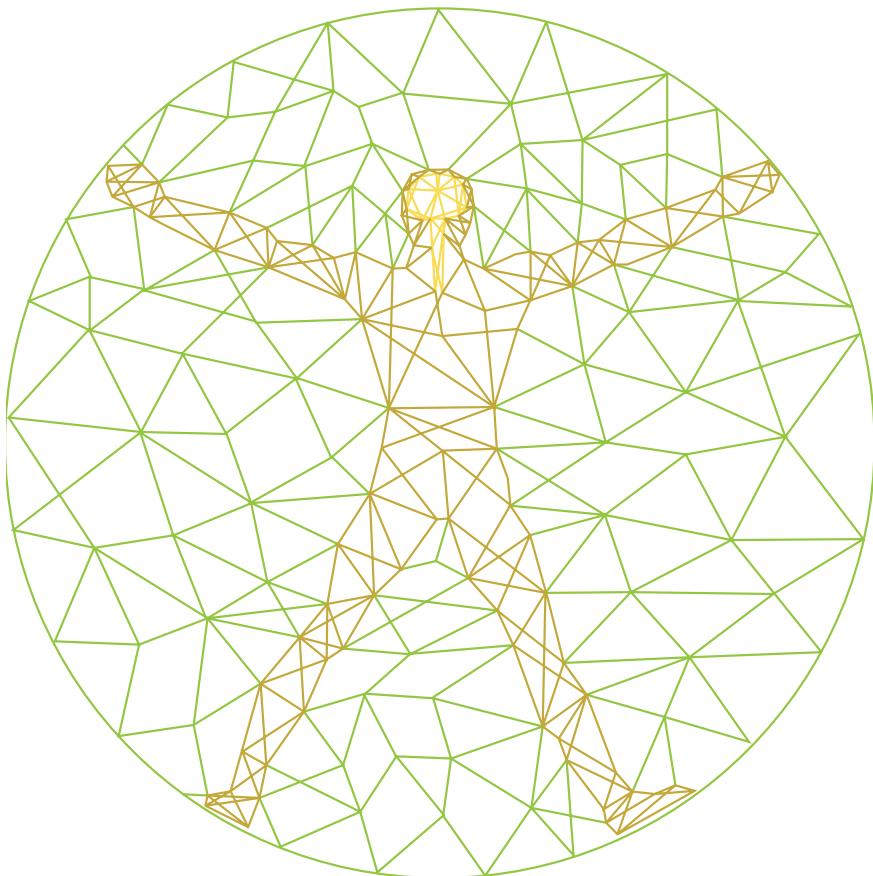


Für mein Gehirn bin ich selbst verantwortlich



Konrad Lehmann

# Für mein Gehirn bin ich selbst verantwortlich

Wie die Umwelt die Persönlichkeit  
formt – von der Zeugung bis zum Tod.



Konrad Lehmann  
Darmstadt, Deutschland

ISBN 978-3-662-64491-1      ISBN 978-3-662-64492-8 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64492-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Sarah Koch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Danksagung

Ich danke Sarah Koch für die Begeisterung, mit der sie sich dieses Buchprojekts angenommen hat, und allen Mitarbeitern bei Springer Spektrum für die sorgfältige Betreuung. Meiner Doktormutter Gertraud Teuchert-Noodt und allen ehemaligen Kollegen in ihrer Arbeitsgruppe danke ich für die kollegiale Freundschaft, in der wir zusammen die Umweltoffenheit des Gehirns erforscht haben. Meinen Kollegen beim GSI Helmholtzzentrum, insbesondere Marco Durante und Anke Schott, danke ich für Rückendeckung und Freiräume. Und meiner Familie danke ich dafür, mir die liebste Umwelt zu sein.

# Inhaltsverzeichnis

## **Eingang**

<b>Eingang</b>	3
Zusammenfassung	3
Das Organ der Umwelt	3
Lernen, ohne zu wachsen	7
Bescheidene Anfänge	8
Ein Paradigma setzt sich durch	11
Mäuse sind keine Menschen	14
Im Club der Säugetiere	15
Menschen in der Konservenbüchse	18
Wie man uns hält	20
Vorbeugung vor der digitalen Mangelernährung	22
Fazit	24

## **Rechts**

<b>Vergessen Sie die Gene!</b>	29
Zusammenfassung	29
Es ist kompliziert	29
Was Du ererbst von Deinen Vätern hast ...	31
... erwirb es, um es zu besitzen	32
Wo sind die Gene?	35
Missbrauch der Genetik	38
Und es überträgt sich doch	40

Vererbte Weisheit	42
Fazit	46
<b>Das Gehirn stoßlüften</b>	49
Zusammenfassung	49
Das Wasser des Sprechens	49
Der fruchtbare Boden im Paradies	52
Auf einem Auge blind	55
Hemmungen müssen reifen	58
Verjüngungskuren für die Sehrinde	59
Klappt das auch bei Menschen?	61
Überall sehr kritisch	63
Fazit	65
<b>Die innere Umwelt</b>	67
Zusammenfassung	67
Wo Umwelt beginnt	67
Wir sind Körper	69
Die Gefühle des Körpers	72
Die Umwelt in uns	74
Die wahren Schlankmacher	76
Die Pharmafabrik im Darm	77
Fühlen, ohne zu tun	80
Fazit	83
<b>Die Anderen</b>	87
Zusammenfassung	87
Adieu, Boncuk	87
Ein neues Gefühl	89
Geselliges Gleichgewicht	91
Zuviel des Guten	93
Eng? Kuschelig!	94
The winner takes all	96
Fazit	97
<b>Wir Lichtwesen</b>	101
Zusammenfassung	101
Blaulicht am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen	102
Mehr Nacht!	104
Lichthungrige Augäpfel	107
Das Leuchten am Po	110
Grün für die Seele!	113
Fazit	116

**Links**

<b>Die erste Umwelt</b>	121
Zusammenfassung	121
Die Welt vor der Welt	121
Die Doppelbäuche	122
Girls will be boys and boys will be girls ...	124
Das Entwicklungshoroskop	128
Gutes kommt beiden zugute	131
Schlechtes auch	133
Fazit	134
<b>Der sichere Hafen</b>	137
Zusammenfassung	137
Geborgen blühen	137
Schläge in der kritischen Phase	139
Erste Schritte hinaus	141
Kleine psychologische Knotenkunde	143
Was Tiere dazu sagen	145
Lebensraum Familie	147
Arme Menschen, arme Ratten	149
Narben und gefüllte Lücken	150
Doch wiederhergestellt!	152
Fazit	154
<b>Des Lebens herrlicher Mai</b>	155
Zusammenfassung	155
Schöne Krise	155
Die Zeit der Reife	156
Großbaustelle bei laufendem Betrieb	158
Fahrt auf der Dopamin-Achterbahn	159
Absturzgefahr	163
In den Augen der Anderen	166
Die Entwicklung der Empathie	168
Set them free! oder: Kinder und Hunde	170
Fazit	172
<b>Der eigene Weg</b>	175
Zusammenfassung	175
Sind Sie ein Apfel?	175
Wie das Leben uns formt	177
Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei	179
Kinder statt Kokain	181

Im Schweiße deines Angesichts	183
Je länger, je lieber	185
Fazit: Gestaltet, was Euch gestaltet!	188
<b>Würdig vergreisen</b>	191
Zusammenfassung	191
Alt geboren	191
So alt wie man sich fühlt	193
Rennen gegen die Uhr	195
Jung durch Hirn	197
Hoch das Bein!	198
Fletschern und Putzen	200
Geistesgymnastik	202
Die geistigen Welten	205
Fazit: Des Lebens Ziel	208
<b>Ausgang</b>	
<b>Ausgang</b>	213
Zusammenfassung	213
Wer bin ich, und seit wann?	213
Sie sollen mich kennenlernen	215
Ich bin so frei	217
Brillen auf!	220
Denken ist nicht ansteckend	222
Die Umwelt der Anderen	224
Ein Plädoyer für den Neuro-Humanismus	226
<b>Literatur</b>	233
<b>Stichwortverzeichnis</b>	269