

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Gerald Hüther

Was wir sind und was wir sein könnten

Ein neurobiologischer Mutmacher

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

1. Wer ist »Wir«?

Wen meinen wir eigentlich, wenn wir »Wir« sagen? Und warum gehören zu diesem »Wir« manche dazu und andere nicht? Was zeichnet diejenigen aus, denen wir uns zugehörig fühlen? Was verbindet uns mit ihnen? Was trennt uns von den anderen? Könnte sich das auch verändern? Und wenn ja, wie? Und könnten es vielleicht auch immer mehr andere Menschen werden, die wir meinen, wenn wir »Wir« sagen?

Um der Frage nachgehen zu können, was wir sind und was wir sein könnten, brauchen wir eine Vorstellung davon, wen wir eigentlich meinen, wer dieses »Wir« ist, wer dazugehört und wer nicht. Wir müssen also eine Grenze finden, die definiert, wo unser tagtäglich so salopp dahergesagtes »Wir« beginnt und wo es aufhört.

Wenn wir »Ich« sagen, wissen wir meist recht gut, wen wir damit meinen, wo dieses »Ich« anfängt und wo es aufhört. Im Temporallappen unseres Gehirns gibt es eine Region mit sehr komplexen neuronalen Netzwerken, in denen all die vielen Eingänge verarbeitet werden, die von den Rezeptoren unserer Körperoberfläche zum Gehirn weitergeleitet werden.

Deshalb wissen wir zu jedem Zeitpunkt normalerweise sehr genau, wo unser »Ich« zu Ende ist und die Welt außerhalb des eigenen Körpers beginnt. Wir wissen das auch dann, wenn es uns nicht bewusst ist. Die eigene Körpergrenze wird uns aber wieder sofort in Erinnerung gebracht und ins Bewusstsein gerufen, wenn wir mit diesem eigenen Körper irgendwo, z. B. mit dem Kopf an einen Balken angestoßen sind. »Ich Trottel«, sagen dann die meisten Erwachsenen still vor sich hin. Die kleinen Kinder sagen noch laut »blöder Balken«, weil ihre Vorstellung vom eigenen »Ich« und seinen Grenzen noch nicht so fest im Hirn einzementiert ist. Sie wachsen ja auch noch, so dass die Netzwerke zur Registrierung der eigenen Körpergrenzen im Temporallappen manchmal nicht so schnell hinterherkommen.

Im erwachsenen Zustand kann man diesen Lappen gelegentlich überlisten oder ausschalten, so dass man nicht mehr weiß, wo man zu Ende ist. Ausschalten ist einfacher. Dazu muss man nur eine Pille nehmen, die einen Wirkstoff enthält, beispielsweise einen Serotoninrezeptoragonisten, der diese Verarbeitungsprozesse im Frontallappen hemmt. Der hemmt zwar auch noch einiges andere im Hirn, aber manchmal hat man auf so einem LSD- oder Psilocybin-Trip offenbar ein Gefühl, als würde man nirgendwo aufhören und mit allem verbunden sein. Spezifischer und nebenwirkungsfreier lässt sich der Temporallappen

hemmen, indem man sich in eine kosmische Verbundenheit hineinmeditiert. Dann nutzt man die Netzwerke ein Stockwerk höher, im Frontallappen, um sich selbst zu definieren. Und die sagen dann, wenn sie stark genug sind, dem Temporallappen, dass man eben nicht dort aufhört, wo er es meint. Dass muss man aber ziemlich lange üben. Das kann nicht jeder.

Was jeder heutzutage sehr gut kann, ist innerhalb seiner jeweiligen Körpergrenze zu bleiben, den Temporallappen also voll aktiv zu halten und sich dennoch dabei als jemand zu erleben, der mal dieser und mal jener sein kann, nach dem Motto »Wer bin ich und wenn ja, wie viele?«. Wie das hirntechnisch funktioniert, ist mir noch nicht ganz klar, aber es kann ja auch einfach nur eine Einbildung sein. Es gibt sogar Menschen, die sich einbilden, sie seien ganz jemand anders. Oder ihr Arm oder ihr Bein würde nicht zu ihnen gehören.

Wenn wir nach diesem kleinen Ausflug in die Unbestimmtheit des »Ichs« wieder zum Ausgang unserer Überlegungen zurückkehren, so stellt sich die Frage, ob und woher wir wissen, wen wir meinen, wenn wir »Wir« sagen. Wo das »Ich« aufhört, ist für jeden einigermaßen klar, der nicht unter Drogen steht oder gerade meditierend transpersonal unterwegs ist oder einen epileptischen Anfall im Temporallappen hat. Aber die andere Frage: »Wer sind wir und wenn ja, wie viele?«, ist jetzt wirklich eine aus neurowissen-

schaftlicher Perspektive sehr spannende und sehr berechtigte Frage.

Anders als beim »Ich« fangen wir erst an, uns zu begreifen. Wir haben uns weit voneinander entfernt und dabei manchmal vergessen, dass wir miteinander verbundene, voneinander abhängige und aneinander wachsende Einzelwesen sind. Jetzt finden wir allmählich unsere gemeinsamen Wurzeln wieder und beginnen ganz langsam zu verstehen, dass wir alle mit den gleichen Bedürfnissen, Hoffnungen und Ängsten unterwegs sind, alle Menschen, überall auf der Welt. Das ist neu. Das gab es so, in dieser globalen Weise, noch nie. Das ist der Aufbruch in ein neues Zeitalter. »Wieder einmal ...« werden Sie vielleicht jetzt denken und dabei vor Augen haben, wie viele solcher Aufbrüche wir schon hinter uns haben. Aber möglicherweise hat das, was wir gegenwärtig erleben, eine andere Qualität.

Vielleicht dauert es tatsächlich gar nicht mehr so lange, bis sich kaum noch jemand daran erinnern kann, dass es einmal eine Zeit gab, in der die Menschen, wenn sie »wir« sagten, nicht alle Menschen meinten, die unseren Planeten bevölkern. Sind wir nicht längst schon mittendrin in diesem Prozess der Auflösung historisch gewachsener Grenzen zwischen menschlichen Gemeinschaften? Dann freilich würden wir gegenwärtig den wohl bedeutsamsten Bewusstwerdungsprozess erleben, den Menschen je

durchlaufen haben. Er ist zwar schon seit Jahrhunderten an verschiedenen Stellen und auf verschiedenen Ebenen in Gang. Aber noch nie zuvor in einem solch globalen Ausmaß und mit einer solchen Beschleunigung. Diesmal hat auch niemand diesen Prozess des Zusammenwachsens, der Ausbildung dieses neuen Wir-Gefühls und dieses neuen Wir-Bewusstseins gemacht, angeordnet oder organisiert. Er läuft von ganz allein so ab. Man kann ihn wohl an manchen Stellen etwas beschleunigen oder verlangsamen. Aber aufzuhalten ist er nicht. Was hier passiert und was wir hier erleben, ist ein besonders anschauliches Beispiel für einen Selbstorganisationsprozess. Und der findet in unseren Köpfen statt. Weil wir neue Erfahrungen miteinander machen und weil diese neuen lebendigen Beziehungserfahrungen als neuronale und synaptische Beziehungsmuster in unseren Gehirnen verankert werden, bekommen wir auch entsprechend andere Gehirne. Damit können wir das »Wir« nicht nur anders denken, sondern auch anders fühlen.

Noch für unsere Urgroßeltern war es unvorstellbar, dass sich die Beziehungen allein zwischen den Völkern Europas irgendwann einmal so entwickeln würden, wie das inzwischen geschehen ist. Und noch weniger hätten sie sich vorstellen können, dass sich die Gehirne von Menschen dadurch verändern, dass sie anfangen, einander kennenzulernen, sich auszutauschen, voneinander zu lernen und miteinander Pro-

bleme zu lösen. Wenn sie damals »Wir« sagten, dann meinten sie zwar das Gleiche wie wir heute, nämlich dass man sich selbst als Teil einer Gemeinschaft versteht, zu der man sich bekennt, zu der man gern dazugehört, in der man einander so gut wie möglich hilft, Probleme zu lösen und Bedrohungen abzuwenden. Aber damals, zu unserer Urgroßeltern Zeiten, war der Kreis derjenigen, die sie meinten, wenn sie »Wir« sagten, eben doch noch sehr beschränkt. Hinter der Landesgrenze war für die meisten Schluss mit dem Wir-Bewusstsein. Bei manchen auch schon im Nachbardorf. Und bei einigen bereits hinter dem eigenen Gartenzaun. Dort lebten dann bereits die anderen. Und die gingen einem auf die Nerven, die betrachtete man als Konkurrenten, als Störenfriede und manchmal sogar als mit allen Mitteln zu bekämpfende Feinde.

Blut ist nicht dicker als Tinte

Die Soziobiologen würden jetzt argumentieren, dass wir uns wegen unserer egoistischen Gene sowieso nur dann gegenseitig unterstützen, wenn wir möglichst eng miteinander verwandt sind oder wenn es uns für unser Überleben oder für unsere Vermehrung irgendeinen Vorteil bringt, sich um einen anderen Menschen zu kümmern. Deshalb seien es immer die

Mitglieder von Familienclans, die besonders eng zusammenhalten. Je intensiver sich dort jeder um den anderen kümmert, ihm in Gefahren beisteht und ihm hilft, seine Kinder großzuziehen, desto größer werde die Chance für seine egoistischen – auch in seinen Blutsverwandten vorhandenen – Gene, sich auszubreiten.

Die Realität sieht allerdings in sehr vielen Familien etwas anders aus. Und selbst wenn in der Natur gelegentlich zu beobachten ist, dass ein Löwenmännchen die noch von seinem Vorgänger gezeugten Jungen totbeißt, so heißt das noch lange nicht, dass jeder Mann die Kinder umbringt, die seine Frau aus erster Ehe mitgebracht hat. Und was für egoistische Gene sollten gar homosexuelle Partner dazu bewegen, ein ganzes Leben zusammenzuleben und sich gegenseitig auf eine oftmals liebevollere Weise umeinander zu kümmern, als das bei manchen heterosexuellen Paaren der Fall ist? Und was bringt Menschen nicht nur aus verschiedenen Familien, sondern oft sogar aus unterschiedlichsten Kulturen dazu, sich zusammenzuschließen und sich gemeinsam, mit einem starken Wir-Gefühl und Wir-Bewusstsein, für irgendetwas, das ihnen wichtig ist, auf den Weg zu machen?

Was sie zusammenbringt und zusammenhält, ist weder das dicke verwandtschaftliche Blut noch die dünne Tinte gemeinsam unterschriebener Absichtserklärungen, sondern ein Gefühl.

Not schweißt nur zusammen

Oft ist es die Not und das Elend, manchmal in Form von Hunger oder Kälte, was Menschen unterschiedlichster Herkunft dazu bringt, sich zu einer Gemeinschaft zusammenzuschließen. Solche Notgemeinschaften halten extrem gut zusammen, und ihre Mitglieder entwickeln ein sehr starkes Wir-Gefühl. Sie leisten bisweilen Übermenschliches, in Kriegs- und Wiederaufbauzeiten beispielsweise oder nach Naturkatastrophen. Hier geht es oftmals um das pure Überleben. Deshalb stellen die Einzelnen, solange die gemeinsame Bedrohung anhält, ihre eigenen Interessen zurück. Neurobiologisch handelt es sich bei dieser Bereitschaft, sich in Notfällen mit anderen zusammenzuschließen, um eine Bewältigungsstrategie zur Überwindung des Gefühls von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Überlebensangst. Der Zusammenschluss ist eine Reaktion, nichts Freiwilliges. Ohne Not hätten die betreffenden Menschen dieses Wir-Gefühl nicht entwickelt, und wenn die Not, die gemeinsame Gefahr, das gegenwärtig herrschende Elend einigermaßen überwunden ist, zerfällt eine solche Gemeinschaft meist rascher, als man das angesichts der Stärke des Zusammenhalts im Zustand der vorher noch herrschenden Not für möglich gehalten hätte. Was eben noch wie ein »Wir-Gefühl« aussah, erweist sich jetzt als äußerst schnell vergänglich. Das Wir-Bewusstsein

der Mitglieder solcher Not- und Zwangsgemeinschaften ist in ihrem Gehirn nur in der engen Kopplung mit der erlebten Not verankert. Wenn die Not vorbei ist, lässt es sich nur noch durch die Erinnerung an die gemeinsam überstandene Not vorübergehend wieder wachrufen. An Gedenktagen beispielsweise.

Angst wirkt noch stärker als Not

Angst ist noch schlimmer für uns Menschen auszuhalten als Not und Elend. Und Angst kann sich in einer menschlichen Gemeinschaft auch dann ausbreiten, wenn dort weder Not noch Elend, ja noch nicht einmal irgendeine existentielle Bedrohung herrscht. Angst vor Inflation beispielsweise oder vor der Schweinepest oder vor Terroristen. Not und Elend sind klar beschreibbare, objektiv vorhandene, sichtbare und messbare Probleme, in die eine Gemeinschaft hineingeraten, von denen sie beherrscht werden kann. Aber Angst ist immer subjektiv, ist immer das Resultat einer subjektiven Bewertung. Und wie ein einzelner Mensch eine bestimmte Situation bewertet, hängt davon ab, welche Erfahrungen er im Verlauf seines bisherigen Lebens mit diesen und ähnlichen Situationen gemacht hat. Deshalb haben manche Menschen keine Angst vor dem Gewimmel einer Großstadt oder der Reise mit einem Flugzeug

oder der Fahrt auf einer Achterbahn oder dem Streit mit einem Vorgesetzten oder dem Versagen in einer Prüfung. Andere verfallen bereits in panische Angst, wenn wieder einmal gemeldet wird, dass eine neue Grippewelle im Anzug ist. Außerdem gibt es vieles, wovor Menschen Angst haben, oft ohne sich das selbst offen einzugestehen. Zum Beispiel davor, nicht von anderen gemocht, nicht von ihnen anerkannt zu sein oder aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Vor allem in der Pubertät sind Jugendliche deshalb bereit, so ziemlich alles zu tun, nur damit sie zu einer Gruppe dazugehören können.

Wenn sich Menschen aus Angst zusammenschließen, so machen sie meist auch die sehr angenehme Erfahrung, dass sie dann weniger Angst haben und dass sie gemeinsam in der Lage sind, Probleme zu lösen, an denen jeder Einzelne von ihnen bisher gescheitert ist. So eine gemeinsame Erfahrung stärkt Menschen ungemein und erzeugt auch ein Wir-Bewusstsein, das selbst dann noch weiter stabil und abrufbar bleibt, wenn die Gefahr vorbei und die Angst überwunden ist.

[...]