

Potentialentfaltung

Prof. Dr. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung in Göttingen

Was bedeutet Bewusstsein?

Bewusstsein ist meiner Überzeugung nach nicht ein individuelles Phänomen, sondern eine Kulturleistung, die der Mensch hervorgebracht hat. Und es bleibt nur solange erhalten, wie wir uns gegenseitig Gelegenheiten geben, uns dessen, was wir tun, bewusst zu werden. Wir müssen daher auch als Kinder Gelegenheit bekommen, uns selbst bewusst zu werden. Bewusstsein ist vollkommen abhängig davon, wie uns Menschen begegnen und wie wir Menschen begegnen. Deshalb ist es sehr schwierig, im Gehirn nach einem Ort zu suchen, wo das Bewusstsein liegen könnte. Wenn ein Kind allein aufwüchse ohne diese ganzen Möglichkeiten, sich selbst als Person zu erkennen, und ohne die Möglichkeiten, auf alles das zurückzugreifen, was Menschen über Bewusstsein gedacht und aufgeschrieben haben, dann hätte diese Person auch keine Vorstellung von sich selbst und wüsste nicht, was Bewusstsein ist.

Welchen Zusammenhang gibt es für Sie als Neurobiologen zwischen Gehirn und Bewusstsein?

Wir können Bewusstsein im Experiment nicht messen, sondern lediglich Aufmerksamkeit auf etwas.

Welche derzeitigen gesellschaftlichen Entwicklungen halten Sie für die Entwicklung von Gemeinschaft und für die Potentialentfaltung von Kindern für bedenklich?

Ich halte die Entwicklung nicht für bedenklich, sondern ich glaube, daß wir in einem Zeitpunkt angekommen sind, an dem wir uns entscheiden müssen. Wenn wir so weitermachen wie bisher, dann wird es uns und diesen Planeten nicht lange geben. Ich habe die Hoffnung, dass die Menschen in der nächsten Zeit zu der Einsicht gelangen, daß sie ihr Leben – die Art und Weise, wie sie zusammenleben – ändern müssen.

In der Geschichte gab es in den jeweiligen Kulturkreisen unterschiedliche Entwicklungen, die voneinander getrennt verliefen. Nun wird deutlich, dass wir nur diesen einen Globus haben. Durch die modernen Kommunikationsmittel beginnen die Menschen global zu denken und dies ist eine Chance. Denn günstigere Modelle würden sich sehr schnell über den Erdball verbreiten. Daher kümmert sich Prof. Hüther derzeit um den Aufbau solcher Modelle, die zeigen, was möglich wird, wenn Menschen aufhören, sich zum Objekt zu machen. Die Probleme, die wir haben, resultieren alle daraus, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der Menschen versuchen, sich selbst auf Kosten anderer zu behaupten (Konkurrenzmodell).

Menschen nicht als Objekt sondern als Subjekt behandeln

Im Konkurrenzmodell werden Menschen zu Objekten von Bewertungen, Erwartungen, Belehrungen, Absichten, Zielen und Maßnahmen. So findet keine Potentialentfaltung, kein Austausch, keine Begegnung statt. Diese sind nur bei Anerkennung des Menschen als Subjekt möglich, wodurch Co-Kreativität stattfinden kann als Austausch, Zusammenwirken, Teilen von Erfahrungen und Wissen. Erst durch das Teilen von Wissen mit anderen wird dieses Wissen richtig und zutreffend. Empathie muss erfahren werden und darf nicht einfach nur gefordert werden. Und dies ist in hierarchischen Systemen mit Menschen als Objekten wie etwa der Schule mit dem Lehrer-Schülerverhältnis - nicht möglich. Der Schüler erlebt dies so, dass er nicht gesehen wird. Er macht nun den Lehrer zum Objekt und es ist kein Austausch mehr möglich.

Beim Ausgrenzen aus einer Gemeinschaft werden die gleichen Nervenzellen aktiviert wie bei körperlichem Schmerz. Dies tut weh und Kinder finden Lösungen gegen diesen Dauerschmerz: Sie machen z.B. die Mama oder – wenn sie die Bezugsperson zu gern haben - sich selbst zum Objekt der (negativen) Bewertung. Dadurch leidet die Beziehung zu den Eltern bzw. zu sich selbst. Sie spüren sich nicht mehr selbst, was wiederum die Beziehung zu anderen stört.

Historische Entwicklung

Diese hierarchische Strukturen sind in der Vergangenheit entstanden aufgrund der Notwendigkeit (z.B. im Krieg) zusammenzuhalten. Ähnlich sah es dann in der Wirtschaft aus. Und jetzt ist ein neues Zeitalter angebrochen. Es gibt keinen Krieg mehr und maschinenartige Tätigkeiten werden von Maschinen ausgeführt. Die Menschen müssen diese komplexen Maschinen steuern und es werden umsichtige, mitdenkende Menschen gebraucht, die Verantwortung übernehmen. Viele Menschen werden von diesem Transformationsprozess der Beziehungskultur überfordert. Die Zeit der Einzelkämpfer ist vorbei. Kooperation allein ist noch nicht die Lösung des Problems, solange sich die Kooperationspartner noch gegenseitig (als Objekt) benutzen, um ihre eigenen Ziele zu erreichen.

Menschen müssen sich begegnen, einladen, ermutigen und sich gegenseitig inspirieren.

Potenzialentwicklungsgemeinschaften

Sie gesuchte Form könnte man als Potenzialentfaltungsgemeinschaft bezeichnen. Die Veränderung der Beziehungskultur ist ein langwieriger Prozess, der nicht von oben angeordnet werden kann, sondern von unten entstehen muss aus kleinen Gemeinschaften heraus.

In der Akademie, die Prof. Hüther als Genossenschaft mit anderen gegründet hat, soll der Aufbau, die Entstehung und Entwicklung solcher Potenzialentfaltungsgemeinschaften unterstützt werden. Auf der Webseite www.akademiefuerpotenzialentfaltung.org ist beschrieben, wie Menschen bei der

Entwicklung solcher Gemeinschaften vor Ort unterstützt werden können. Hier sind Menschen gesucht, die nicht nur Vorträge und Seminare halten, Methoden und Programme entwickeln oder andere Menschen und ihr Verhalten verändern wollen, sondern solche, die das selbst wirklich wollen, die diesen Weg selbst gehen wollen. Wirklich erfolgreich lassen sich Menschen nur verändern, wenn man sie einlädt und ermutigt und ihnen den Raum gibt, neue Erfahrungen zu machen. Erst dann können sie auch ihre innere Haltung verändern.

Wie findet Veränderung statt?

Wirksame Erfahrungen müssen den Menschen „unter die Haut gehen“. Tiefgründige Erfahrungen aktivieren nicht nur das kognitive Netzwerk in uns, sondern auch das emotionale Netzwerk in Form von Gefühlen. Nur aus solchen Erfahrungen entstehen Haltungen und feste Überzeugungen. Und diese können nur durch neue, ebenso tiefgründige Erfahrungen verändert werden. Dies gilt speziell auch für Haltungen wie „Lernen macht Spaß“ oder „Arbeit verleiht meinem Leben einen Sinn“. Innere Haltungen bestimmen die Bewertungen und Entscheidungen des Menschen, letztendlich alles, was sie mit ihrem Gehirn anstellen. Da sich das Gehirn im Laufe des Lebens in seinen Strukturen anpasst, bestimmen am Ende diese Haltungen die Strukturen unseres Gehirns.

Im Gehirn verändert sich erst dann etwas, wenn etwas Bedeutsames passiert, wenn es unter die Haut geht, also wenn es mit Gefühlen, z.B. mit Freude und Hingabe verbunden ist. Dann stößt das Gehirn neuroplastische Botenstoffe aus, die wie „Dünger“ für alles wirken, was zu dieser Erfahrung beigetragen hat. Das Gehirn strukturiert sich anhand der im Laufe des Lebens gefundenen Lösungen für das, was die Person für bedeutsam hält.

Was ist den Menschen bedeutsam? Gibt es etwas, das allen Menschen wichtig ist?

Es ist möglich, dass man in Verbundenheit über sich selbst hinauswächst. Es ist möglich, verbunden zu sein und autonom, und am Ende sogar frei. Die Menschen wollen gleichzeitig verbunden und frei sein.

Die einzige Beziehungskultur, in der dies möglich ist, ist die, in der die Menschen nicht zu Objekten werden, sondern in der sie einander als Subjekte begegnen. Partnerschaften in Liebe ohne Bedürftigkeit praktizieren diese Beziehungskultur und strahlen dies auch auf andere aus. Als ein Beispiel für eine Gemeinschaft mit dieser Beziehungskultur (siehe obige Homepage) gilt der Berliner Straßenchor, der vor zwei Jahren aus Obdachlosen gegründet wurde und der aufgrund seiner Ausstrahlung großen Erfolg hat. Heute sind ca. zwei Drittel des Chores wieder mit festem Wohnsitz.

Wo sollen die Menschen anfangen? (Familie, Kinder)

Bei Dir selbst. Es ist schwer, daher: Mache es nicht alleine, sondern tue dich mit anderen zusammen. In vielen Familien funktioniert es heute nicht, auch dort werden Menschen oft als Objekt behandelt. Vielleicht sucht sich eine Kleinfamilie eine

andere Kleinfamilie, die in einer ähnlichen Situation ist Und zwischen den Erwachsenen findet dann ein Austausch statt. Menschen, die in einer solchen glücklichen Gemeinschaft sind, haben eine Ausstrahlung, die sich auf andere auswirkt.

Brauchen wir bzw. unsere Kinder heute dann noch Schulen?

Wir benötigen die Schulen noch, um unser heutiges manipulatives System aufrecht zu erhalten. Menschen aus der neuen Beziehungskultur würden sehr viele Angebote unserer heutigen Verbrauchergesellschaft und auch die heutige Art von Politik nicht mehr benötigen. Der Umbau der Schulen steht daher im Zusammenhang mit der Frage, was für eine Gesellschaft wir wollen. Veränderte Schulen würden das gesamte Gesellschaftssystem destabilisieren. Es sollte allen auch bewusst werden, wie sehr die Schule beiträgt, die gegenwärtigen Verhältnisse zu stabilisieren. Für die Kinder jedoch sind die Schulen sehr ungünstig, weil sie Ihnen die Lust am Lernen, am Entdecken, am eigenen Gestalten nehmen, und dies ist das Wichtigste für das Leben und könnte ihnen auch die Lebenslust nehmen. Eltern sollten ermutigt werden, ihren Kindern die Chance zu geben, starke Persönlichkeiten zu werden. Und das geht nur, wenn die Kinder die Gelegenheit haben die Erfahrung zu machen, wie toll das ist, wenn man sich mit anderen gemeinsam auf den Weg macht. Wir brauchen keine Einzelgänger und Individualisten.

Progressive Einzelgänger

Auch progressive Menschen, die sich sehr bewusst ernähren, Carsharing machen, die sich sehr anstrengen ein nachhaltiges Leben zu führen, bringen genau betrachtet ihre Beziehung zu anderen nicht hin, liegen ständig im Clinch mit denen, die Fleisch essen. Sie sollten versuchen, mit den anderen ins Gespräch zu kommen, anstatt die anderen als Objekte ihrer Bewertung abzulehnen. Wenn man solche Beziehungen hat, passiert auch nichts an den gesellschaftlichen Strukturen.

Bewusstsein und Ernährung

Nach einer Studie der Uni Mainz sind Fleischesser nicht so sehr an Nachhaltigkeit interessiert und fühlen sich auch nicht sehr verantwortlich für den Rest der Welt. Dies ist besser bei denen, die sich vegetarisch ernähren und am besten bei denen, die sich vegan ernähren. Bei letzteren ist jedoch ein Unterschied zwischen Männern und Frauen festzustellen: Männer tun es aus einer bewussten Haltung heraus, während Frauen sich oft aus einer egozentrischen Schönheitsvorstellung oder anderen Vorstellungen heraus vegan ernähren.

Wenn man erwartet, dass sich mit der Ernährung das Bewusstsein verändert, dann könnte es sein, dass dies gar nichts mit Ernährung, sondern vielmehr mit einer Haltung zu tun hat. Es gibt wohl Menschen, die die Erfahrung gemacht haben, dass es nicht so gut ist, wenn man sich auf Kosten anderer ernährt. Und diese Menschen werden vielleicht auch vermeiden, anderen Menschen weh zu tun, andere

Menschen als Objekte zu behandeln. Die Ernährungsweise ist also Ausdruck einer Haltung. Daher muss nicht die Ernährungsweise geändert werden, sondern die Haltung. Dann verändert sich auch die Ernährungsweise.

Die hier betrachteten Gemeinschaften sind nicht konfliktfreie Gemeinschaften, sondern solche, die Konflikte gemeinsam ausstehen. In Ihnen stellt sich eher die Frage, wo hier eigentlich der Konflikt ist, aus der Erfahrung heraus, dass sie meist durch die Problembewältigung miteinander gewachsen sind. Dies sind kraftvolle Gemeinschaften, weil sie getragen sind von Menschen, die in ihrer eigenen Kraft sind.