

„Anderen helfen, sich selbst mehr zu mögen“

Gerald Hüther wuchs in der DDR auf und studierte Neurobiologie in Leipzig, bis er aus dem real existierenden Sozialismus floh. Er arbeitete viele Jahre am *Max Planck Institut* der Universität Göttingen und begann, in Büchern und Vorträgen die neurobiologischen Grundlagen für ein besseres Leben und Zusammenleben zu beschreiben. Wir trafen uns zum Gespräch in der Göttinger *Akademie für Potenzialentfaltung*, die er gegründet hat.

INTERVIEW UND FOTO: JENS HEISTERKAMP

Herr Hüther, in Büchern und Vorträgen betonen Sie immer wieder zwei zentrale Grundbedürfnisse des Menschen: das nach Autonomie und das nach Verbundenheit. Sie ermutigen auch im Sinne einer Selbstermächtigung dazu, sich nicht mit dem Gewordenen zufriedenzugeben. Aus welchen Quellen sind Sie zu diesen Werten gekommen, denn die ergeben sich ja vermutlich nicht unmittelbar aus der Forschung?

Solange in der Forschung davon ausgegangen wurde, dass Lebewesen entweder nach einem göttlichen Plan geschaffen oder gemäß genetisch festgelegten „Bauplänen“ wie Maschinen zusammengebaut werden, ließen sich solche Erkenntnisse nicht ableiten. Das stimmt. Aber inzwischen folgen die Lebenswissenschaften einer ganz anderen Vorstellung. Das neue

Paradigma heißt „Selbstorganisation“. Das bedeutet: Der Organismus baut sich selbst im eigenen Werden erst auf. Aber das kann sich kaum jemand vorstellen. Denn wir haben kein wirkliches Verständnis für das, was Leben ist, und was das Leben ausmacht. Die Biologen haben zwar alle möglichen Merkmale des Lebendigen beschrieben und seine Strukturen bis ins letzte Detail untersucht, aber eine Definition dessen, was Leben ist und was es ausmacht, können sie bis heute nicht anbieten. Ich halte das für ein Armutszeugnis, beschämend für eine „Wissenschaft vom Leben“.

Wie würden Sie es beschreiben?

Das hört sich als Definition zwar nicht so gut an, aber alles Leben ist eine Organisationsform der Materie, die sich selbst erhält, sich dabei auch selbst ver-

„Jedes Lebewesen ist sozusagen eine Insel im Universum.“

ändert, sich immer wieder an Veränderungen ihrer Lebenswelt anpasst und gestaltungsfähige Lebewesen hervorbringt, die sich dessen bewusst werden können. Genau dieses Prinzip ist auch in der Organisation unseres Gehirns verwirklicht. Wir können davon ausgehen, dass sich das Gehirn schon vor der Geburt im Mutterleib selbst organisiert und dass die vor der Geburt gemachten Erfahrungen in die Organisation dieses Gehirns einfließen. Und die wichtigste und nachhaltigste Erfahrung, die man zwangsläufig als Kind im Mutterleib macht, heißt natürlich Verbundenheit. Die genügt aber alleine noch nicht, denn es wird leicht übersehen, dass sich das Kind im Mutterleib auch die Welt schon als gestaltendes Subjekt schrittweise erschließt. Das ist nichts Passives. Zunächst sind es die aus dem eigenen Körper zum Gehirn weitergeleiteten Empfindungen, also Signalmuster, anhand derer sich die Verknüpfungen der Nervenzellen im Gehirn strukturieren. Ein Ungeborenes erkennt auch schon die Stimme der Mutter, und wenn sie in der Schwangerschaft gesungen hat, sind ihm später die Lieder schon vertraut. Die Sprache der Mutter ist ihm viel vertrauter als eine fremde Sprache. Das alles schlägt sich nieder in der Organisation der Nervenzellen, also der zwischen ihnen aufgebauten Verknüpfungen und zwar so, dass das betreffende Kind nach der Geburt möglichst gut in die Welt passt. Deshalb sind aus einer wissenschaftlichen Perspektive diese beiden Grundbedürfnisse nicht etwas, was man als Orientierung bietende Werte übernimmt. Sie ergeben sich aus den Lebensprozessen selbst.

Dieses Prinzip eines Selbsthaften, das etwas intentional organisiert, kennen wir ja eigentlich zunächst einmal nur von uns Menschen. Dass etwas damit Verwandtes auch in der Natur wirkt, ist doch eigentlich ein Geheimnis, oder?

Ich verstehe ja bis heute nicht, weshalb wir einem Lebewesen, beispielsweise einer Ameise, das absprechen, was wir „Subjekthaftigkeit“ nennen. Weshalb darf sie nicht auch, wohl anders als wir, aber dennoch „etwas wollen“ und sich suchend ihre Ameisenwelt erschließen und sich dort zurechtzufinden versuchen?

Das ist doch keine Mechanik oder ein Reiz-Reaktions-Mechanismus, der da abläuft. Es ist etwas ganz Wunderbares, ja. Und es ist großartig, wenn man als Forscher zuschauen kann, wie sich das Leben organisiert, als einzelner Organismus, als Gemeinschaft, aber auch komplexes Ökosystem. Und je besser ich verstehen kann, wie und weshalb das alles so passiert, wie es passiert, desto zauberhafter wird es, all diese sich entfaltenden Lebensformen zu beobachten. Ich kann dann über eine schöne Blumenwiese nicht nur staunen, ich kann als Wissenschaftler auch verstehen, welche Bedingungen sie zu diesem Blühen braucht, weshalb diese Blumenwiese nur auf einem Magerrasen mit Kalkboden entstehen kann. Und ich weiß, wenn ich da jetzt Gülle ausbringen würde, wäre es aus mit der Blumenwiese, mit den Schlüsselblumen und dem Knabenkraut vorbei, dann wächst da nur noch Löwenzahn.

Wie können denn lebendige Systeme mit Störungen umgehen? Wenn wir unsere Gesellschaft als System nehmen, dann scheinen die Verhältnisse immer konfliktbeladener und aggressiver zu werden – haben Sie als Hirnforscher eine Erklärung dafür?

Ich hole dazu etwas aus: Alles was lebt, ist ständig bemüht, eine innere Ordnungsstruktur aufzubauen, die geeignet ist, sich selbst zu erhalten und dabei möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Wenn das nicht gelingt, droht das System über kurz oder lang auseinanderzufallen, weil dann der zweite Hauptsatz der Thermodynamik greift, und der heißt: Energie, auch wenn sie strukturell gebunden ist, verteilt sich immer und überall gleichmäßig im Universum. Deshalb ist ja jedes Lebewesen sozusagen eine Insel im Universum, die dem zweiten Hauptsatz der Thermodynamik entgegentritt, sich selbst erhält und immer wieder verändert, um stabil bleiben, also „überleben“ zu können. Das kann nur gelingen, wenn der zur Aufrechterhaltung der Struktur und Funktion der betreffenden Lebensform erforderliche Energiebedarf möglichst gering bleibt. Es geht also in allem, was das Leben hervorbringt, letztlich um das Energiesparen, auch im Gehirn. Aber auch ein Bienenvolk macht das so. Die Kraniche auf ihrem Flug nach Süden machen es so, weil die V-Form des Kranichschwarms eine energiesparende Wirkung für die weiter hinten fliegenden Vögel hat. Auch eine menschliche Gesellschaft muss diesen Grundsatz beachten. Es geht nicht, dass wir nur verbrauchen und jeder nur das macht, was ihm gerade einfällt. Wir brauchen etwas, das uns hilft, eine gewisse Ordnung und Struktur im gesellschaftlichen Zusammenleben zu gewährleisten.



Hierarchische Gesellschaftssysteme entstanden in den frühen Hochkulturen mit einem Aufstiegsdruck nach oben, sagt Gerald Hüther.

Wenn die Lebenswelt einer Gesellschaft noch so vielfältig ist, wie es bei den frühen Jägern und Sammlern war, dann hat jeder einzelne mit seinen besonderen Fähigkeiten und Begabungen die Möglichkeit, sich auf seine Weise einzubringen. Da übernimmt jeweils derjenige die Führung, der sich mit dem, was gerade ansteht, besonders gut auskennt: der Fallensteller, die Kräuterfrau, der Feuermacher und so weiter. Und wenn einer etwas besonders gut konnte oder wusste, profitierte davon die ganze Gruppe. Wahrscheinlich ist dieses auf die individuellen Fähigkeiten setzende Gemeinschaftsmodell, die Forscher nennen es „individualisierte Gemeinschaft“, das Geheimnis für die Herausbildung und Entfaltung menschlicher Kulturleistungen. Dann kam es zur Sesshaftwerdung und plötzlich waren nur noch zwei Typen wichtig: Der, der

sich mit der Tierzucht auskannte und der, der sich mit dem Getreideanbau auskannte. Beide hatten eine so herausragende Bedeutung für den Fortbestand dieser frühen Gemeinschaften, dass ihnen mehr Achtung und auch mehr Macht und Einfluss zugestanden wurde. Sie konnten den anderen sagen, was wann zu tun ist, so entsteht bis heute eine hierarchische Struktur in der Gesellschaft.

Gab es diese Hierarchisierung nicht auch zuvor schon?

Nein, wir sind von Natur aus keine Herdentiere, die einen Leitwolf haben, wir sind auch keine Bienen, die einen arbeitsteiligen Bienenstock bilden, bei uns Menschen heißt das Ordnungsprinzip individualisierte Gemeinschaft – mit der eben beschriebenen Gefahr, dass dabei hierarchische Organisationsformen entstehen, die menschliche Gemeinschaften so erfolgreich macht, dass sie sich immer stärker selbst stabilisieren. So entstanden die Bewässerungssysteme am Nil, so wurden die Pyramiden gebaut, so fliegen wir heute zum Mond. Und so kann man auch Streitmächte aufbauen. Diese hierarchischen Gesellschaftsstrukturen bringen es zwangsläufig mit sich, dass es auf den unteren Rängen, wo die Fachkräfte fürs Putzen und die Müllbeseitigung sind, eher ungemütlich zugeht. Das heißt, dieses System hat eine automatische Triebfeder nach oben,

„Es geht nicht, dass wir nur verbrauchen und jeder nur das macht, was ihm gerade einfällt.“

„Liebe ist das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des Geliebten.“

und die erzeugt Wettbewerb, Leistung, auch Erfindungen und Entdeckungen, dank derer der Aufstieg der in diesem System Erfolgreichsten erreicht werden kann – denken wir an den bekannten Spruch „vom Tellerwäscher zum Millionär“. Und das erleben wir heute schon im Kindergarten: Durchsetzung des Eigenen, Bekämpfung des Anderen. Das kann man auch Krieg nennen. Der fängt also nicht erst auf den Schlachtfeldern an, sondern in den Köpfen derer, die auf diese Weise innerlich zerrissen und daher „kriegsbereit“ sind.

Hier stellt sich für einen Neurobiologen die Frage, ob eine solche hierarchische Struktur auch für die Entfaltung der Potenziale in den Gehirnen der nachwachsenden Generationen günstig ist. Der Preis für die Aufrechterhaltung hierarchischer Ordnungsstrukturen in einer Gesellschaft ist ja meist Unterordnung und Anpassung, und damit auch der zwangsläufige Verzicht auf die Entfaltung individueller Potenziale. Man hat sich unterzuordnen für das Ganze; und man wird zum Objekt der Absichten und Ziele, der Befehle und Bewertungen, und schließlich auch der Maßnahmen anderer, höherstehender und mächtiger Personen gemacht. Das beginnt bereits im zweiten, dritten Lebensjahr; bis dahin ist jedes Kind mit seinen elementaren Lernprozessen des Laufenlernens und Sprechenlernens noch Akteur und Subjekt seiner eigenen Lernprozesse, da muss ihm niemand sagen, wie das alles geht, da haben wir noch Selbstorganisation durch aktives spielerisches Ausprobieren. Das ist die Grundform allen Lernens, und sie funktioniert perfekt. Es ist ja eigentlich unfassbar, aus dem Nichts heraus eine ganze Sprache zu lernen! Beim Hineinwachsen in die Gesellschaft macht dann aber jedes Kind die Erfahrung, dass es nicht erwünscht ist, selbst etwas auszuprobieren. Es dauert auch zu lange, und so ordnet sich das Kind den Erwartungen der Eltern lieber unter, als in Gefahr zu geraten, die Verbundenheit der Anerkennung der Eltern zu verlieren. Dabei wird im Gehirn als Struktur manifestiert: Durch den Verzicht und die Unterdrückung eigener Grundbedürfnisse lässt sich Verbundenheit sichern.

Ich sehe also eine große Ursache für einen zunehmenden Mangel an Friedfertigkeit darin, dass die

Grundbedürfnisse der Menschen in der Gesellschaftsform, wie sie sich bei uns herausgebildet hat, nicht mehr gestillt werden können und dass die Menschen dadurch gezwungen sind, die Sehnsucht nach Verbundenheit und die Sehnsucht nach Autonomie zu unterdrücken. Daraus entstehen dann Ersatzbedürfnisse: reich werden, äußere Anerkennung erlangen, eine bedeutsame Rolle spielen, zum Beispiel als Influencer oder Popstar. Durch zurückliegende Erfahrungen hat sich bei den meisten die Haltung im Gehirn verfestigt: Ich muss aufpassen, dass mir niemand etwas wegnimmt, wenn ich der Sieger bin, habe ich ein besseres Leben. Je besser man damit zurechtkommt, umso fester werden leider diese Verknüpfungen im Gehirn ausgebaut.

Das lässt sich rückwirkend wohl nicht mehr ändern. Was könnten wir denn positiv tun?

Es gibt das andere ja immer nebenbei. Wenn ich mir zum Beispiel das Bild von Jesus Christus anhand der Bergpredigt anschau, dann könnte ich doch den Eindruck haben: Das ist eigentlich das Bild eines Menschen, der es nicht nötig hat, andere in den Sack zu hauen und ihnen vorzuschreiben, was sie zu tun und zu lassen haben. Der nicht ständig etwas von anderen braucht und haben will, sondern etwas zu verschenken hat. Das kann nur jemand, der in der Lage ist, sich selbst zu mögen. Es gibt keine Möglichkeit, liebevoll zu einem anderen Menschen zu sein, wenn man sich selbst nicht mag. Deshalb mag ich diese Definition von Liebe so sehr: Liebe ist das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des oder der Geliebten. Als Liebende unterwegs sein können nur solche Menschen, die keine Bedürftigen mehr sind. Also freigewordene Menschen, die sich selbst mögen und andere gern bei deren Entfaltung unterstützen.

Sie meinen, so wie das Beispiel von Jesus Christus?

Jetzt gerate ich natürlich in die Gefahr, dass alle, die das hier lesen, mit hochgezogenen Augenbrauen sagen: „Jetzt fängt er auch noch mit Jesus an.“ Um den geht es mir aber nicht, er ist nur ein bemerkenswertes Beispiel dafür, dass Menschen schon seit mehr als zweitausend Jahren nach Lösungen für das Problem mangelnder Friedfertigkeit suchen. Sie haben sich in diesem Bild eine Vision davon erschaffen, wie sie selber sein wollen!

Sie haben also den Glauben an die Menschheit noch nicht verloren?

Keineswegs. Man könnte den Menschen ja auch als eine vom Leben selbst hervorgebrachte Lebensform

betrachten, die sich selbst bewusst werden kann, dass es ihre Aufgabe ist, das Leben in seiner Vielfalt zu bewahren und zu schützen, statt es zu zerlegen und wie ein Objekt zu benutzen.

Das ist eine sehr wertschätzende Sicht auf den Menschen!

Ja, wozu gibt es uns Menschen denn? Doch nicht, damit wir das Leben, das uns hervorgebracht hat, ruinieren, das wäre ja absurd. Allerdings spricht alles dafür, dass wir uns als Menschheit unterwegs ziemlich verirrt haben. Das kann passieren. Aber unser Gehirn ist ja zeitlebens formbar und deshalb können wir aus den dabei entstandenen Verwicklungen auch wieder herausfinden, uns also entwickeln. Meine Hoffnung begründet sich wiederum naturwissenschaftlich: Jedes Kind kommt ja mit den gleichen Grunderfahrungen von Geborgenheit und Verbundenheit einerseits wie auch mit dem Gefühl eigener Gestaltungsmöglichkeiten und Autonomie andererseits zur Welt. Und zwar überall auf der Welt. Sie alle „wissen“ also, dass beides gleichzeitig geht: verbunden und frei zu sein. Und deshalb suchen ja auch alle Kinder diese ihnen vertraute Verbundenheit (das nennen wir Bindungsbedürfnis) und gleichzeitig wollen sie selbst ihre Welt entdecken und gestalten (das ist Ausdruck ihres Explorationsbedürfnisses). Das sind die beiden im Gehirn tief verankerten Grunderfahrungen. Erst später kommen all die aus ungünstigen Erfahrungen entstandenen sekundären Verschaltungen hinzu, die diese Anfangserfahrung überlagern. Aber darunter trägt jeder Mensch das innere „Wissen“, dass es auch anders geht. Es muss also gar nichts Neues geschaffen werden, es würde reichen, wenn wir uns gegenseitig dabei helfen, wieder Zugang zu dieser zutiefst menschlichen Anfangserfahrung zu finden, also wieder zu uns selbst.

Gibt es dazu bestimmte Übungen?

Das ist schwierig und deshalb biete ich ja auch keine Kurse mit dem Titel „Entdecke deine Selbstliebe“ an. Dann hätten wir wieder so einen Begriff, von dem keiner weiß, was genau damit gemeint ist und den sich

„Als Liebende unterwegs sein können nur Menschen, die keine Bedürftigen mehr sind.“

Stuttgarter BildungsQuellen 2025

**Fr., 10. Januar bis So., 12. Januar 2025
in Stuttgart-Uhlandshöhe**

Meditation als Kraftquelle

Wie kommen wir zu gesunder Tätigkeit in Kindergarten, Schule und Elternhaus?



Vorträge

Eröffnungsvortrag: Christoph Hueck

Was ist anthroposophische Meditation, wie meditiert man, und wozu kann das führen?

Vortrag 2: Rudi Ballreich

Selbstführung, Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung – Drei Wege zu innerer Freiheit und kreativem Handeln

Vortrag 3: Prof. Dr. med. David Martin

Meditation und Gesundheit - wissenschaftliche Betrachtung mit praktischen Übungen

Abschlussvortrag: Johannes Greiner

Erfahrungen mit den sechs Herzensübungen (Nebenübungen) und ihrer Auswirkung auf die seelische Gesundheit

Konzert mit Klavier und Gesang

Alžběta Greiner/Sopran und Johannes Greiner/ am Flügel

«Begegnungen mit Engeln und anderen helfenden Geistern»

Werke von Antonín Dvořák, Johannes Greiner, Botho Sigwart zu Eulenburg, Tora zu Eulenburg

12 Seminare zum Thema der BildungsQuellen 2025 mit Fachdozent*innen.

Information und Anmeldung

Laurence Godard und Andreas Neider
Tel.: 07157 52 35 77 | E-Mail: aneider@gmx.de
Anmeldung nur im Internet:
www.bildungsquellen2025.de

Veranstalter, Konzeption und Durchführung:

Agentur «Von Mensch zu Mensch»
Laurence Godard und Andreas Neider

Bildungsretreat mit Michaela Glöckler im Mai 2025
www.bildungsretreat.de

„Wenn man liebevoll zu sich selbst ist, muss man sich nichts beweisen.“

dann auch noch alle Egozentriker und Narzissten auf ihre Fahnen schreiben. Deshalb sage ich: Hör einfach auf, das zu machen, von dem du glaubst es machen zu müssen, damit die anderen dich toll finden. Tu einfach das, was dir gut tut! Fang meinetwegen beim Essen an, indem du dir nicht mehr jedes Mal beim Bäcker etwas kaufst und es verschlingst, obwohl du ja schon vorher weißt, dass es dir nicht gut bekommt. Du musst ja auch nicht mehr dort essen, wo es nicht schön ist! Essen ist eine wunderbare Sache und es ist zu schade, allein auf der Straße zu essen. Schon beim Essen hat man also viele Möglichkeiten, sich selbst wieder als Gestalter seines eigenen Lebens zu erfahren. Vergleichbares könnten wir uns beim Umgang mit den digitalen Geräten vornehmen. Freiheit beginnt da, wo du dich von Vorstellungen und Gewohnheitsmustern lösen kannst, die dein ganzes bisheriges Leben bestimmt haben. Diese Geräte haben einen Knopf zum Ausschalten.

Damit nähern Sie sich ja dem an, was auch viele Weisheitslehren sagen.

Ja, aber warum darf denn eine moderne Naturwissenschaft, wenn sie anfängt die Dinge ganzheitlich zu betrachten, nicht zu Erkenntnissen kommen, die kluge Menschen schon vor Jahrtausenden aus ihren Beobachtungen abgeleitet haben? Da fällt mir ein anschauliches Beispiel aus meinen eigenen Forschungen zu den Auswirkungen des Fastens ein: Wir wissen heute aus der Hirnforschung, dass es durch Fasten zu einer vermehrten Ausschüttung von Serotonin kommt, was einen harmonisierenden, manchmal fast euphorisierenden Effekt hat. Dieser blickerweiternde und verbindende Effekt des Fastens ist offenbar schon seit Jahrtausenden bekannt. In allen Religionen liegen die Fastenzeiten vor den großen Ereignistagen. Die Menschen finden im Fasten zu einer Innerlichkeit und Verbundenheit, die ihnen hilft, das große Ereignis in seiner ganzen Tiefe zu erspüren.

Und die konfliktbeladenen Debatten unserer Zeit – was können wir da tun?

Wenn ich starke negative Vorstellungen von anderen Menschen habe, bin ich ja meist ein Opfer meiner eige-

nen (oder von anderen übernommenen) Vorstellungen geworden. Dann bin ich nicht mehr wirklich bei mir selbst. Möglicherweise kann ich einen anderen Menschen nur dann als Feind betrachten und mich über seine Vorstellungen aufregen, weil ich nicht hinreichend mit mir verbunden und meiner selbst sicher bin. Ich reagiere nur dann auf Provokationen, wenn mir die Aufrechterhaltung meiner eigenen Vorstellungen wichtiger geworden ist als das, was mich als Mensch ausmacht. Offenbar gibt es sehr viele Menschen, die fester mit ihren jeweiligen Vorstellungen und Überzeugungen verbunden sind als mit sich selbst. Sie lieben also ihre Vorstellungen mehr als sich selbst. Und wer sich selbst nicht mag, kann auch keinen anderen mögen, kann auch nicht offen auf jemanden zugehen. Deshalb lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob es möglich ist, lieblos gewordenen, innerlich zerrissenen Menschen, die ständig etwas von anderen brauchen und von ihnen haben wollen, dabei zu helfen, sich selbst wieder etwas mehr zu mögen. Wenn man sie befragt, so erfährt man, dass sie sich wegen der besonderen Leistungen mögen, die sie im Leben vollbracht haben. Sie lieben das, was sie geschafft haben, nicht aber sich selbst, so wie sie sind. Wenn man liebevoll zu sich selbst ist, muss man sich nichts beweisen, man ist auch nicht bedürftig nach Anerkennung, dann kann man etwas verschenken und anderen Menschen helfen, ihre Potenziale zu entfalten. ///

Mehr Informationen über aktuelle Aktivitäten von Gerald Hüther und seiner Akademie: akademiefuerpotentialentfaltung.org, gerald-huether.de



Buchtipp:

Maik Hosang/Gerald Hüther (Hrsg.): Die Metamoderne. Neue Wege zur Entpolarisierung und Befriedung der Gesellschaft. Vandenhoeck und Ruprecht 2024, 312 Seiten, € 35.