ihnen bisher bedeutsam war, jetzt auf einmal bedeutsam wird.

Es ist eigentlich nur zweierlei, was Menschen brauchen, damit sie ihr Potential entfalten können. Jeder hat ja am Anfang seines Lebens, im Mutterleib schon, die Erfahrung gemacht, dass er erstens dazu gehört, also zum Beispiel zu seiner Mutter, und zweitens dass er gewachsen ist. So banal ist das. Und mit dieser Erfahrung der Dazugehörigkeit und des eigenen Wachsens, des Über- Sich Hinaus- Wachsens, des Immer- Autonomer- Werdens, kommt jedes Kind schon auf die Welt. Deshalb hat es in seinem Hirn ein „Neugier-System“, mit dem es sich auf den Weg macht und versucht, frei und autonom zu werden. Gleichzeitig hat es vorgeburtlich die Erfahrung gemacht, dass es aufs Engste mit jemandem verbunden war. Und deshalb kommt es mit einem Bindungssystem auf die Welt und mit der Erwartungshaltung, dass es da draußen Menschen gibt, mit denen es sich wieder verbunden fühlen darf.

Das sind unsere Grundsehnsüchte: Verbundenheit und Freiheit, gleichzeitig. Da muss man sehr lange an der Welt und an Beziehungssystemen arbeiten, bis sie es ermöglichen, dass man nicht in einer Klammeraffenbeziehung erstickt und nicht wachsen kann. Oder dass man in einer Art von falsch verstandener Freiheit davonflattert. Beides führt dazu, dass im Hirn – das finde ich extrem interessant – die gleichen neuronalen Netzwerke aktiviert werden, die auch dann aktiviert werden, wenn man einem Menschen körperliche Schmerzen zufügt. Das heißt, das Signalmuster, das wir im Hirn benutzen, um anzuzeigen, dass im Körper etwas gestört ist, ist das gleiche Muster, das anzeigt, dass im Zusammenleben mit anderen etwas nicht in Ordnung ist. Und deshalb tut das so weh. Und wenn man solche Schmerzen erleidet, dann braucht man eigentlich Hilfe. Da müsste einer kommen, der einem zeigt, dass es doch geht, gleichzeitig zusammen zu gehören und frei zu sein. Das ist meine Hausaufgabe für Sie, dass Sie nachdenken über die Art von Beziehung, die wir bräuchten, in der man das erleben kann. Und wenn man das dann erlebt, dann hört der Schmerz auf. Wenn man das nicht erlebt, wenn keiner kommt und einen einlädt, ermutigt und inspiriert, diese Erfahrung zu machen, wenn man gemeinsam mit anderen über sich hinaus wächst, dann braucht Ersatz, und dann kann es passieren, dass man süchtig wird nach Ersatzbefriedigungen. Je mehr Menschen daran leiden, dass sie nicht dazu gehören dürfen und dass sie nicht zeigen können, was sie eigentlich können, wie sie über sich hinauswachsen können, desto besser lassen sich Ersatzbefriedigungsangebote in unserer Gesellschaft vermarkten.

Was ist zu tun? Wir müssten die Art und Weise verändern, in der wir miteinander umgehen. Wir müssten das Beziehungsklima verändern. Wir müssten Menschen die Möglichkeit geben, dazu zu gehören und gleichzeitig ihre eigenen Entfaltungsmöglichkeiten entdecken zu können. So etwas nennt man individualisierte Gemeinschaften. In diesen individualisierten Gemeinschaften hat jeder mit seinen besonderen Fähigkeiten einen besonderen Platz, und solche individualisierten Gemeinschaften funktionieren nur dann, wenn diese Gemeinschaft weiß, wo sie hin will. Und das ist der Sinn, nach dem man heute wieder fragen wird und nach dem man auch fragen muss. Wenn wir Sport treiben, fragen wir eben nach dem Sinn körperlicher Betätigung, jedes lebendige System braucht sozusagen etwas, was

übergeordnet ist, damit das lebendige System weiß, wofür es sich zum Beispiel gesund erhalten soll.

Wenn wir in Gemeinschaften leben, stellen wir fest, dass jede Gemeinschaft eigentlich einen Sinn gebenden Faktor hat, sonst wäre es keine richtige Gemeinschaft, sonst wäre es ein zusammengewürfelter Haufen. Es ist doch aber so, dass eine Familie eigentlich so etwas wie einen Familiengeist bräuchte. Und dass ein Sportverein so etwas wie ein Teamgeist bräuchte. Und dieser gemeinsame Geist wirkt etwa so wie die Haltung eines Menschen. Die innere Haltung eines einzelnen Menschen bestimmt darüber, was dem wichtig ist, wofür er sich kümmert, wofür er sich begeistert, was er denkt, wie er handelt, wie er sich verhält. Das heißt, die Haltung bestimmt eigentlich am Ende darüber, was dieser Mensch für ein Hirn bekommt. Und der Geist, der in einer Einrichtung, in einer Gemeinschaft herrscht, bestimmt darüber, welche Erfahrungen die Menschen in dieser Gemeinschaft machen können. Und die Erfahrung, die sie dort machen, bestimmt die innere Haltung, die sie entwickeln.

Ich will versuchen, das an einem Krankenhaus deutlich zu machen. Am Anfang ist jedes Krankenhaus zunächst immer ein Ort gewesen, wo es darum ging, kranken Menschen Bedingungen zu bieten, mit höchster ärztlicher Kunst und höchster Kompetenz, um wieder gesund werden können. In einem solchen Krankenhaus herrscht auch ein gemeinsamer Geist. Das heißt, vom Hausmeister bis zum Chefarzt tun alle ihr Bestes, um den Patienten das Gefühl zu vermitteln, dass sie in diesem Haus willkommen sind, dass sich jeder anstrengt, mit seinen Fähigkeiten dazu beitragen, dass die Patientin oder der Patient wieder gesund werden kann. Das ist der gute Geist eines Krankenhauses.

Jetzt ahnen Sie schon, worauf ich hinaus will: Diesen guten Geist muss man nähren. Der Geist, das sagt ja schon der Begriff, ist flüchtig. Und es ist immer wieder passiert, dass der gute Geist verschwunden ist. Wenn man den guten Geist nicht nährt und sich nicht um ihn kümmert, dann wird das Krankenhaus besetzt von einem anderen Geist. Am häufigsten ist es der Verwaltungsgeist. Und der beherrscht dann das Krankenhaus und das ganze System und bestimmt die Erfahrungen, die die Menschen dort machen können. Und wenn man so einen Zustand erreicht hat, kommt man nicht mehr weiter. Dann haben sie einen falschen Geist, einen Un-Geist, und der passt zu den Haltungen, die sich dann ausbilden. Sie müssten dann neue Erfahrungsräume schaffen. Es gibt eine wunderbare Bewegung, die nennt sich „singende Krankenhäuser“. Singen im Krankenhaus ist offenbar nicht erkannt als eine gesund machende Möglichkeit, und die passt nicht so richtig in den Verwaltungsgeist. Es gibt Versuche in Betrieben, alles anders zu machen. Häufig kann man Mitarbeiter nicht so gut einladen, inspirieren, deshalb gibt es externe Beratungsdienste, die das übernehmen und häufig viel besser können als der Betriebsarzt oder der Vorgesetzte. Es gibt also viele Möglichkeiten, wie der gute Geist wirksam werden könnte. Aber wenn einmal der Verwaltungsgeist entstanden ist, wird das Ganze sehr schwer, weil dann der Verwaltungsgeist und die innere Haltung zusammen passen. Deshalb sind Veränderungsprozesse von solchen sich selbst stabilisierenden Systemen so unendlich schwer.

Ich will versuchen, Ihnen das an einem letzten Beispiel deutlich zu machen. Es ist ein Beispiel aus der Zoologie. Ich bin ja in meinem Herzen ein Biologe, es ist das

Beispiel von den Lachsen. Sie wissen alle, Lachse wandern in Flüssen flussaufwärts aus dem Meer, wenn in ihnen der Paarungstrieb erwacht. Sie sind irgendwann am Oberlauf eines Baches in den kanadischen Flüssen beispielsweise zur Welt gekommen, sind dann runter geschwommen ins Meer, haben sich dort schön dick gefressen, sind erwachsen geworden und dann plötzlich kommt die Hormonumstellung – wir wissen genau, wie das funktioniert – , und die weckt plötzlich das Bedürfnis, sich zu verpaaren. Mit diesem Bedürfnis wird ein altes Wissen im Hirn wach gerufen, ein altes Netzwerk, die Lachse erinnern sich plötzlich wieder an den heimatlichen Duft, also wie es dort gerochen hat, wo man hergekommen ist, als man noch ganz klein war. Die Lachse schwimmen quasi an diesem Duft entlang und sie „wissen“, welche Richtung sie einschlagen müssen. Sie sind nur noch besessen von der Idee, dass sie sich jetzt verpaaren wollen. Sie kommen oben an, verpaaren sich und nach drei Tagen sind alle tot. Das ist auch gut so, weil auf den toten Lachsen lauter Flusskrebse wachsen, die die Nahrungsgrundlage für die nächste Generation bilden. So ist es bei den Lachsen.

Jetzt kann man natürlich denken, aha, die Lachse haben ein genetisches Programm, so dass sie am Oberlauf des Flusses nach der Verpaarung sterben müssen. Ein Göttinger Kollege hat das aber untersucht und festgestellt, die Lachse sterben am Stress. Die kriegen dicke Nebennieren, das Immunsystem bricht zusammen, dann geht es ganz schnell. Der Göttinger Kollege hat einen Versuch gemacht – und das ist das, was für mich interessant ist: Er ist mit einem Hubschrauber, mit einem Bassin an Bord, zur Laichzeit an die Oberläufe der kanadischen Flüsse geflogen, er hat die Lachse nach ihrer Verpaarung mit einer roten Kennung am Schwanz versehen, hat sie in dem Bassin mit genommen und an den Atlantik geflogen. Nach einem Jahr hat er überprüft, ob er die Lachse wieder findet. Eigentlich dürften sie ja nicht mehr leben, denn ein Lachs stirbt nach der Verpaarung. Aber Sie ahnen, weshalb ich die Geschichte erzähle: Sie waren wieder da. Was war passiert?

Ich versuche, es auch gleich in unsere Sprache zu übersetzen: Wenn man wie ein Lachs besessen ist von einer Idee, wie es zu werden hat, dann sieht man überhaupt nicht mehr, was los ist. Da rasen diese Lachse, besessen von der Idee, sich verpaaren zu müssen, immer flussauf, und irgendwann verwirklichen sie diese Idee. Und erst dann schalten sie das Gehirn ein. Und dann gucken sie um sich und sehen, wo sie gelandet sind, wohin die fixe Idee sie gebracht hat. Sie stellen fest, so flaches Wasser, nichts zu fressen, lauter Lachse und keine Chance, jemals wieder zurück zu kommen. Dann bleibt einem Lachs nichts anderes übrig, als den tapferen Lachstod zu sterben. Ich finde, Medizin ist nicht dazu da, für so verbohrte, sterbende Lachse Sterbehilfe zu leisten, sondern Medizin ist dazu da, Lachse – und jetzt höre ich auf mit den Lachsen – Menschen einzuladen, zu ermutigen und zu inspirieren, neue Wege zu suchen, sich nochmal am Leben zu begeistern, gesund werden zu wollen, Vertrauen zu gewinnen in die ärztliche Kunst, innere Haltungen zu verändern. Vielleicht gelingt es uns dann, mit so einem medizinischen System mit viel weniger finanziellem Aufwand viel mehr Menschen die Chance zu geben, ihre Selbstheilungskräfte wieder zu reaktivieren und gesund zu werden.

*** Zum Autor:**

Professor Gerald Hüther, Jahrgang 1951, leitet die Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Er hat in Leipzig Biologie studiert und dort auch promoviert. Die Habilitation folgte im Jahr 1988 im Fach Neurobiologie. Hüther baute als Heisenberg-Stipendiat von 1989 bis 1994 die Abteilung für neurobiologische Forschung an der Universitätsklinik Göttingen auf. Er versteht sich als Mittler zwischen Wissenschaft und Bürger, als Brückenbauer zwischen wissenschaftlicher Forschung und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis.

Bücher (Auswahl):

- Was wir sind und was wir sein könnten - ein neurobiologischer Mutmacher. 2011.
- Männer – das schwache Geschlecht und sein Gehirn. 2009.