

## Bevor es losgeht ...

Es hat lange gedauert, bis mir allmählich klar geworden ist, dass ich ein Leben lang nach etwas gesucht habe, wonach auch alle anderen Menschen, überall auf der Welt schon immer auf der Suche sind.

Wie alle kleinen Kinder muss auch ich schon als Baby bemerkt haben, dass ein kleines Lächeln von mir ausreichte, um die Augen meiner Mutter leuchten zu lassen. Und wenn ich dieses Leuchten hervorzaubern konnte, war alles gut. Dann war auch ich glücklich. Anstrengen musste ich mich dafür nicht. Das ging ganz von selbst, nicht nur mit ihr, auch mit meinem Vater, meinen Großeltern und allen anderen Personen, die sich vorsichtig und liebevoll über meinen Kinderwagen beugten. Es lässt sich nur erahnen, mit welcher Lust ich damals ausprobiert habe, was ich als Kind noch so alles machen konnte. Und so ziemlich alles, was ich damals Schritt für Schritt zustande brachte, machte meine Eltern glücklich. Und auch alle anderen, die mich damals begleitet haben. Ihre Freude über mich beflügelte meine eigene Lust am Entdecken und Gestalten.

Doch irgendwann kam es dann, wie es kommen musste: Nicht mehr alles, was ich nun machte und von mir gab, löste dieses wunderbare Glücksgefühl bei meinen Nächsten aus. Manches war ihnen zu viel, manches passte jetzt gerade nicht, manches ging Mama oder Papa nun sogar auf die Nerven. Immer mehr war dann wohl offenbar nicht mehr

das, was sie sich gewünscht, was sie von mir erhofft und erwartet hatten.

So ging auch für mich das Glück der unbeschwerten Kindheit allmählich zu Ende. Meine Eltern fingen an, mich zu erziehen. Wie alle Kinder habe auch ich mich bemüht, sie glücklich zu machen, habe versucht »schön brav« zu sein und ihre Erwartungen zu erfüllen. Nicht weil ich das musste. Es war mir ja selbst wichtig und ich habe mich auch sehr gefreut, wenn es mir gelang. Aber dieses den ganzen Körper durchströmende uneingeschränkte Glücksgefühl, das ich vorher empfunden hatte, bekam nun so etwas wie einen bitteren Beigeschmack. Die Unbefangenheit und deshalb auch die unbändige Lust, mit der ich ursprünglich als kleiner Entdecker und Gestalter unterwegs war, hatte ihre Absichtslosigkeit verloren. Ich verfolgte ein Ziel und meine Bemühungen waren auf ein Ergebnis ausgerichtet, das es zu erreichen galt: Ich wollte, dass meine Eltern mit mir zufrieden waren. In die Freude darüber, dass mir das gelegentlich gelang, mischte sich nun aber die Angst, ihre Zuneigung und damit die Geborgenheit und Sicherheit, die Verbundenheit mit ihnen zu verlieren, wenn das, was ich entdeckt oder zustande gebracht hatte, nicht ihren Erwartungen entsprach.

Damals hätte es leicht passieren können, dass diese Angst in mir weiter gewachsen wäre und ich mich immer stärker angestrengt hätte, um sie loszuwerden. Meine Lust am Entdecken und Gestalten, am Lernen und am Erwerb neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten hätte sich dann zunehmend auf das Erreichen und die Aneignung all dessen reduziert, was diejenigen von mir erhofften oder erwarteten, denen ich mich zugehörig fühlte, mit denen ich verbunden oder von denen ich abhängig war. So wäre ich sehr wahrscheinlich ein gut funktionierender Mensch geworden. Einer, der sich Mühe gibt und sich anstrengt, um von anderen anerkannt und gemocht zu werden, zuerst von den Eltern, dann von Kindergärtnerinnen und Lehrern, von

Mitschülern und Freunden, später auch von Arbeitskollegen und Vorgesetzten. Vielleicht hätte ich es sogar geschafft, mir auf irgendeinem Gebiet so viel Wissen und so außergewöhnliche Fähigkeiten anzueignen, dass ich damit eine bedeutende Karriere gemacht und mir so das Ansehen und die Anerkennung all jener verschafft hätte, die genauso unterwegs waren. Ich wäre dabei mehr oder weniger erfolgreich gewesen, mit Sicherheit aber froh über all das, was ich erreicht hätte. Die Angst vor dem Alleingelassenwerden, vor dem Nicht-dazugehören-Dürfen, vor dem Verlust von Geborgenheit und Sicherheit hätte sich dann in Zufriedenheit, vielleicht sogar in Stolz verwandelt.

Zum Glück ist es bei mir nicht ganz so weit gekommen. Vielleicht nur deshalb, weil es schon während meiner Kindheit einige Personen gab, die mich einfach so mochten, wie ich war, und die ihre Zuneigung nicht davon abhängig machten, ob das, was ich lernte und ausprobierte und wofür ich mich interessierte, ihren Vorstellungen und Erwartungen entsprach. Vielleicht hatten auch diejenigen, die sich für meine Erziehung verantwortlich fühlten, nicht so große Angst davor, dass nichts aus mir wird, und vertrauten darauf, dass ich meinen Weg schon irgendwie finden würde. Vielleicht mussten sie sich auch darauf verlassen, weil sie gar nicht so viel Zeit hatten, sich um alles zu kümmern, was ich machte. Jedenfalls hatte ich genug Gelegenheit, meiner Entdeckerfreude und Gestaltungslust freien Lauf zu lassen, alles Mögliche auszuprobieren und dabei auch herauszufinden, was mir besonders lag, und mich mit dem zu beschäftigen, was mich besonders interessierte. Dabei lernte ich so viel und eignete mir mit großer Begeisterung alles Mögliche an, dass ich die Schulzeit ohne größere Mühen und Schäden hinter mich brachte.

Ich habe dann Biologie studiert, weil mich alles Lebendige faszinierte, und bin später Neurobiologe geworden, weil ich verstehen wollte, weshalb Menschen so denken, fühlen und handeln, wie sie das tun.

Damals glaubte ich noch, das liege an ihrem Gehirn und an den genetischen Programmen, die die Hirnentwicklung steuern. Es hat ziemlich lange gedauert, bis mir klar wurde, dass das nicht stimmt, dass es kein genetisches Programm gibt, das die Ausformung der hochkomplexen Vernetzungen zwischen den Milliarden von Nervenzellen in unserem Gehirn steuert. Ich habe die aufregende Phase selbst miterlebt, in der die Hirnforscher herausfanden, dass sich das Gehirn im Lauf seiner Entwicklung, salopp gesagt, selbst verdrahtet. Erfahrungsabhängige Neuroplastizität nannten sie das, und es heißt nichts anderes, als dass die Herausbildung der im Gehirn entstehenden Netzwerke und Verknüpfungen davon abhängt, wie und wofür jemand sein Gehirn benutzt. Und das wiederum hängt davon ab, was ihm in seiner jeweiligen Lebenswelt besonders wichtig erscheint, worauf er sich einlässt, was ihm unter die Haut geht, woran er Freude hat, wonach er sucht und was er gern erreichen möchte. Was für ein Hirn jemand bekommt, wird also nicht von irgendwelchen Bauplänen und Programmen gesteuert. Es ist viel einfacher: Unser Gehirn strukturiert sich anhand der Lösungen, die wir im Lauf unseres Lebens auf der Suche nach dem finden, was uns – ja, vielleicht verwende ich jetzt einmal diesen Ausdruck, obwohl er nicht ganz stimmt – glücklich macht.

Und weil das, was einen Menschen vom Zeitpunkt seiner Geburt an bis ins hohe Alter glücklich macht – dazu zählt auch all das, was ihm in einer schwierigen Situation irgendwie weiterhilft –, individuell sehr verschieden ist, bekommen wir alle auch sehr unterschiedliche Gehirne, mit denen wir dann auch unterschiedlich denken, fühlen und handeln.

Es hat lange gedauert, bis ich das verstanden habe. So viele Jahre hatte ich damit verbracht, so viele Bücher gelesen, so viele Kongresse besucht, so viele Experimente durchgeführt, Artikel geschrieben und Diskussionen geführt, um herauszufinden, wie all diese hochkomplexen Netzwerke im Gehirn herausge-

formt werden, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Die ganze Zeit über war ich davon ausgegangen, dass die Lösung dieser Frage nur im Gehirn selbst zu finden sei. Und nun musste ich erkennen, dass all das Wissen darüber, wie das Gehirn aufgebaut ist, welche Verbindungen und Netzwerke, welche Transmittersysteme und Rezeptoren es dort gibt und wie sie funktionieren, nicht ausreicht, um zu erklären, weshalb das Gehirn eines Menschen so geworden ist, wie es ist.

Um das herauszufinden, hätte ich untersuchen müssen, in welche Lebenswelt eine Person im Lauf ihres Lebens hineingewachsen ist, welche Probleme und Herausforderungen sie dort vorgefunden und welche Erfahrungen sie auf ihrer Suche nach geeigneten Lösungen gemacht hat. Ich hätte herausfinden müssen, ob und wie es ihr gelungen war, ihre Bedürfnisse zu stillen, ihren Interessen nachzugehen, zu entdecken, was es in ihrer Welt zu entdecken gab, und ihr Leben so zu gestalten, wie sie sich das wünschte. Und wenn ich dabei auf Menschen gestoßen wäre, die in ihrer Kindheit oder später im Leben Erfahrungen gemacht hatten, die schmerzhaft, entmutigend oder verletzend waren, so hätte ich nicht nur fragen müssen, welche Auswirkungen solche ungünstigen Erfahrungen für den weiteren Entwicklungsprozess dieser betreffenden Personen hatten, sondern auch, ob und wie sie vermeidbar gewesen wären.

Dann hätte ich wohl auch viel früher erkannt, dass die entscheidenden Erfahrungen, die jeder Mensch auf seiner Suche nach dem Glück macht, Erfahrungen mit anderen Menschen sind. Leider nicht nur solche, die ihn ermutigen, die seine Entdeckerfreude und seine Gestaltungslust stärken und seine Sehnsucht nach Autonomie und Freiheit einerseits und nach Verbundenheit und Geborgenheit andererseits stillen. So wäre ich dann wohl recht schnell zu der Erkenntnis gekommen, dass die Art und Weise, wie wir einander begegnen, wie wir unsere Beziehungen gestalten, nicht so ist, wie sie sein könnte. Und dann hätte ich mich nicht mehr so lange darüber gewun-

dert, dass es auch in den Gehirnen so vieler Menschen so viele gestörte Beziehungen und verworrene Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen in allen möglichen Bereichen gibt. Statt mit modernsten wissenschaftlichen Methoden herausfinden zu wollen, was dort oben neurochemisch, neuroanatomisch oder neurophysiologisch alles nicht so richtig funktioniert, hätte ich dann wohl versucht, im Rahmen meiner Möglichkeiten dazu beizutragen, dass die Beziehungen zwischen Menschen etwas besser funktionieren.

Aber das scheint ein grundsätzliches Prinzip menschlichen Erkenntnisstrebens zu sein: Dass wir auf einem Holzweg gelandet sind, merken wir meist erst dann, wenn wir uns im Wald verirrt haben. Und es stimmt wohl auch, dass wir uns bisweilen verirren müssen, um zu erkennen, wo es lang geht.

So habe ich also angefangen, mich nicht nur für die Beziehungen zu interessieren, die unsere Nervenzellen im Gehirn in Form von synaptischen Verknüpfungen und neuronalen Netzwerken ausbilden, sondern bin auch immer stärker der Frage nachgegangen, wie die Beziehungen zwischen den Menschen beschaffen sind, weshalb sie so geworden sind und was dazu führt, dass sie sich verändern.

Dabei ist mir aufgefallen, wie viele Parallelen es zwischen dem Gehirn und einer menschlichen Gemeinschaft gibt. So wie wir unsere Sprache verwenden, schütten Nervenzellen bestimmte Botenstoffe aus, um ihre Erregungen an andere weiterzuleiten oder deren Aktivität zu bremsen. Wie in unseren Gemeinschaften gibt es auch im Gehirn einzelne Mitglieder, also Nervenzellen, mit sehr weitreichenden Kontakten, die sie nutzen, um sehr viele andere zu beeinflussen. Es gibt regionale Netzwerke, die für bestimmte Aufgaben zuständig sind, und es gibt übergeordnete Vernetzungen, die deren Aktivitäten koordinieren. Genauso wie in einer menschlichen Gemeinschaft werden die einmal entstandenen Beziehungsmuster der Nervenzellen im Gehirn immer wieder gestört und müssen sich

neu ordnen, wenn die Störung nicht abgestellt werden kann. Und natürlich kann es im Gehirn ebenso wie in einer Gesellschaft zur Herausbildung von Beziehungen kommen, die zwar kurzfristig geeignet sind, um irgendein Problem zu lösen, die sich jedoch langfristig als sehr hinderlich für jede Weiterentwicklung erweisen. Manchmal passt dann das, was im Frontalhirn passiert, nicht mehr so recht zu dem, was die Netzwerke im Hirnstamm brauchen, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Bisweilen kann nicht nur in einer Gemeinschaft, sondern auch im Gehirn ein so großes Durcheinander entstehen, dass gar nichts mehr klappt und man nichts mehr geregelt bekommt.

Jemanden, dem das im Hirn passiert ist, schicken wir dann zum Psychiater. Einer Gemeinschaft, in der es so weit gekommen ist, kann man nur wünschen, dass sie genug Kraft hat, ihre Beziehungen selbst neu zu ordnen. Sonst überträgt sie ihre eigenen Beziehungsstörungen allzu leicht nicht nur auf ihre Kinder, sondern auch noch auf alle anderen Gemeinschaften, mit denen sie in Kontakt steht.

All diese Parallelen fand ich deshalb so bemerkenswert, weil sie darauf hinweisen, dass es so etwas wie ein übergeordnetes Prinzip gibt, dem die Gestaltung der Beziehungen der Mitglieder nicht nur eines sozialen Systems, sondern auch unseres Gehirns zugrunde liegt. Dieses Prinzip wird gegenwärtig intensiv von Systemtheoretikern erforscht, also von Wissenschaftlern, die sich mit der Strukturierung komplexer Systeme befassen. Sie nennen es das »Prinzip der Selbstorganisation« und in den letzten Jahren finden auch die Biologen immer mehr Hinweise dafür, dass sich die Herausbildung und Aufrechterhaltung lebender Systeme als ein sich selbst organisierender Prozess verstehen lässt.

Ich versuchte also, diese moderneren Vorstellungen auf die Herausbildung der Beziehungen von Menschen in einer Gemeinschaft zu übertragen. Wenn sich die Beziehungen der Lebewesen eines Ökosystems oder die der Einwohner einer

Stadt oder die der Nervenzellen in unserem Gehirn selbst organisieren, so führt das zwangsläufig irgendwann zu einem Beziehungsgefüge, das so beschaffen ist, dass die einzelnen Mitglieder so autonom wie möglich agieren können und gleichzeitig alle miteinander verbunden bleiben. Übertragen auf eine menschliche Gemeinschaft heißt das nicht nur, dass sich auch hier allmählich etwas herausbildet, was die Mitglieder gleichzeitig miteinander verbindet und sie in ihrer Autonomie stärkt. Es heißt auch, dass dieses Verbindende etwas sein muss, das diese Gemeinschaft im Prozess der Gestaltung der Beziehungen ihrer Mitglieder selbst erst hervorbringt und fortwährend weiterentwickelt. Wenn ihr das nicht gelingt, zerfällt sie. Dieser Zerfallsprozess beginnt meist damit, dass eine solche Gemeinschaft starr wird und ihre Kreativität und Entwicklungsfähigkeit verliert, weil sie ihren Mitgliedern sozusagen die Luft zum Atmen nimmt.

Diese »Luft zum Atmen«, die Menschen brauchen, um sich weiterzuentwickeln, ist ihre Lust am eigenen Denken. Sie vergeht uns allen zwangsläufig immer dann, wenn wir in einer Gemeinschaft leben müssen, die durch irgendeinen äußeren oder inneren Druck zusammengehalten wird. Wenn dieser Druck dann irgendwann nachlässt, gibt es nichts mehr, was ihre Mitglieder nun auch weiterhin verbindet und ihr Gefühl von Zugehörigkeit und Bedeutsamkeit stärkt. Über kurz oder lang vergeht diesen Mitgliedern dann die Lust am gemeinsamen Gestalten und jeder Einzelne kümmert sich nur noch um sein eigenes Wohlergehen.

So weit bin ich bisher auf meiner Suche nach dem gekommen, was darüber bestimmt, welche Erfahrungen wir in unseren Beziehungen mit anderen Menschen machen – und welche Beziehungsmuster sich deshalb in Form von synaptischen Verknüpfungen und neuronalen Netzwerken in unseren Gehirnen herausbilden.

Gemeinschaften, deren Mitglieder ihre Lust am eigenen Denken verlieren, sind ebenso ungünstig für die Entfaltung



der in jedem Einzelnen angelegten Potentiale wie diejenigen, die ihnen ihre Freude am gemeinsamen Gestalten rauben. Beides macht die Menschen krank und destabilisiert die betreffende Gemeinschaft. Weil wir aber allein, ohne andere Menschen, nicht leben können, bleibt uns nichts anderes übrig, als gemeinsam nach einer Form von Beziehungen zu suchen, die uns miteinander verbindet und die gleichzeitig jedem Einzelnen die uneingeschränkte Entfaltung der in ihm angelegten Potentiale ermöglicht.

Kein genetisches Programm wird uns dabei helfen und es wird auch kein allmächtiger Anführer mit einem Superhirn kommen, der uns sagt, wie wir unsere Beziehungen gestalten müssen, damit unsere Kinder und deren Kinder ihre Lust am eigenen Denken und ihre Freude am gemeinsamen Gestalten nicht verlieren. Wir können das nur selbst herausfinden. Versucht haben wir das ja schon immer. Es ist uns nur bisher noch nie so recht gelungen. Aber dabei haben wir sehr viel gelernt. Nie zuvor gab es so viel Wissen und nie zuvor war der Schatz an Erkenntnissen so groß und für so viele Menschen so gut zugänglich wie heute. Noch nicht überall auf der Welt, aber doch zumindest dort, wo das Denken und Handeln der Menschen nicht mehr primär von Hunger, Not und Elend, von Gewalt und Unterdrückung beherrscht wird. Überall dort, wo sich Menschen ohne Angst und ohne Zwang und auch ohne ideologische Verblendungen zusammenfinden, können sie versuchen, ihr Zusammenleben anders zu gestalten als bisher. Sie können kleine Inseln in Form von Gemeinschaften schaffen, wo niemand mehr seine angeborene Lust am eigenen Denken verlieren muss. Dort können sich die Menschen auf den Weg machen, ihre Zukunft gemeinsam, mit Freude und Leichtigkeit zu gestalten. Nicht weil alles so ist, wie sie es sich wünschen, sondern weil sie in diesen Gemeinschaften genau das finden, wonach wir alle, überall auf der Welt, suchen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Ich möchte Sie damit einladen, ermutigen und ein wenig inspirieren, gemeinsam mit anderen, zu Hause, bei der Arbeit und beim Spaziergehen, darüber nachzudenken, wie es uns gelingen kann, unsere Lust am eigenen Denken und am gemeinsamen Gestalten wiederzufinden. Aber nicht, indem wir uns noch mehr anstrengen, sondern indem wir versuchen, einander auf eine andere Weise zu betrachten und zu begegnen als bisher. Denn das kann ich ja jetzt schon einmal verraten: Die Freude am Selber-Denken und am gemeinsamen Gestalten verschwindet bei keinem Menschen von allein. Sie kann nur durch leidvolle Beziehungserfahrungen verloren gehen. Aber jeder Mensch kann beides wiederentdecken, selbst dann, wenn er schon so alt geworden ist, dass diese ungünstigen Erfahrungen Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegen. Nur allein ist das eben sehr schwer. Dazu müsste die betreffende Person eine andere, eine günstigere Erfahrung in der Beziehung zu einem oder vielleicht sogar zu mehreren anderen Menschen machen. Sie müsste so erleben, dass es auf ihre Gedanken und auf ihre Vorschläge sehr wohl ankommt. Dass sie sich mit ihren Ideen nicht nur einbringen, sondern mit ihrem eigenen Denken auch dazu beitragen kann, eine gemeinsame Lösung für ein Problem zu finden. Die wäre dann auch zwangsläufig vollständiger, umsichtiger und damit auch nachhaltiger als das, was sich ein Einzelner jemals auszudenken vermag. Das ist es, was mit dem Hinweis »Etwas mehr Hirn, bitte« gemeint ist.

Um aber solche Erfahrungen in einer Gemeinschaft mit anderen machen zu können, bedarf es eines anderen Umgangs miteinander. Statt einander zu Objekten ihrer persönlichen Bewertungen, Erwartungen oder gar Maßnahmen zu machen, müssten die Mitglieder solcher Gemeinschaften bereit und in der Lage sein, einander als Subjekte zu begegnen. Das freilich wäre eine völlig andere Beziehungskultur, als sie die meisten von uns kennen und wohl auch tagtäglich im Umgang mit anderen erleben.

Wie eine solche Kultur der Begegnung aussieht, welche Möglichkeiten sie bietet und wie es gelingen kann, sie aufzubauen, versuche ich in diesem Buch zu beschreiben. Von Anfang an war mir bewusst, dass ich mit diesem Ansatz am Fundament unseres gegenwärtigen Zusammenlebens zu rütteln versuche. Die Art und Weise, wie wir gegenwärtig zusammen leben, lernen und arbeiten, ist ja Ausdruck unseres gegenwärtigen Selbstverständnisses. Und diese Vorstellungen von uns selbst, von dem, was uns ausmacht, was wir als unsere menschliche Natur betrachten, haben sich über Generationen hinweg fest in unsere Gehirne eingeprägt. Die lassen sich nicht so einfach verändern. Deshalb musste ich dieses Buch in drei Teile gliedern.

Der erste Teil befasst sich mit der Frage, wo unsere Erkenntnisse und die daraus abgeleiteten Vorstellungen eigentlich herkommen. Es geht hier also darum, wie sicher und tragfähig all das ist, was wir in Bezug auf uns und unsere Lebensgestaltung für zutreffend, für allgemeingültig und deshalb auch für richtig erachten. Wie sollen wir jemals auf die Idee kommen, unsere bisherige Art des Zusammenlebens zu hinterfragen, solange wir davon überzeugt sind, dass es in unserer menschlichen Natur liegt, so und nicht anders zusammen zu leben?

Aber selbst dann, wenn wir erkannt hätten, dass wir auch anders zusammen leben könnten, wird diese Erkenntnis nicht dazu führen, fortan anders miteinander umzugehen. Dazu bedarf es weniger einer neuen eigenen Erkenntnis als vielmehr eines etwas tiefer gehenden Verständnisses unseres eigenen bisherigen Entwicklungsweges. Genau mit dieser Frage, nämlich was uns selbst und jeden anderen Menschen, dem wir begegnen, so hat werden lassen oder gar erst zu dem gemacht hat, was sie oder er heute ist, befasst sich der mittlere Teil dieses Buches. Wie sollten wir jemals auf den Gedanken kommen, anders, also verständnisvoller, vielleicht sogar liebevoller auf einen anderen Menschen zuzugehen, solange wir ihn nur so betrachten, wie er heute ist, und nicht danach fragen, was dazu

geführt hat, was ihn dazu bewogen hat, so zu werden, wie er heute ist?

Die Relativitätstheorie ließ sich am Ende in einer Formel zusammenfassen. Um den Stand unserer gegenwärtigen Erkenntnisse über das, was uns als Menschen ausmacht, und damit unser eigenes Selbstverständnis zu relativieren, musste ich diese beiden Teile dem voranstellen, was dann, im letzten Teil, daraus ableitbar ist: Es geht auch anders. Und viele sind auch schon ganz anders unterwegs. Wir müssen nicht länger so miteinander umgehen wie bisher. Wir könnten auch anfangen, einander zu begegnen. Statt uns gegenseitig zu Objekten unserer Bewertungen, Absichten und Maßnahmen zu machen, könnten wir einander auch einladen, ermutigen und inspirieren, unsere Lust am eigenen Denken und unsere Freude am gemeinsamen Gestalten wiederzuentdecken. Nur so wird es gelingen, die in jedem Einzelnen und in jeder menschlichen Gemeinschaft angelegten Potentiale zur Entfaltung zu bringen.

## Teil 1: Das Leben als erkenntnisgewinnender Prozess

Überall klemmt es. Nichts läuft so, wie es soll. Wohin man auch blickt, Probleme über Probleme. Partnerprobleme, Probleme mit den Kindern, in der Familie, in Kindergärten und in der Schule, mit Nachbarn, bei der Ausbildung und im Beruf. Und erst recht, wenn es um das große Ganze geht, um das, was in Städten und Gemeinden passiert, in Unternehmen und Organisationen, in Politik und Wirtschaft. Beim Blick in die Zeitung, beim Verfolgen der neuesten Nachrichten, bei den Diskussionsrunden im Fernsehen oder in den Foren im Internet, überall das Gleiche: lauter Probleme – persönliche, zwischenmenschliche, regionale, nationale und globale. Und wenn eins gelöst zu sein scheint, wachsen schon wieder die nächsten nach. Es nimmt kein Ende. Sisyphos lässt grüßen.

Kein Wunder, dass immer mehr Menschen die Lust am Leben verlieren und die Schotten dicht machen. So wie die Seeleute, wenn ihnen auf stürmischer See das Wasser von allen Seiten in ihren Kahn schwappt. Dort funktioniert das meist, denn jedes Unwetter hat ja irgendwann ein Ende. Aber unsere Probleme verschwinden nicht von allein. Die werden sogar immer größer und zahlreicher, wenn sie keiner löst.

## Weshalb haben wir so viele Probleme?

Möglicherweise sind die Strategien, mit denen wir unterwegs sind, nicht so günstig. Probleme wirken ja auf uns so ähnlich wie eine Heizplatte, auf die wir irgendwie geraten sind und die nun immer heißer zu werden beginnt. Wenn es dort allmählich zu warm wird, erheben wir uns und stellen uns hin. So sieht man auch gleich mehr. Wer jetzt mitbekommt, wo er gelandet ist, steigt möglichst schnell vom Ofen herab. Rechtzeitig aussteigen und sich davonmachen, wenn es Schwierigkeiten gibt, ist auch eine Lösung. Man muss nur aufpassen, dass man anschließend nicht gleich wieder auf der nächsten Herdplatte landet. Diesmal womöglich sogar auf einer, die jetzt gar nicht mehr so leicht als solche zu erkennen ist.

All jenen, die den Absprung nicht schaffen oder mit ihren Lösungsversuchen immer nur auf dem nächsten Hotspot landen, wird es dann irgendwann ziemlich heiß an den Füßen. Manche, die noch beweglich genug sind, versuchen es dort auszuhalten, indem sie abwechselnd ein Bein zur Abkühlung hochheben. Die Artisten unter ihnen können das bis zu einem virtuos anmutenden Problemlösungs- und Vermeidungstanz weiterentwickeln. Bis sie irgendwann zusammenbrechen. Burn-out nennt man das heute.

Dann gibt es auch noch solche, meist männlichen Geschlechts, die so tun, als hätten sie gar keine Probleme. Die bleiben zum großen Entsetzen aller Zuschauer einfach auf der heißen Herdplatte stehen. Manche lächeln sogar noch dabei. Jedenfalls so lange wie möglich. Bis sie sich ihre Füße verbrannt haben. Das sind die Verdränger. Die merken erst, dass sie ein Problem haben, nachdem sie vom Notarzt abgeholt worden sind.

Beide, die völlig erschöpften Herumtänzer wie auch die mit den verbrannten Füßen, bekommen dann, wenn sie sich wieder erholt haben, eine neue Chance. Allzu leicht landen sie

anschließend jedoch wieder auf derselben Herdplatte. Die völlig unbelehrbaren Vertreter unter ihnen scheiden dann nach ein paar Runden endgültig aus. Die anderen lösen endlich das Problem, das ihnen die ganze Zeit so sehr zu schaffen gemacht hat. Die haben dann etwas hinzugelernt und verhalten sich in Zukunft etwas anders, passen etwas besser auf, denken etwas genauer nach, haben eine etwas andere Einstellung entwickelt. All das ist nun in ihrem Gehirn in Form entsprechender, dafür zuständiger Nervenzellverknüpfungen verankert. Als neue Netzwerke, die vorher noch nicht da waren, die sich erst durch diese neue Erfahrung herausgebildet haben. Jemand, dem es also gelungen ist, ein ihn belastendes Problem so zu lösen, ist anschließend nicht mehr die gleiche Person wie zuvor. Er oder sie hat sich weiterentwickelt. Nicht irgendwo, sondern ganz oben, im Gehirn.

Leider sind die Lösungen, die so gefunden werden, nicht immer optimal. Jemand, der Probleme mit seinem Lebenspartner hat oder mit seinem Chef bei der Arbeit oder mit sich selbst oder mit sonst etwas, kann die ja zumindest vorübergehend auch lösen, indem er sich sternhagelvoll laufen lässt. Dann sind auch alle Probleme weg. Aber sobald der Rausch vorüber ist, sind sie wieder da. Wer anschließend erneut zur Flasche greift, landet über kurz oder lang im Dauersuff. Und weil sich sein Gehirn dann immer besser an diesem Zustand anpasst, braucht so jemand schließlich den Alkohol, damit er keine Entzugserscheinungen bekommt. Dann hat er noch mehr Probleme. Bis die Leber schließlich den Dienst versagt.

Was ein Mensch noch alles machen kann, um vorübergehend für Ruhe im Gehirn zu sorgen und um das Problem, das er eigentlich lösen müsste, zumindest eine Zeitlang nicht mehr zu spüren, brauchen wir hier nicht im Einzelnen durchzugehen. Es reicht von unmäßigem Essen bis zum selbstzerstörerischen Hungern, vom zwanghaften Schuhe Einkaufen bis zum allwöchentlichen Fußballfieber, von der Unterhaltungs- und Aufre-

gungs- bis zur Computerspiel- und Internetsucht. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, ein problembelastetes Gehirn zumindest vorübergehend zu beruhigen. Dummerweise fallen wir immer wieder auf solche Verlockungen herein. Und bekommen so immer mehr Probleme. Und erzeugen ständig zusätzlich noch welche für diejenigen, mit denen wir zusammen leben.

Wenn jemand erst im Nachhinein merkt, dass er mit dem, was er macht, nicht das erreicht, was er erreichen wollte, so gibt es dafür nur zwei Erklärungen. Entweder hat er gehandelt, ohne vorher sein Gehirn einzuschalten und über die Folgen seines Tuns nachzudenken. Das kann nur jemandem passieren, dem das Denken, vor allem das vorausschauende Denken, zu anstrengend und deshalb zu unbequem ist, der also seine Lust am eigenen Denken irgendwann vorher im Leben verloren hat.

Es ist aber auch möglich, dass eine Person durchaus, möglicherweise sogar sehr intensiv darüber nachdenkt, wie sie anders handeln könnte, damit sie nicht so viele Probleme bekommt. Wenn sie dann trotzdem immer wieder in Schwierigkeiten gerät, sind die Vorstellungen und Überzeugungen, mit denen sie unterwegs ist und die ihr Denken leiten, offenbar nicht geeignet, günstigere Lösungen zu finden. Eigentlich müsste darauf die Einsicht folgen, dass etwas mit diesen eigenen Vorstellungen und Überzeugungen nicht stimmt. Wenn die betreffende Person dann aber immer noch nicht darüber nachzudenken beginnt, wieso sie mit diesen Vorstellungen unterwegs ist, obwohl sie damit doch nicht weiterkommt, so ist auch das ein Zeichen dafür, dass ihr die Lust am eigenen Denken – wenn es sie selbst betrifft – irgendwie verlorengegangen ist. Lieber hält sie an ihren bisherigen Vorstellungen fest, als sie zu hinterfragen.



## Woran orientiert sich unser Denken?

Kleine Kinder haben diese Schwierigkeiten noch nicht. Für sie gibt es nichts, was sie lieber machen, als selbst zu denken. Ständig versuchen sie herauszufinden, was all das bedeutet, was sie wahrnehmen und erleben, und wie es mit dem zusammenpasst, was sie schon alles wissen. Wie das zu verstehen ist, was wir ihnen sagen, und wie sie all das, was sie bewegt, so ausdrücken können, dass wir es verstehen. Die Freude darüber, wenn es ihnen gelingt, durchströmt sie förmlich bis in die Zehenspitzen. Es gibt kein Kind, dem das nicht so geht. Die Freude am eigenen Denken ist ihnen allen anzusehen. Wenn sie ihnen später irgendwann abhanden kommt, so muss das einen Grund haben. Um den zu erkennen, muss man kein Hirnforscher sein. Es liegt nicht nur daran, dass irgendwann die eigenen Eltern, die anderen Kinder, die Erzieherinnen im Kindergarten, die Lehrer in der Schule nicht mehr so begeistert davon sind, was sich Kinder alles ausdenken.

Das wäre nicht so schlimm. Allein davon lassen sich unsere Kinder ihre Lust am eigenen Denken nicht so schnell verderben. Es ist etwas anderes, etwas, das in ihnen selbst passiert und das viel subtiler und nachhaltiger wirkt: In ihrem Gehirn verdichten sich all die vielen Wahrnehmungen und Erfahrungen, die sie machen, allmählich zu bestimmten Vorstellungen davon, wie all das, was sie erleben, zusammenhängt. Dort oben, in ihrem Kopf, bilden sie ganz von selbst immer wieder Hypothesen darüber, wie das alles einzuordnen und zu bewerten ist. Und wenn diese Vorstellungen dann einigermaßen zu dem passen, was sie erleben, werden die dabei aktivierten Verschaltungsmuster immer fester und stabiler, bis sie irgendwann so stark gebahnt sind, dass sich das eigene Denken nicht mehr von diesen Vorstellungen lösen lässt. Dann kann das betreffende Kind, auch später, wenn es erwachsen geworden ist, nur noch das denken, was zu diesen einmal entstandenen Vorstel-

lungen passt. So kanalisieren diese Vorstellungen immer stärker das eigene Denken.

Auch das ist noch nicht so schlimm und führt nicht zwangsläufig dazu, dass die Lust am eigenen Denken verschwindet. Es gibt ja durchaus Vorstellungen, die diese Lust sogar noch weiter beflügeln. Zum Beispiel die, dass jede neue Entdeckung den eigenen Horizont erweitert, dass man von anderen Menschen unglaublich viel lernen kann und dass alles, was man etwas intensiver erforscht, zunehmend interessanter wird und immer neue Fragen aufwirft.

Fatal und in ihrer Wirkung wie Gift für die Lust am eigenen Denken sind aber all jene Vorstellungen, die leider auch im Gehirn von Kindern wie auch noch von Erwachsenen sehr fest verankert werden und das eigene Denken immer wieder so ausrichten, dass ihnen die Freude daran zwangsläufig vergeht. Diese die Lust am eigenen Denken vergiftenden Vorstellungen hindern einen Menschen daran, sich auf den Weg zu machen und zu entdecken, was es in der Welt alles zu entdecken gibt. Wenn man danach zu suchen beginnt, wo diese sonderbaren, einengenden und den Mut zum eigenen Denken raubenden Vorstellungen herkommen, verschlägt es einem allzu leicht die Sprache: Genau mit diesen giftigen Vorstellungen laufen wir alle herum. Die haben auch wir selbst erst von anderen übernommen oder uns ins eigene Hirn gebaut, weil wir mit unseren eigenen Ideen von anderen nicht gehört, ja oft genug sogar als Spinner abgetan worden sind. Und die geben wir nun ebenso gedankenlos wie unsere Eltern und Großeltern an unsere Kinder weiter.

Diese die Lust am eigenen Denken vergiftenden Vorstellungen heißen: »Ich bin zu dumm«, »ich störe«, »auf meine Ideen kommt es nicht an«, »ich halte mich lieber an das, was alle anderen auch denken«. Und die entwickelt niemand von allein, die können nur entstehen, wenn man mit anderen Menschen zusammenkommt, die einem die Lust am eigenen Denken verderben.

Weshalb sie das machen, ist auch nicht allzu schwer herauszufinden. Manche Menschen denken einfach nicht darüber nach, was ihre Abwertungen, ihre Besserwisserei, ihre Selbstgefälligkeit und Rechthaberei in ihrem Gegenüber bewirken. Ihnen ist es wichtiger, sich selbst zu beweisen, dass sie schlauer, cleverer und damit besser sind als alle anderen. Manche sind auch so sehr von der Richtigkeit ihrer eigenen Vorstellungen überzeugt, dass sie es nicht zulassen können, wenn jemand anders denkt und dabei zu anderen Vorstellungen gelangt.

Viele Menschen machen sich auch schlicht keine Gedanken darüber, was für fragwürdige Ideen und Überzeugungen sie an ihre Kinder, Freunde oder Arbeitskollegen weitergeben. Aber sie tragen auf diese Weise dazu bei, dass sich diese Vorstellungen allmählich immer weiter ausbreiten und von immer mehr Menschen geteilt werden. So kann es dazu kommen, dass die Mehrzahl der Mitglieder einer Gemeinschaft schließlich davon überzeugt ist, der Mensch sei ein kollektives Wesen und brauche immer einen Führer, oder dass Menschen notorische Egoisten seien, die immer nur ihren eigenen Vorteil suchen, oder dass es ohne Wettbewerb keine Weiterentwicklung geben könne und dass Intelligenz vererbt werde.

Zwangsläufig richten dann immer mehr Einzelne ihr eigenes Denken und Handeln an diesen gemeinsamen Überzeugungen aus und gestalten ihr Leben, auch ihr Zusammenleben, so, dass sie sich auf diese Weise eine Lebenswelt schaffen, die genau zu diesen Vorstellungen passt.

Besonders ungünstig verlaufen solche Entwicklungen immer dann, wenn sich in einer Gemeinschaft bestimmte Überzeugungen ausgebreitet und verfestigt haben, die in Form bestimmter Menschenbilder oder Weltbilder selbst wieder einen übergeordneten Orientierungsrahmen für dazu passende eigene Vorstellungen bieten. Wenn beispielsweise sehr viele Menschen davon überzeugt sind, dass jeder nur seinen eigenen Vorteil sucht und die Konkurrenz die Triebfeder jeder Weiterentwick-