

balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 23./24. 7. 2022 / NR. 168/29
TELEFON 089.2377199
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

„Die Angst muss weg! Vorher kann man nicht klar denken“

Wenn Krisen (wie zuletzt Corona) Beziehungen belasten oder gar zerstören, müssen neue Brücken gebaut werden. Ein renommierter Forscher und Neurobiologe macht Vorschläge, wie das geht

Von Doris Iding

Es ist endlich wieder Sommer. Aber es ist nicht mehr so wie vor zwei oder drei Jahren. Durch die Coronakrise ist ein Riss durch die Gesellschaft gegangen, weil es unterschiedliche Meinungen über Ursprung des Virus und Verhältnismäßigkeit der Maßnahmen gab. Ehen sind zerbrochen, jahrzehntelange Freundschaften kaputtgegangen. Auch in Familien kam es zu tiefen Verletzungen.

Jetzt, da die Biergärten wieder besucht, Feste wieder gefeiert werden können und wir einander wieder umarmen dürfen, wäre es doch eine gute Gelegenheit, wieder Brücken zu den Menschen zu bauen, die uns einmal sehr am Herzen gelegen haben. Der Neurobiologe Gerald Hüther gibt hierzu ein paar hilfreiche Tipps.

AZ: Herr Hüther, es heißt, dass wir Jahre brauchen werden, um die psychischen Verletzungen, die wir uns während der Corona-Krise gegenseitig angetan haben, zu überwinden. Wie können wir erste Schritte tun, um einander wieder zu begegnen?

GERALD HÜTHER: Es ist so leicht dahergesagt: „Ihr solltet wieder aufeinander zugehen und miteinander reden.“ Genau das ist es ja, was nun so viele nicht mehr können. Aber es gibt ja bei jedem Streit immer jemand, der erfahrener und innerlich stärker ist. Das ist derjenige, der den Mut und die Kraft aufbringen kann, den ersten Schritt auf dem Weg zu einer Versöhnung zu gehen. Wer sich als unterlegen und schwächer erlebt, kann das nicht. Also heißt es nicht „Bange-mann, geh du voran!“, sondern: „Starke Frau oder starker Mann, gib dir einen Ruck und geh voran!“

„Man kann zugeben, dass man Angst hatte oder sich geirrt hat“

Was genau ist im Gehirn passiert, dass es zu dieser Spaltung gekommen ist?

Sehr viele Menschen hatten in der Anfangsphase große Angst. Die breitet sich im Gehirn als zunehmendes Durcheinander aus und dann braucht man etwas, das einem Halt bietet. Aufgrund vorangegangener Erfahrungen in ähnlichen Situationen halten sich manche Menschen eher an dem fest,



Sich die Hände zu reichen, kann wie ein Brückenbau sein. Hirnforscher und Verhaltensexperte Gerald Hüther sagt: „Es ist besser, in Krisen nach etwas zu suchen, was mich mit dem anderen verbindet.“ Illustration: imago

was von Experten und Führungskräften als Maßnahmen zur Überwindung einer Krise vorgeschlagen wird. Manche haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass die Anordnungen von Führungspersonen in ihrem bisherigen Leben nicht immer zielführend waren. Die sind misstrauisch und neigen dazu, an der Richtigkeit dieser Anordnungen zu zweifeln. Sie halten lieber an Vorstellungen fest, die ihnen einleuchtender erscheinen. Wenn die deshalb auch noch diffamiert und für blöd erklärt werden, wird es nur noch schlimmer.

Und wie können wir unser Gehirn ganz bewusst wieder einbeziehen, damit Ängste und gegenseitiges Misstrauen nicht in den Hirnwindungen „hängen bleiben“?

Die Angst muss weg, vorher kann man nicht klar denken.

Angst breitet sich immer dann aus, wenn bisher vorhandenes Vertrauen dahinschwindet. Es geht also um die Wiedererlangung von verlorengegangenen Vertrauen. Etwas mehr Verständnis füreinander und etwas mehr Ehrlichkeit im Umgang miteinander hilft da meist sehr gut. Man kann doch auch mal zugeben, dass man so große Angst hatte oder dass man sich bei der Einschätzung der Lage geirrt hatte. Es ist schade, dass ausgerechnet unsere Politiker dazu offenbar kaum in der Lage sind.

Ich kenne viele Menschen, die bereits jetzt schon Angst vor dem nächsten Herbst und möglichen weiteren Maßnahmen haben, die neue oder tiefere Keile zwischen die Menschen treiben werden. Wie können wir dem als Individuum vorbeugen?

Sicherlich nicht, indem jetzt schon wieder die Angst vor dem geschürt wird, was da im Herbst möglicherweise auf uns zukommt. Wir können doch alle etwas sorgsamer mit uns und unserer Gesundheit umgehen. Wir können unsere Abwehrkräfte, also unser Immunsystem stärken. Zum Beispiel durch viel Bewegung draußen in der Natur. Oder indem wir wieder vermehrt etwas machen, das uns gut tut. Angstmachende Vorstellungen unterdrücken die körpereigene Abwehr und machen uns deshalb noch anfälliger für Infektionen.

Abgesehen von Corona: Was können wir tun, damit unsere Beziehungen halten und Krisen durchstehen? Haben Sie hierzu eine Anleitung?

Um neue Herausforderungen annehmen zu können und Krisen durchzustehen, brauchen

wir innere Kraft. Die sollten wir stärken. Ich mache das, indem ich mich in allen Situationen darum bemühe, meine eigene Würde zu bewahren. Ich lasse mich nicht von anderen zur Verwirklichung von deren Absichten missbrauchen, und ich benutze auch nicht andere, um das zu bekommen, was ich gern haben möchte. Ich bemühe mich auch, so liebevoll wie möglich mit mir selbst umzugehen. Das stärkt diese innere Kraft und macht Menschen nicht so leicht verführbar.

Zu einem Streit oder einer Krise gehören immer zwei Menschen. Wie kann ich mich selbst aus dem Gefühl befreien, dass nur der andere schuld daran ist, dass es zu dieser Krise oder Trennung kam? Haben Sie auch hierzu eine Übung?

Wenn ich einem anderen Menschen die Schuld für irgendet-

AZ-INTERVIEW
mit
Gerald Hüther



Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Hüther ist Neurobiologe. Wissenschaftliche Themenfelder: Einfluss früherer Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, Auswirkungen von Angst und Stress und Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher Bücher und seit 2015 Vorstand der Akademie für Potenzialentfaltung. Mehr zu ihm: www.gerald-huether.de

was zuweise, mache ich ihn zum Objekt meiner Bewertung. So werde ich ihm aber niemals wirklich begegnen können, also von Mensch zu Mensch, auf Augenhöhe. So finden wir dann auch nie wieder zusammen. Deshalb ist es besser, in solchen Krisen nach etwas zu suchen, was mich mit diesem anderen verbindet. Besonders gut gelingt das, indem man sich gemeinsam um etwas kümmert, das beiden gleichermaßen am Herzen liegt.

„Den Satz ‚Bitte verzeih mir‘ bringen leider nur wenige über die Lippen“

Wie wichtig ist das Verzeihen beim zwischenmenschlichen Brückenbauen? Welche Empfehlung haben Sie hier?

Den Satz „Bitte verzeih mir“ bringen leider nur sehr wenige Menschen über die Lippen. Die meisten glauben, sich dem anderen auszuliefern, sobald sie ihre eigene Fehlbarkeit eingestehen. Es wäre ein völliger Neuanfang in der Beziehung vieler Eltern und ihrer Kinder, wenn Papa oder Mama es fertigbrächten, ihrem Kind zu sagen, dass sie manches überhaupt nicht so gut gemacht haben und es ihnen leid tut, dass sie es damals nicht besser gekonnt haben.

Haben Sie eine aktuelle Buchempfehlung – für eine Lektüre, die das Brückenbauen erleichtern kann?

Es gibt ein Buch über die Würde und sehr viele „Würdekompassgruppen“, die sich in Städten und Gemeinden regelmäßig treffen (www.wuerdekompass.de, d. Red.). Und es gibt ein Buch, in dem beschrieben wird, dass Lieblosigkeit krank macht. Dazu passt die Initiative www.liebevoll.jetzt. Da kann jeder und jede mitmachen. Interessant ist auch eine Bewegung, in der sich Menschen aus einem Ort zusammenschließen und den Verantwortlichen in der ortsansässigen Schule ihre Unterstützung anbieten, damit künftig kein Kind in dieser Schule seine ihm angeborene Freude am Lernen mehr verliert (www.lernlust.jetzt; d. Red.).