

Im Gespräch mit dem Neurobiologen Gerald Hüther über unterdrückte Bedürfnisse, Angst und Liebevollnes



LIEBEVOLL.JETZT

**L**etztes Jahr erschien Gerald Hüthers Buch: *Wege aus der Angst*. Gerade aktuell veröffentlicht ist sein neuestes Buch: *Liebllosigkeit macht krank*. Im Interview mit dem Neurobiologen und Hirnforscher sowie engagiertem Initiator und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung, reflektieren wir diese beiden für uns lebenswichtigen Gefühle: die Angst und die Liebe. Erstmals in der für uns erlebbaren Geschichte sind Menschen in armen wie reichen Ländern verstärkt mit der Angst konfrontiert, Kinder wie Erwachsene. Gerald Hüthers Forschungen legen dar, dass Menschen sogar lebenswichtige Ängste ignorieren können und sie „durch eine andere, vordergründig ausgelöste und besser kontrollierbare Angst überlagern“. Der Mensch scheint fähig, Angst zu unterdrücken oder sie sogar zu verstärken, bei uns wie bei anderen. „Das Schüren oder Beschwichtigen von Angst ist gezielt zur Durchsetzung eigener Interessen und Absichten einsetzbar. Diese Instrumentalisierung der Angst macht Menschen abhängig und manipulierbar, beraubt sie ihrer Freiheit“, sagt er. Dass wir derartige Mechanismen akzeptieren, scheint einen Grund zu haben, den der Liebllosigkeit?

**Woran kann es liegen, dass Menschen sich liebllos verhalten oder sogar liebllos mit sich selbst umgehen?**

„Wir Menschen haben zwei seelische Grundbedürfnisse, neben den körperlichen, wie Essen und Schlafen. Das erste ist das nach Verbundenheit. Wir sind soziale Wesen von Anfang an. Wir könnten alleine gar nicht leben. Es ist wichtig zu erkennen, dass es uns als Einzelwesen gar nicht gäbe. Das Zweite ist, was wir als Erwachsene als „Freiheit“ bezeichnen. Bereits vor der Geburt machen wir die Erfahrung, dass wir lernfähig sind und eigene Gestaltungsmöglichkeiten haben. Jedes Kind merkt jedoch schnell, dass die Welt, in die es hineinwächst, nicht so optimal ist, wie sie im Mutterleib war. Die Menschen wollen etwas aus ihrem Kind machen. – Ich vergleiche das gerne mit den Obstbauern, die die Äste der Apfelbäume so binden, dass sie einen möglichst hohen Ertrag haben. Sie nennen das in ihrer Fachsprache „Erziehung“.

Es macht deutlich, was dem Kind passiert. Es erkennt, dass es nicht gut ist so wie es ist und den Vorstellungen der Eltern, Lehrer u.a. nicht genügt. So wird das Kind schnell zu einem Objekt. Um das auszuhalten, muss das Kind die eigenen lebendigen Bedürfnisse in sich unterdrücken.

Eines Tages ist das Kind dann vielleicht zu einem Menschen geworden, der seine ganz ursprüngliche Lebendigkeit verloren hat oder der andere Menschen nicht mehr mag, sich aus der Gemeinschaft zurückzieht, sich anpasst, oder ständig mit sich selbst am Hadern ist, dass er nicht so leben kann, wie er möchte. Beides kann dazu führen, dann evtl. auch andere Menschen zu benutzen, um glücklich zu sein.

Wenn der Papa Leistung vom Kind verlangt, dann versucht das Kind das Beste, es dem Papa recht zu machen. Es studiert

evtl., wird z.B. eine gute erfolgreiche Anwältin und kommt dann in einen Modus der andauernden Anstrengung, diese Erwartungen weiterhin zu erfüllen. Mit so einem Verhalten unterdrücken wir dann weiterhin unsere Bedürfnisse. Wir ignorieren sogar manchmal unsere eigenen Körpersignale, und hören nicht mehr darauf mal aufzustehen, uns zu bewegen, oder den Schmerz in unserem Rücken zu spüren, denn wir wollen ja die Deadline für einen bestimmten Job erfüllen.“

**Was passiert denn, wenn der Rücken weh tut?**

„Wenn wir ihn nicht erlösen, lässt er sich selbst etwas einfallen, der Rücken ist ja nicht doof. Die Bänder werden mit der Zeit steif, es entsteht Druck auf die Wirbelkörper, Blutgefäße reißen, es bilden sich Narben. Der Körper will auch das ausgleichen und es wachsen Wucherungen. Irgendwann haben wir einen verschlissenen Rücken. Die Auswirkungen sind bisweilen so gravierend, dass wir uns damit nie wieder aufrichten können. So ist das auch mit der Leber, wenn wir immer wieder zuviel Alkohol trinken, geht es uns stoffwechselfähig nicht gut. Und wenn wir den Ruf der Leber weiterhin überhören und unterdrücken, wird sie sich selber helfen und verfettet. Und dann funktioniert der ganze Stoffwechsel im Körper gar nicht mehr – und zwar deshalb, weil wir liebllos mit uns umgegangen sind und nicht auf die Signale unseres Körpers gehört haben. Es gibt eine Menge Krankheiten, die gar nicht erst entstehen würden, wenn wir etwas liebevoller mit uns selbst umgehen würden.“

**Obstbauern binden die Zweige der Apfelbäume so, dass sie einen möglichst hohen Ertrag bringen. Das nennt man „Erziehung“.**

**Nehmen wir als Beispiel mal die Pest.**

Man bekam die Pest, wenn man sich mit dem Erreger ansteckte und der wurde von Rattenflöhen übertragen,

hauptsächlich in den Städten. Dorthin zog es auch zahlreiche arme Menschen vom Land, die Jahr für Jahr einen Großteil ihrer Ernte an die Regierung und die Reichen abgeben mussten und hofften, in den Städten überleben zu können. Dort führten sie ihre Art zu leben fort und warfen ihre Abfälle weiter gedankenlos vor die Tür. Die Ratten hatten ein tolles Leben und konnten sich kräftig vermehren.

Den Reichen war das egal und so merkten sie nicht, was da für eine Rattenplage und Seuche entstanden war. Das alles wäre nicht passiert, wenn die Menschen alle etwas mehr auf sich selbst aufgepasst hätten. Die Menschen haben sich liebllos verhalten gegen sich selbst. So konnte die Pest wüten.

**So kann man das auch in die Jetztzeit übertragen.**

Müssen wir denn so viel in der Weltgeschichte umherfahren und verschiedenste Erreger auf der ganzen Welt verteilen? Ist das liebevoll, wenn ich das ganze Jahr über „maloche“, und mir dann wenigstens im Urlaub etwas gönnen will ... Die Menschen meinen dann, sie wären liebevoll mit sich, aber eigentlich betreiben sie nur eine Art Kompensation für die ganze viele Arbeit, die sie ständig leisten und wahrscheinlich nicht einmal gerne gemacht haben. Wäre es nicht liebevoller



Foto © Michael Liebert

gewesen, sie hätten mal das Verhältnis am Arbeitsplatz mit ihren Kollegen oder mit dem Chef besprochen und es so verändert, dass das Arbeiten mehr Freude machen würde?"

#### Warum trauen wir uns denn nicht zu reden?

„Wir haben schon die Möglichkeit, seelische und körperliche Prozesse wahrzunehmen, wenn wir wollen. Unsere gegenwertige Gesellschaft jedoch verleitet sehr viele Menschen etwas anderes wichtiger zu finden als ihre eigenen Bedürfnisse und den eigenen Körper, und so passen die Menschen nicht auf sich auf. Weil sie funktionieren wollen und weil alles möglichst effektiv sein soll, unterdrücken sie ihre eigenen lebendigen Bedürfnisse, bis sie am Ende einem Roboter, einem Automaten immer ähnlicher werden. Die haben auch keine Bedürfnisse. Das ist genau der Grund, warum diese Maschinen so perfekt funktionieren.“

#### Geben wir unsere Eigenverantwortlichkeit ab?

„Um überhaupt eigenverantwortlich agieren zu können, muss man ja erst einmal die Möglichkeit haben, Eigenverantwortung zu übernehmen. Wenn man bei Eltern groß wird, die einem alle Probleme bei Seite räumen, dann habe ich keine Chance zu lernen, für mich alleine Sorge zu übernehmen und mich verantwortlich zu fühlen für das, was ich tue.“

#### Wie können wir zurückfinden?

„Mit etwas mehr Aufmerksamkeit für uns selbst.“

Wir haben dafür die Bewegung **liebevoll.jetzt** bei der Akademie in Gang gebracht. Dazu gibt es auch eine Webseite die genauso lautet: liebevoll.jetzt. Ich glaube, dass das ein sehr interessantes Vorhaben ist und wir haben schon sehr viele Rückmeldungen dazu bekommen, seitdem die Seite geöffnet ist. Wir sind begeistert, wie viele Menschen da jetzt mitmachen, mehr auf sich aufpassen möchten; Menschen, die nichts mehr tun möchten, was ihnen nicht gut tut. Und sehr schnell erleben diese Menschen, wie sie sich wieder mit sich selbst und ihren lebendigen Bedürfnissen verbinden und wieder spüren können, dass das Leben sinnlich ist, sie finden ihre Entdeckungsfreude wieder, ihre Gestaltungslust, ihre Offenheit, und auch das Bedürfnis, sich um andere zu kümmern.

Und dann mögen sich diese Menschen auch wieder mehr, und können nun auch viel liebevoller mit anderen, wahrscheinlich auch mit anderen Lebewesen umgehen. Weil sie sich durch das liebevoll zu sich selbst sein wieder mit dem Lebendigsten verbinden, was es für jeden einzelnen Menschen gibt und das ist er selbst, nicht die Natur, sondern er selbst ist es, von dem er sich abgetrennt hat.“

#### Lieblösigkeit macht Leib und Seele krank ?

„Durch eine ausdauernde Abkehr von uns selbst werden im Körper die immer vorhandenen Selbstheilungskräfte außer Kraft gesetzt, wie eben am Beispiel Rücken bzw. Leber aufgezeigt. Normalerweise ist der Körper in der Lage, sich selbst zu reparieren. Deshalb wächst ein Knochen zusammen, wenn er

ordentlich aneinander gelegt wird. Deshalb heilt eine Wunde. Die ärztliche Kunst besteht darin, so günstige Rahmenbedingungen zu schaffen, dass die Selbstheilungskräfte möglichst gut funktionieren. Aber der Arzt kann keinen Menschen gesund machen. Wir können uns nur selbst heilen.

Wenn wir lieblos mit uns selbst umgehen, kommen wir irgendwann in einen Zustand, wo im Hirn nicht mehr alles recht zusammenpasst. Das zeigt sich u.a. in Unzufriedenheit.

Hirnforscher nennen das Inkohärenz, wenn Nervenzellen nicht mehr geordnet arbeiten, sondern durcheinander feuern. Das geschieht dann auch in all jenen Bereichen, die für unsere Erwartungen stehen und Bedürfnisse, die nicht mehr gestillt werden können. Im Hypothalamus und im Stammhirn liegen die Nervenzentren, die zuständig sind für die Steuerung der integrativen Regelsysteme. Das Immunsystem wird von dort gesteuert. Wenn wir z.B. Angst haben, geht es sofort in die Knie. Auch das Kreislaufsystem wird von dort dirigiert. Ist es gestört, schlägt uns das Herz bis zum Hals oder uns liegt eine Schwere auf dem Herzen und wir spüren unbewusst die Inbalance des parasympathischen und sympathischen Nervensystems. Auch die Regelzentren für die Hormone liegen dort im Hypothalamus. Wenn sie durcheinandergeraten, dann gerät alles durcheinander. Dann können wir von oben aus der Schaltzentrale auch keine guten Signale mehr erwarten.“

#### Kohärenzübungen?

„Es ist sicher sehr hilfreich, wenn man sich mit etwas mehr Achtsamkeit durch die Welt bewegt. Achtsamkeitsübungen sind toll und auch Meditationen helfen, das Wesentliche zu finden. Wenn das aber nicht dazu führt, dass der Mensch sich mit seinen eigenen Bedürfnissen verbindet, sondern nur mit der kosmischen Welt, dann ist er im Hier und Jetzt nicht vorangekommen. Wir müssen schon liebevoller mit uns selbst umgehen wollen. Sonst geht es nicht.“

#### Was bedeutet es für unsere Kinder, wenn Bedürfnisse unterdrückt werden müssen?

„Dass Kinder ihre wunderbaren lebendigen und von Geburt an gegebenen Bedürfnisse unterdrücken, geht schneller als man denkt. Gerade jetzt die Corona-Zeit macht das deutlich. Da werden die Kinder ja auch noch in den Medien und im Fernsehen vorgeführt: „*Schaut mal, die Kinder halten sich ja besser an die Regeln als die Erwachsenen*“, aber leider denkt keiner daran, dass das Kind, um sich so wunschgerecht zu verhalten, und die Oma nicht anstecken möchte, wirklich so sämtlich alle lebendigen Impulse in sich unterdrücken muss. Denn in Wirklichkeit will es spielen, es möchte mit der Oma kuscheln, es möchte raufen und toben und draußen sein mit anderen Freunden - das geht jetzt aber leider alles nicht mehr, und diese lebendigen Bedürfnisse müssen irgendwie weg, damit das Kind all diese Erwartungen erfüllen kann. Um den Eltern gerecht zu werden, unterdrücken und hemmen

Kinder ihre Bedürfnisse so sehr, bis sie irgendwann nicht mehr zur Oma wollen, oder auch nicht mehr spielen wollen. Und das ist nicht banal. Wir meinen, dass die Lebensfreude und Lebendigkeit nach der Corona-Zeit automatisch wiederkommen wird, aber unterdrücken lässt sich ein lebendiges Bedürfnis langfristig nur, indem hemmende Verschaltungen im Gehirn ausgebildet werden, die verhindern, dass das betroffene Bedürfnis wach wird. Wenn das Kind dann irgendwann wieder darf, dann will es immer noch nicht, weil es seine Bedürfnisse gar nicht mehr spürt. Was das bedeutet, kann man nur erahnen. Kinder und Menschen, die keinen Zugang mehr haben zu ihren lebendigen Bedürfnissen, funktionieren dann fast so wie gefühllose Automaten und Roboter.

Wenn ein siebenjähriges Kind ein Jahr seine lebendigen Bedürfnisse unterdrückt, dann ist das so, als wenn ein Siebzjähriger zehn Jahre seine Bedürfnisse unterdrückt. Die Auswirkungen sind bei dem Kind jedoch viel viel stärker. Denn es hat ja noch ein formbares Gehirn. Ein Siebzjähriger hat seine lebendigen Bedürfnisse jedoch schon sein Leben lang spüren und leben können. Durch ein einschränkendes Jahr lässt er sich nicht aus der Fassung bringen und kann danach wieder auf das zurückgreifen, was im Hirn verankert ist. Das Kind kann das nicht.

Die aktuelle schulische Unterrichtsversorgung über digitale Medien isoliert unsere Kinder zusätzlich. Möglicherweise ist das, was wir den Kindern auf dieser Ebene abverlangen viel nachhaltiger in seinen Auswirkungen, als wir meinen. Kinder, die ihre Lebendigkeit nicht leben können und deren soziale Kontakte eingeschränkt

werden, neigen dazu, sich extrem an die Gesellschaft anzupassen und werden fügsam. Woher werden dann die Kinder kommen, die sagen: Ich gehe da nicht mit, wenn „*alle anderen nach rechts marschieren*“? Dazu benötigen sie sehr viel Mut und Rückgrat. Wohin sollen unsere Kinder zurückfinden? Das Leben bis Corona war viel zu kurz.“

#### Wie können wir all das ausgleichen?

„Wir können die Situation gerade nicht verändern. Also bleibt ja nur, innerhalb des gesetzten Rahmens alles dafür zu tun, dass das Kind trotzdem sooft wie möglich die Erfahrungen machen kann, die eigenen Bedürfnisse stillen zu können. Dazu gehört, dass es mit Mama und Papa so viel wie möglich kuscheln kann, dass die Eltern sich Zeit nehmen und mit dem Kind präsent spielen. Man muss nicht den ganzen Tag für das Kind verfügbar sein. Es kann sich auch ein oder zwei Stunden alleine mit etwas beschäftigen, dann natürlich am besten nicht mit einem digitalen Gerät. Vielleicht findet man auf dem Boden noch einen alten Wecker, den das Kind auseinanderbauen kann. Das würde die Entdeckungsfreude des Kindes beträchtlich stimulieren. Das Kind braucht auch Zeit mit seinen Freunden. Wir können die noch vorhandenen Freiräume nutzen und ein anderes Kind mit Zustimmung der Eltern zum

„Schaut mal, die Kinder halten sich ja besser an die Regeln als die Erwachsenen.“ Warum tun das unsere Kinder wohl?

Spielen einladen, damit sie gemeinsam spielerisch entdecken können, wie irgendetwas geht. Und immer in die Natur gehen, bei Wind und Wetter. Das ist das Feld, wo Corona keine Chance hat. Raus mit der ganzen Familie und einem Nachbarkind, einen Schneiglu bauen oder eine Laubhütte, da findet sich immer etwas und die Kinder finden selbst etwas. Die Natur ist so reichhaltig.“

### Ist die Liebe ein Schlüssel zu uns selbst und für das gesellschaftliche Miteinander?

„Ja,– aber ich würde das so nicht sagen wollen, da der Begriff Liebe soooo *platt gelatscht ist*. Jeder versteht etwas anderes darunter. Manche halten es für Liebe, wenn sie ohne den anderen keinen Tag länger leben können, aber das ist keine Liebe, sondern Bedürftigkeit. Und wenn wir von Selbstliebe sprechen, dann wissen viele Menschen nicht einmal mehr, was damit gemeint ist. Deshalb finde ich es gut, einfach zu sagen: Du könntest ein wenig liebevoller zu Dir selbst sein. Das ist unser Handlungsvorschlag mit liebevoll.jetzt.“

### Ist es Zeit für ein großes Erwachen?

Ich fand ein Zitat von Ihnen: „Die Zeit ist reif für ein riesiges Erwachen. Es ist Zeit für eine Welt, in der man leben kann.“

„Wenn wir uns durch die Gegebenheiten so einschüchtern lassen, dass wir bereit sind, all unsere lebendigen Bedürfnisse weiterhin zu unterdrücken, kommen wir aus der Krise heraus als Menschen, die den Kontakt zu ihrer eigenen Lebendigkeit noch mehr verloren haben als es vorher

„Die Zeit ist reif für ein riesiges Erwachen. Es ist Zeit für eine Welt, in der man leben kann.“

schon der Fall war. Dann werden wir in optimaler Weise manipulierbar sein, und man kann uns vielleicht auch in drei Jahren erzählen, es wäre besser, wir hätten kein Bargeld mehr, wir sollten alles nur noch mit einer Scheckkarte bezahlen. Eine Gesundheitskarte wird dann auch viel besser sein, natürlich um den Ärzten die Arbeit zu erleichtern und Fehler zu vermeiden. Den Impfausweis wird man dann auch dabei haben und die Menschen werden, weil ihnen immer gesagt wird: *Das ist für Deine Gesundheit gut*, all das mitmachen. Die Möglichkeiten, um große Mengen von Menschen dazu zu bringen, dass sie all das ohne jeglichen Widerstand mitmachen, und es sogar begrüßen, erreicht man über dieses Versprechen: *Es geht um deine Gesundheit und die Erhaltung deines Lebens*.

Ich möchte dazu einen anderen Gedanken anbringen: Es kann sein, dass es gar nicht darum geht, möglichst lange zu leben, sondern dass es eher darauf ankommt, dass man möglichst lange lebendig bleibt. Es könnte sein, dass es an unserer Zeit liegt, dass alles so kognitiv ist. Alles ist messbar und kontrollierbar. Alles muss objektiv nachgewiesen werden, usw. Ich denke jedoch: Wir haben ein heftiges Problem, wenn wir den Wert des Lebens bemessen wollen. Das Einzige, was wir da wirklich messen können, ist die Länge des Lebens. Und möglicherweise fallen wir auf diese Versuchung herein, die Länge

des Lebens mit seiner Lebendigkeit zu verwechseln. Ich möchte keinen Tag länger leben, wenn ich nur noch wie ein Automat funktioniere und alles das mache, was mir gesagt wird, und nicht mehr lebendig sein kann. Damit mir das aber nicht passiert, versuche ich so liebevoll wie es eben geht, mit mir selbst umzugehen, auch unter diesen schwierigen Bedingungen. Wir brauchen keine Angst zu haben und können uns die Begebenheiten und die Verhältnisse in Ruhe anschauen und erkennen, dass es eine einfache Lösung gibt: Wir können einfach liebevoller zu uns selbst sein.

Dadurch kommen wir wieder in die Kraft, und können als Erwachsene und Eltern zurück zu der Kunst finden, uns in den anderen etwas mehr hineinzusetzen, anstatt ihn mit unseren Vorstellungen zu überziehen. Das wäre das Wichtigste, was wir bei der Begleitung unserer Kinder brauchen und nicht, dass wir ihnen andauernd sagen, was sie zu tun und zu lassen haben – sondern in ihre Haut zu schlüpfen, und wenn wir etwas gesagt haben, die Kraft zu finden, uns selbst zu fragen – wie das wohl auf das kleine Mariechen gewirkt hat.

Die Kraft können wir entwickeln, wenn wir keine Bedürftigen mehr sind, und Kinder wie Erwachsene nicht mehr nur als Spiegel für unsere eigene Bestätigung wahrnehmen.

Der Anfang für eine neue Welt ist, etwas liebevoller mit uns selbst zu sein. Dann haben wir etwas zu verschenken, anstatt ständig von anderen etwas haben zu wollen. Dann könnten wir wohl auch leichter die Welt aus den Augen des kleinen Mariechens betrachten.“

PROMOTION



#### Lieblosigkeit macht krank.

**Gerald Hüther.** Herder. ISBN 978-3-451-60099-9, auch als ebook erhältlich.

Da sich Lieblosigkeit in unserer von ökonomischen Zwängen beherrschten, globalisierten und digitalisierten Welt zunehmend ausbreitet, werden immer mehr Menschen nicht nur seelisch sondern auch körperlich krank. Gerald Hüther schlägt einen ebenso wirksamen wie leicht begehbaren Weg vor, den jede und jeder Einzelne ab sofort beschreiten kann, um aus dieser Verirrung herauszufinden.

#### Wege aus der Angst. Gerald Hüther

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen. 128 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN: 978-3-525-45387-2

**Prof. Dr. Gerald Hüther** (geb. 1951), ist Neurobiologe und Verfasser zahlreicher Sachbücher und Fachpublikationen. Wissenschaftlich beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress sowie der Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Initiator und Vorstand der »Akademie für Potentialentfaltung« und

lebt in der Nähe von Göttingen. Mehr Information: [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de) und [www.liebevoll.jetzt](http://www.liebevoll.jetzt)