Die Pandemie

12

was wir verlieren

was wir gewinnen

Eigensinn

Ein Essay von Gerald Hüther

Ideen zur gesellschaftlichen Transformation

Der Titel dieses Essays „Eigensinn“ mag überraschen. Worum geht es? Und was hat das mit Corona zu tun?

Eigensinn wird vielfach negativ gedeutet, als Starrsinn, ein Mensch dem keine neuen Argumente oder Sichtweisen zugänglich gemacht werden können. Aber das ist entschieden nicht gemeint. Der Neurobiologe und Bestseller-Autor Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther zeigt in seinem Essay, dass es um die Fähigkeit zum eigenen Denken und Handeln geht – im eigenen Sinn zu sein, den eigenen Überzeugungen und dem eigenen Gefühl zu folgen. Also eher um Kritikfähigkeit, Mut und Selbstbewusstsein.

In Corona-Zeiten ist dies wichtiger denn je. Denn es kommt auf jeden Einzelnen von uns an, das Virus in den Griff zu bekommen. Und daher bekommt Eigensinn eine ganz neue Bedeutung.

Dagmar Döring, Berlin im November 2020

„Meine größte Hoffnung in der Corona-Zeit ist, dass es danach deutlich mehr Zeitgenossen gibt, die zumindest versuchen, dem Namen unserer Spezies fortan etwas gerechter zu werden.“

Gerald Hüther

ReMedium

eigen
sinn.

Rettet den Eigensinn!

Weshalb ich mir so sicher bin, dass Sie sich beim Lesen dieses kleinen Beitrages innerlich freuen werden? Weil Sie jemand sind, der sich zumindest gelegentlich noch darüber ärgert, dass wir eine Lebenswelt geschaffen haben, in der wir selbst nicht einfach so sein dürfen, wie wir sind. Zu Hause nicht und an der Arbeit nicht, und in der Schule auch nicht. Überall muss man sich anstrengen, muss man versuchen, so zu sein, wie es von einem erwartet wird, möglichst sogar noch besser. Sonst gehört man nicht dazu, ist man *out*, verliert man an Einfluss, wird man schief angeschaut. Und im Beruf kommt man auch nicht weiter, wenn man nicht ganz schnell lernt, die Klappe zu halten und freundlich zu lächeln. Sonst ist die Karriere schon zu Ende, bevor sie überhaupt begonnen hat.

Das ist ja alles nicht neu. Diesen ständigen Anpassungszwang, dieses zwanghafte Bemühen, sich so zu verhalten, wie das die Leute um Sie herum erwarten, kennen Sie zu Genüge. Und Sie haben sich vielleicht auch längst schon damit abgefunden, dass es so ist, wie es ist. Sind womöglich sogar der Meinung, dass es gar nicht anders geht. Dass man sich an die Gegeben-

heit und die Erfordernisse der Gesellschaft und der Kultur anpassen muss, in die man hineinwächst. Je früher, desto besser. Früher — es ist noch gar nicht so lange her — passierte das mit Gewalt und Druck und unter Androhung von Strafen für alle, die aus der Reihe tanzten. Heute machen wir das schon ganz freiwillig. Weil man sonst nicht erfolgreich sein kann. In der Schule nicht und im Beruf auch nicht.

Und wer sich erst einmal lange genug bemüht hat, so zu werden, wie es von ihm erwartet wird, wer sich, um anerkannt zu werden und voranzukommen, ständig angestrengt und angepasst hat, und dem das dann auch alles gelungen ist, der hat dann auch bestimmte Vorstellungen davon, wie sich alle anderen um ihn herum zu verhalten haben. So ein *angestrengter Angepasster* mag dann allzu leicht all jene nicht mehr, die sich nicht genauso anstrengen wie er, die nicht so schlau, so diszipliniert, so kontrolliert, so vorausschauend und so ordentlich sind wie er oder sie. So ein *erfolgreich Angepasster* muss sich dann auch über jeden aufregen, der fröhlich singend und pfeifend daherkommt und sich einfach nur am Leben freut. Immer dann, wenn jemand etwas anders macht und es dann womöglich sogar noch besser klappt, bringt das diese tapferen *Funktionierer* innerlich zur Weißglut. Abfällig behandeln sie jeden, der etwas kann, was in ihren Augen zu nichts nutze, für nichts zu gebrauchen ist. Mit den Ohren wackeln, zum Beispiel. Und genauso abfällig reagieren sie auf all jene, die etwas nicht können, was sie selbst für besonders wichtig halten, Mathematik zum Beispiel, Rechtschreibung oder kluge Reden halten, am besten dreisprachig. Und möglichst schon im Kindergarten.

Kommt jetzt bei Ihnen im Gehirn das Lustzentrum langsam in Erregung? Hatten Sie nicht auch schon immer das Gefühl, dass man es mit dem sich Anpassen und dem *ständig-erfolgreich-sein-Wollen* auch übertreiben kann? Sind Ihnen all diese Klugscheißer, Besserwisser und Alleskönner nicht auch schon oft genug auf die Nerven gegangen? Es ist kein gutes Gefühl, diesen Schlaumeiern argumentativ nichts entgegensetzen zu können aber mit dem Bauch sehr genau zu spüren, dass das, was sie behaupten und wie sie oft genug ja auch recht erfolgreich unterwegs sind, trotzdem irgendwie nicht stimmt.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten dieses sonderbare Bauchgefühl in Worte fassen und diesen Rechthabern tatsächlich

bauch hirn

erklären, weshalb die Art und Weise, wie sie unterwegs sind, nicht so günstig ist. Dass sie damit nicht nur all jenen schaden, die sie zu Objekten ihrer Klugscheißereien, ihrer ständigen Abwertungen und Ausgrenzungen, ihrer erfolgsgebahnten Überheblichkeit und ihres Machbarkeits- und Optimierungswahns machen. Das wird diese Leute nicht aus der Bahn werfen. Aber dass die Art und Weise, wie diese erfolgreichen *Funktionierer* unterwegs sind, äußerst ungünstig für ihr eigenes Hirn ist, dürfte sie dann doch stutzig machen.

Aber genau das lässt sich inzwischen zweifelsfrei aus den Befunden ableiten, die die Hirnforscher in den letzten Jahren mit Hilfe ihrer neuen, bildgebenden Verfahren, erhoben haben. Die aus all diesen Befunden abgeleitete wichtigste Erkenntnis lautet: *Menschen sind eben doch Lebewesen und keine Maschinen.* Und als Lebewesen verfügen wir Menschen über etwas, was die von uns gebauten Maschinen, auch die allerbesten Roboter und Automaten nicht haben und niemals haben werden: eigene Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume und damit auch den Wunsch und den Willen, sie zu verwirklichen. Wer nichts mehr will, wem nichts mehr wichtig ist, wer nichts mehr begehrt, der spürt auch nichts mehr. *Der ist seelisch tot.*

So einfach ist das. Und bis hierher werden die so wunderbar durchoptimierten *Funktionierer* auch noch mitkommen. Denn sie wollen ja etwas, und das verfolgen sie sogar mit großer Vehemenz. Sie wollen, dass das, was sie tun, optimal funktioniert, dass sie mit dem, was sie machen, Erfolg haben, dass sie also mit ihren Ideen, mit ihren Konzepten, mit ihren Projekten und Bemühungen erfolgreicher sind als andere. Sie wollen einfach besser sein als die Anderen oder gar bessere Menschen. Das ist ihre Intention. Dafür leben sie. Das wird jeder *Besserwisser* und *Alleskönner* auch gern zugeben. Sonst wäre er ja keiner.

Jetzt aber kommt das hirntechnische Dilemma für all diese Menschen, die sich immer nur über den Vergleich mit anderen definieren. Die ihr Gehirn ständig dazu benutzen, sich selbst einzureden, sie seien besser als die anderen. Oder sie könnten es sein, wenn man sie nur ließe. All diese *sich-selbst-mit-anderen-Vergleicher* verfügen über keinen eigenen Bezugspunkt. Ihre Referenz, mit der sie sich selbst definieren, sind immer nur die Anderen. Von denen können sie sich entweder abgrenzen oder mit denen können sie sich identifizieren. Aber wer sie selbst sind, wissen sie nicht. Das spüren sie

kaum: alles

auch nicht, denn ihnen fehlt eine hinreichend gut ausgebildete innere Selbstreferenz. Oder einfacher gesagt: Sie besitzen einen nur unzureichend ausgebildeten Eigensinn.

Hirntechnisch ist das zunächst noch keine Katastrophe. Kurzfristig kann man damit ja sogar, wie sich allenthalben beobachten lässt, recht erfolgreich vorankommen. Langfristig erweist sich ein unzulänglich ausgebildeter Eigensinn dann aber doch als äußerst ungünstig für diese so überaus gut an die Erwartungen Anderer angepassten Personen: für ihre Gesundheit, ihr Lebensglück, ihre Entwicklungsperspektiven und damit natürlich auch, und nicht zuletzt, für ihr Gehirn.

Wer keinen Eigensinn hat, spürt sich ja deshalb nicht richtig, weil er oder sie meist schon sehr früh gelernt hat, nicht auf sich und seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Stattdessen haben diese Menschen immer versucht, ihre eigene Wünsche und Bedürfnisse an den Wünschen und Bedürfnissen anderer Menschen auszurichten. Als Kinder erscheinen sie brav und pflegeleicht, genau so, wie sich das die meisten Eltern wünschen. Immer gut in der Schule, vorbildliches Betragen, Einserabitur, Studium … Manche halten das ein Leben lang durch. Bei manchen kommt es irgendwann zum Crash: Essstörung, Angsterkrankung, Psychose, Depression, vielleicht auch Burnout, Herzinfarkt oder Alkoholsucht. *Das ist alles nicht so besonders günstig, auch nicht für das Gehirn.*

Ein Mangel an Eigensinn, geht aber nicht nur mit einem zu schwach entwickelten Gespür für sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse einher. Wer keine hinreichend starke eigene innere Referenz in Form eigener Vorstellungen innerer Haltungen und Überzeugungen ausgebildet hat, dem wird es auch schwerfallen, unabhängig von den Werturteilen und Maßstäben anderer Personen seine Bewertungen vorzunehmen und seine eigenen auf diesen Bewertungen beruhende Entscheidungen zu treffen. Wer mit so einem schwach entwickelten Eigensinn herumläuft, der wirkt wie Pudding auf andere Menschen.

Der drückt sich weg, an dem kann man sich nicht reiben, in dem findet man kein Gegenüber, das einem einen Spiegel vorhält, in dem man sich selbst erkennen kann. Solche Typen rutschen meist überall glatt durch. Bei ihnen scheint immer alles irgendwie zu klappen. Sie machen keine Schwie-

selbst referenz

rigkeiten, sind aber auch niemals richtig zu fassen. Weil sich diese besonders gut angepassten Personen auf eine ernsthafte Beziehung gar nicht einlassen, haben sie auch kaum Beziehungsprobleme. Und weil sie immer höher, schneller und weiter vorankommen wollen, bekommen die meisten auch keine Kinder. *Zum Glück!* Denn denen würde es in Ermangelung geeigneter elterlicher Vorbilder dann wohl auch nur sehr schlecht gelingen, einen eignen Willen und eine eigene, hinreichend starke Selbstreferenz herauszubilden.

Manchmal führt der Mangel an Eigensinn in kollektive Katastrophen. Das ist immer dann der Fall, wenn aus irgendwelchen Gründen ganz bestimmte Wertvorstellungen und Ziele von den meisten Mitgliedern einer menschlichen Gemeinschaft als besonders bedeutsam und erstrebenswert erachtet werden. Dann bleibt nur zu hoffen, dass es in dieser Gemeinschaft noch genügend Menschen mit einem ausgeprägten Eigensinn gibt, die aufstehen und die Gefolgschaft verweigern. Sonst gerät die gesamte Gemeinschaft in eine gefährliche Schieflage: das war in der Zeit des Nationalsozialismus so und das wird auch künftig immer dann so sein, wenn zu viele erfolgsorientierte Mitläufer beim großen Rennen auf zu glatten und zu

stark geradeausführenden Straßen unterwegs sind. *Das schlüpfrige Corona-Virus läßt grüßen …*

Früher hat man all jene, die nicht bereit waren, so zu werden wie alle anderen, weggesperrt, weggejagt oder gar umgebracht. Und zwar erst als Erwachsene, nicht schon als Kinder oder Jugendliche. Heute werden diejenigen, die anders als der Durchschnitt, also nicht *„normal“* sind, schon als Kinder aussortiert, mit einer medizinischen Diagnose versehen und so behandelt, dass sie wieder besser zu den normalen Kindern und Jugendlichen in Kindergärten und Schulen passen. Störenfriede sind sie, und weil sie mit ihrem Anderssein unsere Bequemlichkeit und das optimale Funktionieren unserer Bildungseinrichtungen stören, können wir sie nicht gebrauchen. Und indem wir diese Kinder nur noch danach beurteilen, wie gut sie sich einfügen, sich unterrichten und erziehen lassen, machen wir sie zu Objekten. Dann sehen wir nicht mehr, was sie uns mit ihrem auffälligen Verhalten zu zeigen versuchen. Dann sind wir blind geworden für das, was ihnen fehlt. Das ist nicht einfach nur Zeit, wie viele meinen, sondern Zuwendung, Wertschätzung, Ermutigung und, ja, alles zusammen als das, was wir bedingungslose Liebe nennen.

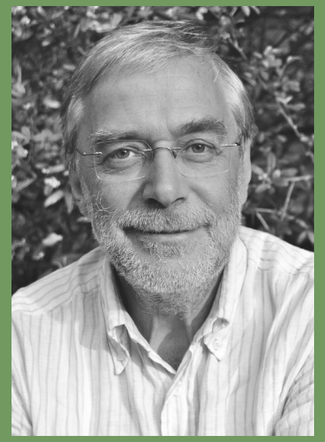
einzig artig

Nur wer sich in seiner ganzen Einzigartigkeit als Subjekt so gesehen und angenommen fühlt, wie er ist, kann all das, was in ihm an Talenten und Begabungen, also an Potential angelegt ist, auch zur Entfaltung bringen. Er muß sich nicht anstrengen, um die Erwartungen anderer zu erfüllen, muß nicht versuchen, so zu werden, wie die sich das wünschen, um von ihnen gesehen und angenommen zu werden. So ein Mensch kann es sich leisten, zu tun und zu lassen, was er für richtig hält. Wenn alle anderen losmarschieren, kann er einfach stehenbleiben. Wenn alle anderen *„ja“* sagen, hat er keine Angst davor, *„nein“* zu sagen. Ohne solche eigensinnigen Menschen, die es schaffen, die einhellig von allen anderen geteilten Vorstellungen und Überzeugungen in Frage zu stellen und die danach geschaffenen Realitäten anzuzweifeln, hätten wir niemals lernen können, was es heißt, ein selber denkender, selbstverantwortlicher und deshalb freier Mensch zu sein.

Schön und gut, können Sie jetzt sagen, aber was heißt das nun konkret für unser tagtägliches Leben? Es heißt nichts weiter, als dass einzig und allein Sie es sind, der sich entscheiden kann, das eigene Leben künftig an anderen Kriterien auszurichten als bisher.

Es ist eine Illusion, wir könnten andere Menschen verändern. Das Einzige, das wir ändern können, sind wir selbst, sind irgendwelche Vorstellungen, die wir uns irgendwann einmal in unser Gehirn eingebaut haben und denen wir bis heute folgen, auch wenn sie unser Leben zunehmend beschwerlicher machen und uns die Freude am Lebendigsein rauben. Machen Sie es konkret und fragen Sie sich, wie Sie nach dieser Corona-Pandemie eigentlich weitermachen wollen. So wie bisher oder *anders?*

Je nachdem, wie Sie diese Frage für sich beantworten, können Sie etwas für Ihr weiteres Leben gewinnen oder verlieren: *Die Überzeugung, dass niemand anderes als Sie selbst Gestalter Ihres Lebens und Ihres Zusammenlebens mit anderen Menschen sind – und auch mit anderen Lebewesen auf diesem Planeten.* ■



Gerald Hüther

Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Studiert und geforscht hat er in Leipzig, Jena und Göttingen, wo er auch als Professor für Neurobiologie an der Universität sowie als Leiter der Forschungsabteilung der psychiatrischen Klinik tätig war. 2015 gründete er die Akademie für Potentialentfaltung und leitet diese als Vorstand.

Praktisch befasst er sich im Rahmen verschiedener Initiativen und Projekte mit neurobiologischer Präventionsforschung. Er schreibt Sachbücher, hält Vorträge, organisiert Kongresse, arbeitet als Berater für Politiker und Unternehmer und ist häufiger Gesprächsgast in Rundfunk und Fernsehen. So ist er Wissensvermittler und -umsetzer in einer Person.

In seiner Öffentlichkeitsarbeit geht es ihm um die Verbreitung und Umsetzung von Erkenntnissen aus der modernen Hirnforschung. Er versteht sich als „Brückenbauer“ zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis. Ziel seiner Aktivitäten ist die Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Potentiale.

Die Pandemie - was wir verlieren / was wir gewinnen

ReMedium

Mit dem Beginn des 21. Jahrhunderts ist die Menschheit in eine neue Phase eingetreten: Intelligente Technologien öffnen ungeahnte Möglichkeiten der Weltgestaltung. Gleichzeitig stellen Klimawandel und Naturzerstörung die Menschheit vor beispiellose Herausforderungen.

Eine solche Zeit verlangt nach Orientierung und Sinnstiftung. Es braucht ein neues geistiges Paradigma, eine Besinnung auf das eigentliche Humanum, eine Ausrichtung an menschlichen Werten und Tugenden, die es erlauben, das gefährdete und gestörte Gleichgewicht der Welt wiederherzustellen.

Diesem neuen Paradigma den Weg zu bahnen, ist Ziel und Anliegen des ReMedium Verlages. Er schafft eine Plattform für zukunftsweisende Gedanken und versammelt inspirierende und visionäre Texte aus unterschiedlichen Teilbereichen unserer Kultur.

Im Fokus steht dabei die Profilierung eines zeitgemäßen, neuen Humanismus, der den Menschen als Zentrum aller ökonomischen, technologischen und politischen Entwicklungen würdigt. Denn die entschiedene Zentrierung auf das Humanum ist das Heilmittel – lat. remedium – einer heilungsbedürftigen Welt.

www.remedium-verlag.de

Für den Inhalt der Beiträge sind die Autor*innen verantwortlich.

Impressum

Verlag & Vertrieb
ReMedium Verlag GmbH
Schloss Johannisberg
65366 Geisenheim
info@remedium-verlag.de

Design & Realisierung
Lekkerwerken GmbH

Titelmotiv
Ein besonderer Dank gilt dem Schauspielerpaar Ann-Cathrin Sudhoff und Dirk Hoener, die ihre Interpretation der jeweiligen Themen in einem situativen Geschehen zum Ausdruck bringen. Für die fotografische Umsetzung danken wir Marco Grundt.

© Foto Herr Hüther:
Michael Liebert

© 2020

Eigensinn / Gerald Hüther

Die Pandemie

Bisher erschienen

Heilung (Marlen & Hartmut Schröder)

Sicherheit & Freiheit (Christoph Quarch)

Weisheit (Friedensnobelpreisträger Muhammad Yunus)

Grenzen (Helmut Maternus Bien)

Hoffnung (Barbara Pachl-Eberhart)

Macht (Stefanie Kuhnhen)

Globalität (Hajo Eickhoff)

Nachhaltigkeit (Götz E. Rehn)

Klima & Umwelt (Quang Paasch)

Freude (Malte Boecker)

...

Eigensinn (Gerald Hüther)

...

ReMedium