Interview aus dem Buch von Marit Marschall.

-Krisen-Fest- wie wir aus Lebenslust die Welt retten.

Eine Ode an unsere natürliche Resilienz.

erschienen im Europabuchverlag 2022.

Prof. Dr. Gerald Hüther

M.M.: Sehr geehrter Herr Professor Hüther, danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben um uns an ihren Gedanken zu diesem zukunftsweisenden Thema teilhaben lassen.
Wenn wir davon ausgehen, dass wir die Gestalter unserer Zukunft sind und nicht ihre Opfer, was halten Sie aktuell für das wichtigste Zukunftsdesign eines Menschen auf der persönlichen Ebene?

G.H.: Wir müssten wohl alle endlich lernen, etwas liebevoller mit uns selbst umzugehen. Dann würden wir uns auch selbst wieder mögen, und dann wären wir auch liebevoller in der Begeg- nung mit anderen Menschen, auch in der Art und Weise, wie wir uns gegenüber anderen Lebewesen und der Natur verhalten.

M.M.: Und was für das Wichtigste für die Menschheit als Gemeinschaft?

G.H.:Es wäre an der Zeit, dass wir uns besinnen. Wir sind nicht auf dieser Erde, um sie auszu- plündern und zu vermüllen. Als vernunftbegabte Wesen könnten wir endlich zu der Einsicht ge- langen, dass es unsere Aufgabe ist, die auf unserem Planeten entstandene Vielfalt des Lebendigen, aus der wir ja selbst hervorgegangen sind, endlich zu bewahren und zu beschützen.

M.M.: Was passiert Ihrer Meinung nach in unserem Gehirn, warum wir nur unzureichend in der Lage sind, die Verwundbarkeit unserer Lebensgrundlage wahrzunehmen und dementsprechend unser Handeln anzupassen?

G.H.: Es interessiert uns nicht wirklich, was wir durch das anrichten, was wir tun. Wir sind nicht frei, um das Leben in seiner ganzen Vielfalt, noch nicht einmal unsere eigene Lebendigkeit zu genießen, sondern verhalten uns wie Getriebene, die ständig noch mehr haben wollen.
Die meisten von uns jedenfalls, leider.

M.M.: Warum fällt es uns so leicht, im Gewohnten zu bleiben und schwerer, das Neue zu denken und zu etablieren?

G.H.: Jedes lebende System muss versuchen, seine inneren Beziehungen so zu ordnen, dass der zur Aufrechterhaltung seiner Struktur und Funktion erforderliche Energieaufwand so gering wie möglich bleibt. Das ergibt sich aus der im zweiten Hauptsatz der Thermodynamik formulierten universellen Gesetzmäßigkeit. Und das gilt eben auch für unser Gehirn: Probleme lösen, Nach-

denken oder gar irgendetwas grundlegend im Leben verändern ist nicht das, was es anstrebt. Es reicht, wenn dort oben alles einigermaßen zusammenpasst, also es einfach so weitergeht wie bisher.

M.M.: Was kann die Verbreitung einer „nature - deficit - disorder" auf lange Sicht für eine Gesellschaft für Konsequenzen haben?

G.H.: Das ist eine sehr polemische Bezeichnung für einen tiefgreifenden Verlust unserer Verbundenheit nicht nur mit der Natur, sondern generell mit dem Leben, auch und vor allem mit unserer eigenen Lebendigkeit. Das betrifft die Menschen in ökonomisch ausgerichteten, sogenannten modernen Gesellschaften als Ganzes, nicht nur ein paar Personen oder Kinder, bei denen das als besonders selbstbezogenes Verhalten zutage tritt.

M.M.: Was ist Ihre Antriebskraft für Ihr unermüdliches Engagement für die Verbreitung eines Wissens, das so menschenfreundlich und visionär ist?

G.H.: Ich habe mich als kleiner Junge in die Vielfalt des Lebendigen verliebt. Deshalb habe ich Biologie studiert, und ich halte es nicht so gut aus, wort- und tatenlos zuzuschauen, wie eine vorübergehend irregeleitete Spezies dabei ist, diese lebendige Vielfalt auf unserem Planeten unwiederbringlich zu ruinieren.

M.M.: Was ist ihre kühnste Zukunftsvision davon, wie die Erde mit uns Menschen in 25 Jahren aussieht?

G.H.: Ich habe keine Zukunftsvision und weiß nicht, wie das Zusammenleben der Menschen miteinander und mit den anderen Lebewesen künftig aussehen wird. Ich weiß nur, dass es so wie bisher nicht mehr weitergehen kann. Und ich weiß auch, dass es unmöglich ist, andere Menschen zu verändern. Jeder und jede Einzelne kann sich nur selbst verändern, und das auch nur, wenn sie oder er es auch wirklich will.

M.M.: In diesem Buch dreht sich alles darum, wie ich als Mensch, eingebunden in die Ökosysteme der Erde, Resilienz entwickle. Was ist aus Sicht des Neurobiologen eine effektive Strategie für persönliches Resilienztraining?

G.H.: Resilienz kann man aus meiner Sicht nicht trainieren, die bringen wir auch alle schon mit auf die Welt. Damit sie nicht verloren geht, müsste ein Mensch von Geburt an bis ins hohe Alter immer wieder die Erfahrung machen, dass es ihm gelingt, zu verstehen, was um ihn herum und in ihm geschieht, er müsste in der Lage sein, das so Verstandene nicht nur zu beeinflussen, sondern aktiv zu gestalten und er müsste das Gefühl haben, dass er mit dem, was er tut und wie er lebt, seinem Dasein einen Sinn verleiht.

M.M.: Welche Rolle spielen dabei persönliche oder auch kollektive Ziele?

G.H.: Viele Menschen verfolgen in Ihrem Leben recht fragwürdige Ziele, manche wollen viel Geld verdienen, reich und mächtig werden, andere wollen Bewunderung und Berühmtheit erlan- gen. Die eigene Resilienz stärkt das nicht, wenn man ein ganzes Leben mit aller Kraft so einem Ziel

nachjagt, egal ob allein oder in einer Gemeinschaft von lauter Gleichgesinnten. Wenn sie tatsächlich ihr Ziel erreicht haben, wissen diese Menschen oft nicht mehr, was sie dann machen sollen. Golfspielen und mit einer Segelyacht umherschippern ist nicht sonderlich resilienzstär- kend.

M.M.: Wie nehmen wir aus neurobiologischer Sicht unsere Bedürfnisse wahr?
G.H.: Die körperlichen Bedürfnisse wie Hunger und Durst spürt ja jeder Mensch normalerweise recht gut und stillt sie auch, wenn er Gelegenheit dazu hat. Die beiden seelischen Grundbedürf- nisse, das nach Verbundenheit und Geborgenheit einerseits und das nach Autonomie und freien Gestaltungsmöglichkeiten, lassen sich nur in sehr günstigen Bedingungen des Zusammenlebens in einer Gemeinschaft gleichzeitig stillen. Sie werden deshalb gern unterdrückt und verdrängt. Die daraus resultierende Unzufriedenheit äußert sich dann im Bedürfnis nach irgendwelchen Er- satzbefriedigungen wie Shoppen, Karriere machen, Fußballfan werden oder irgendwelchen Freizeitbeschäftigungen nachgehen.

M.M.: Was denken Sie, sind unsere „inneren" Voraussetzungen für das bewusste Gestalten unserer zwischenmenschlichen Beziehungen, die ein so wichtiges Bedürfnis von uns sind?

G.H.: Ich fürchte, dass es nicht möglich ist, eine gelingende, einander stärkende Beziehung zu anderen aufzubauen, solange eine Person nicht in der Lage ist, eine gute Beziehung zu sich selbst herauszubilden und zu pflegen. Also beispielsweise liebevoll zu sich selbst zu sein und sich selbst zu mögen wäre eine gute Voraussetzung für gute zwischenmenschliche Beziehungen.

M.M.: Wie können wir uns als Individuum besser kennenlernen und dadurch zufriedenstellender in den unterschiedlichsten Herausforderungen agieren?

G.H.: Die Herausforderung besteht darin, sich überhaupt erst kennen zu lernen. Manche Men- schen sind ja sehr zufrieden, wenn sie andere zur Durchsetzung ihrer eigenen Interessen benut- zen. Die können dann für sich auch sehr zufriedenstellend alle möglichen Herausforderungen auf Kosten anderer meistern. Und die glauben natürlich auch, sich selbst sehr gut zu kennen.

M.M.: Unsere innere Landschaft bildet alles ab, was wir in unserem Leben erlebt haben. Wie plastisch, also formbar, ist dieses Innen?

G.H.: Unter dieser inneren Landschaft verstehe ich als Hirnforscher die Summe der im Leben eines Menschen bei der Lösung von Problemen gemachten Erfahrungen. Diese Erfahrungen sind in Form entsprechender neuronaler Netzwerke und Verschaltungsmuster im Gehirn verankert. Sie sind dann auch dafür ausschlaggebend, was eine Person denkt, fühlt und macht. Es ist schwer, diese einmal entstandenen Muster später wieder aufzulösen oder umzubauen. Aber nicht deshalb, weil das Gehirn nicht hinreichend plastisch und veränderbar wäre, sondern weil es den meistenMenschen später im Leben nicht mehr gelingt, ihre bis dahin herausgeformten Denk- und Verhaltensmuster wieder aufzulösen oder zumindest in Frage zu stellen.

M.M.: Sehen Sie Krisen auch als eine große Chance, durch die wir uns erst zu unserem vollen Potential entwickeln?

G.H.: Eine Krise wird dann zu einer Chance, wenn sie eine tiefgreifende Erschütterung und Destabilisierung einmal entstandener und bis dahin erfolgreich eingesetzter Denk- und Verhaltensmuster führt. Ohne eine solche „Aufweichung“ alter Muster ist kein Umbau der dieses Verhalten steuernden neuronalen Verschaltungsmuster möglich. Die meisten Menschen hoffen allerdings auf die Wiederherstellung der alten Ordnung und sind bereit, alles dafür zu tun, dass es wieder so wird wie zuvor. Wenn das gelingt, ist die Chance zu einer eigenen Verwandlung vertan. Dann geht es genauso weiter wie bisher.

M.M.: Vielen herzlichen Dank und alles Gute für ihre Zukunft und unser aller Zukunft. G.H.: Das wünsche ich uns auch.