

Interview mit Gerald Hüther*

Die Online-Plattform Utopia.de** hat sich mit der Frage beschäftigt, warum weiterhin so viel konsumiert wird, obwohl wir die daraus entstehenden Probleme kennen. Warum wollen wir immer mehr? Wie können wir unser Verhalten ändern? Diese Fragen hat Utopia Prof. Dr. Gerald Hüther, einem der bekanntesten Hirnforscher Deutschlands, gestellt.

Herr Hüther, wie kann man Menschen dazu bringen, ihr Verhalten zu ändern?

Gerald Hüther: Bisher haben wir immer gedacht, dass wir Menschen von aussen dazu bringen können, ihr Verhalten zu ändern. Doch noch nie sind die Leute mit solchen grossen Autos umhergefahren, noch nie waren die landwirtschaftlichen Nutzflächen so ausgebeutet und noch nie ist so viel Plastikmüll in den Meeren geschwommen. Also heisst das doch, dass unsere bisherigen Strategien nicht funktioniert haben.

Wenn es also nicht von aussen geht, muss es von innen gehen. Wir müssen uns fragen: Was im Menschen kann man wachrufen und stärken, damit er aufwacht und sich anders verhält?

Ein interessanter Ansatz. Was müssten wir in uns wachrufen?

Gerald Hüther: Wir müssten ein bestimmtes Bild von uns selbst haben und feststellen, dass dieses Bild nicht mit dem übereinstimmt, wie wir tagtäglich handeln. Durch dieses Missverhältnis ginge es uns nicht gut. Und dann würden wir versuchen, unser Verhalten an das Bild von uns selbst anzupassen.

Vorausgesetzt ist, dass wir ein starkes Bild von uns haben, denn sonst kann man dieses Bild in die Ecke legen und sagen „das interessiert mich nicht“. Das stärkste Bild, das ich für solche Fälle gefunden habe, ist die Vorstellung von der eigenen Würde.

Das Verhalten an die innere Haltung anpassen

Der Duden definiert Würde als das „Bewusstsein des eigenen Wertes und dadurch bestimmte Haltung“. Wie verwenden Sie den Begriff?

Gerald Hüther: Es ist das nicht so gut fassbare Gefühl, dass man etwas tut, was dem eigenen Anspruch an sich selbst nicht gerecht wird. Das Gefühl haben Soldaten, wenn sie auf andere schiessen. Das Gefühl haben Bauern, wenn sie ihr Feld auf eine Art und Weise bestellen, die nicht gut ist. Das Gefühl hat man auch, wenn man Fleisch isst und weiss, dass das aus einer Tierhaltung stammt, die nicht in Ordnung ist.

Und wie können wir nun dieses bestimmte Bild von uns selbst erzeugen?

Gerald Hüther: In der Neurobiologie ist es so: Es gibt immer übergeordnete Muster, die darunterliegende Prozesse lenken und steuern. Zum Beispiel haben wir ein Bewegungsmuster, das uns hilft, ein Glas an den Mund zu führen. Das ist eine

Bewegungsgestalt, die im Hirn abgespeichert ist. Wollen wir nun also etwas trinken, wissen wir durch das Muster, wie es geht und brauchen uns das Trinken nur vorzustellen. Das Gehirn reguliert dann von allein die ganzen einzelnen Bewegungen und Muskelkontraktionen, um das Glas anzuheben und zu trinken.

Dieses Beispiel können wir auch auf der Ebene der Steuerung unseres Verhaltens anwenden. Dort nennt man übergeordnete Muster innere Einstellung, Haltung oder Mindset. Von dieser Haltung hängt es ab, wie wir uns verhalten.

„Was für ein Mensch will ich sein?“

Mein inneres Bild bestimmt also, ob ich rücksichtslos lebe oder jemand bin, dem Mitmenschen und Umwelt wichtig sind?

Gerald Hüther: Ja, dieses Bild davon, was man eigentlich für ein Mensch sein will, ist das übergeordnete Bild. Dieses Bild steuert alle darunter liegenden Handlungen. Und für dieses Bild haben wir im Deutschen das Wort *Würde*.

Wir sollen uns also die Frage stellen, was für ein Mensch wir sein wollen und danach handeln? Antwortet da nicht jeder etwas Anderes?

Gerald Hüther: Wenn Menschen diese Frage beantworten, dann ist die Antwort immer gleich. Denn die Frage ist so grundlegend, dass es darauf nur eine Antwort gibt: Ich möchte jemand sein, der andere Menschen glücklich macht. Oder ich möchte jemand sein, der diese Natur erhält und der dazu beiträgt, dass hier alles wachsen kann. Es gibt keine Antwort wie „ich möchte jemand sein, der besonders viel Geld hat“.

Achtsam mit sich selbst und der Umwelt sein: Ist das der Schlüssel?

Schwer zu glauben, dass die Antworten wirklich so positiv ausfallen würden.

Gerald Hüther: Versuchen Sie es doch einfach mal. Stellen wir uns mal vor, wir fragen jemanden und der antwortet: „Ich bin auf der Welt, damit ich ein gutes Leben habe, damit es mir gut geht.“ Dann würde ich fragen, was ist denn das, was dich glücklich macht? „Wenn ich viel Geld habe.“ Und was machst du mit dem vielen Geld? „Damit kaufe ich mir eine Segeljacht.“ Und was hast du damit vor? „Dann fahr ich umher.“ Wie viele Jahre möchtest du gern umherfahren?

Dann fängt er an nachzudenken, denn er möchte nicht sein ganzes Leben auf der Segeljacht fahren – was ich damit zeigen will: In diesen Befragungen müssen Sie immer weiterfragen. Am Ende wird die Person erkennen, dass sie nur glücklich sein kann, indem sie auf eine Art und Weise lebt, dass andere Lebewesen auch leben können. Es geht gar nicht anders.

„Das sind Fragen, die passen nicht in eine Konsumgesellschaft“

Warum gibt es so wenig öffentliche Diskussion darüber?

Gerald Hüther: Ich behaupte, dass das in unserer Konsumgesellschaft so gewollt ist. Menschen, die nicht wissen, wer sie sein wollen, kann man alles aufschwätzen. „Was ist eigentlich die Würde? Was für ein Mensch will ich sein?“ Das sind Fragen, die passen nicht in eine Konsumgesellschaft. Dabei sind das Fragen, die man für sich persönlich beantworten muss, damit man einen Kompass im Leben hat. Sonst kann man ja jederzeit von jedem beliebigen Angebot aus der Bahn geworfen werden. Und da wir in einer Gesellschaft leben, in der so viele ihre Angebote loswerden wollen, hat die Konsumgesellschaft kein Interesse daran, dass sich immer mehr Menschen mit dieser Frage auseinandersetzen.

Sie sagten mal in einem anderen Interview: „Wer glücklich ist, der kauft nicht“. Ist man glücklich, wenn man diesem inneren Bild folgt?

Gerald Hüther: Es gibt wahrscheinlich keinen glücklicheren Zustand als diesem Bild zu folgen. Wenn man sich also die Frage stellt „Wer will ich sein?“ und sein Leben und Verhalten darauf ausrichtet, ist man glücklicher, hat mehr Erfolg im Leben und entwickelt sich besser weiter als andere.

Ein ziemlich attraktiver Zustand.

Gerald Hüther: Er ist nur gegenwärtig unattraktiv, weil er in unserer Gesellschaft tabuisiert wird. Hier geht es um einen Emanzipationsprozess von sich selbst als Mensch und von der Konsumgesellschaft. Denn wenn sich immer mehr Menschen die Frage stellen würden, wer sie sein möchten auf dieser Erde, gäbe es für die Konsumwirtschaft nicht mehr genug Konsumenten. Dann würden die Menschen erkennen, dass das Leben nicht darin besteht, sich irgendwelche Konsumbedürfnisse zu erfüllen. Das wäre ein Totalausfall für alle Werbestrategen.

Es ist nicht unser Besitz, der uns glücklich macht.

Wenn man also will, dass mehr Menschen nachhaltiger leben, müsste man ihnen ein Gefühl für ihre eigene Würde vermitteln. Es geht nicht mehr nur um Nachhaltigkeit, sondern um das, was uns im Leben wichtig ist. Es muss eine öffentliche Diskussion darüber in Gang kommen, wie wichtig es ist, dass Menschen sich ihrer eigenen Würde bewusst werden.

**Prof. Dr. Gerald Hüther gehört zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Sein Ziel ist es, Lebensbedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, menschliche Potenziale zur Entfaltung zu bringen: nicht nur in Erziehung und Bildung, sondern auch auf der Ebene der politischen und wirtschaftlichen Entscheidungen. Hüther hat zahlreiche Fach- und Sachbücher veröffentlicht, zum Beispiel: „Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern“ oder Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – die Macht der inneren Bildern – Biologie der Angst“*

***Erschienen am 11. Mai 2017 auf utopia.de*

<https://utopia.de/hirnforscher-das-leben-besteht-nicht-darin-sich-irgendwelche-konsumbeduerfnisse-zu-erfuellen-51507/>