



GERALD HÜTHER

Würde

Was uns stark macht –
als Einzelne
und als Gesellschaft

Mit Uli Hauser

KNAUS

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Copyright © 2018
Albrecht Knaus Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-8135-0783-6

www.knaus-verlag.de

Verletzt nicht jeder, der die Würde
eines anderen Menschen verletzt,
in Wirklichkeit seine eigene Würde?

Inhalt

Worum es geht 9

Geht es noch würdeloser? 23

Wie ist unsere Vorstellung von der Würde des Menschen entstanden? 47

Weshalb brauchen wir eine Vorstellung von unserer Würde? 69

Wie werden unsere Würdevorstellungen im Gehirn verankert? 91

Woher kommt das Empfinden der eigenen Würde? 105

Wie entsteht das Bewusstsein für die eigene Würde? 117

Was heißt es, sich seiner Würde bewusst zu werden? 131

Wie können wir einander helfen, uns unserer Würde bewusst zu werden? 145

Was wird aus uns, wenn das Bewusstsein unserer Würde zu wachsen beginnt? 163

Wie wäre es, in Würde zu leben, bevor wir in Würde sterben? 179

Dank 187

Worum es geht

IN DIESEM BUCH erfahren Sie nicht, wie Sie noch schöner und noch erfolgreicher werden. Auch nicht, wie Sie es schaffen können, in noch kürzerer Zeit noch besser zu leben. Es verspricht keine sieben Geheimnisse des, keine acht Schritte zu, keine Formel für. Dieses Buch passt nicht in unsere heutige, von Effizienzdenken und Erfolgsstreben geprägte Zeit. Es mag viele Argumente dafür geben, dass es im Leben um Geld und Macht und den eigenen Vorteil geht. Wer noch immer von der Richtigkeit dieses Denkansatzes überzeugt ist, sollte dieses Buch lieber jetzt schon beiseitelegen. Es wird in seinem Hirn nur Verwirrung stiften, denn die Wiederentdeckung des Gefühls oder gar die Bewusstwerdung der eigenen Würde ist mit dem, was dieses Streben nach Anerkennung und Erfolg den Menschen abverlangt, unvereinbar. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Woran wollen wir uns orientieren bei dem, was wir denken, sagen und tun? An dem, was wir vorfinden, weil es sich in dieser Weise bisher so entwickelt hat,

oder an dem, wie es sein müsste, damit wir das, was uns als Menschen ausmacht, bewahren und weiterentwickeln können?

Woran wollen wir uns orientieren bei dem, was wir denken, sagen und tun? Die Ansammlung von immer mehr Wissen hat uns bei der Suche nach Antworten auf diese wichtige Frage nicht so recht weitergebracht. Wir wissen längst, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann.

Aber auch wenn dieses Wissen nicht einfach nur von anderen übernommen, sondern durch Nachdenken aus einer eigenen Erkenntnis gewonnen wird, hat das, was wir dann erkannt haben, meist keine unmittelbaren Auswirkungen auf unser Handeln. Wie viele Menschen haben erkannt, dass so vieles, was sie tun, nicht dazu beiträgt, gesund zu bleiben, glücklich zu werden und ihre Talente und Begabungen zu entfalten! Aber etwas erkannt zu haben, heißt nicht, dass es uns auch wirklich berührt. Und wenn es uns nicht berührt, ändert sich auch nichts im Hirn. Ganz anders ist es, sobald wir etwas nicht nur wissen oder erkennen, sondern wirklich zu verstehen beginnen. Dann dringt dieses nun gewonnene Verständnis in alle Fasern unseres Seins. Es geht unter die Haut, macht uns wach und berührt uns, weil es mit einer Aktivierung der emotionalen Bereiche in unserem Gehirn einhergeht. Wer irgendwann verstanden hat, was ihm in seinem Leben wirklich wichtig ist, kann nicht mehr länger so weiterleben wie bisher. Deshalb verspricht dieses Buch nicht noch mehr Wissen

darüber, was die Würde des Menschen ausmacht. Darüber ist genug geschrieben worden. Es geht auch nicht um eine neue Erkenntnis über das, was ein würdeloses Leben bedeutet. Es geht um ein tiefes Verständnis des Umstandes, dass wir als Menschen, jede und jeder Einzelne von uns, ohne uns dessen bewusst zu sein, dabei sind, genau das zu verlieren, was uns ausmacht: unsere Würde.

Wenn Sie jetzt noch Lust haben, weiterzulesen, kann es sein, dass Sie im Verlauf dieses kurzen Buches genau das wiederentdecken: das Gefühl und das Bewusstsein für Ihre eigene Würde.

Wenn das Leben, vor allem das Zusammenleben mit anderen immer komplizierter wird und vieles von dem, was in der Welt geschieht, kaum noch verstehbar und erst recht nicht mehr durch eigenes Handeln beeinflussbar ist, breitet sich in jeder Gesellschaft eine zunehmende Verunsicherung aus. Ratlos suchen dann immer mehr Menschen nach Halt und Orientierung. Und viele sind bereit, jenen zu glauben und zu folgen, die zu wissen meinen und lauthals verkünden, worauf es in schwierigen Zeiten ankommt. Solche Phasen allgemeiner Verunsicherung sind Umbruchphasen einer Gesellschaft. Geschickten Demagogen bieten sie die Chance, sich mit ihren einfachen Rezepten als Wiederhersteller einer verloren gegangenen Ordnung feiern und zu Anführern wählen zu lassen. Wissenschaftlich heißt das, worum es dabei geht, Komplexitätsreduktion.

Die Übernahme der Macht durch einen neuen Leithammel ist zwar eine sehr alte, ursprünglich von Herdentieren entwickelte Strategie, um wieder Ordnung in eine aufgescheuchte Meute zu bringen, aber wir Menschen nutzen eine Vielfalt an Strategien zur Komplexitätsreduktion, von denen Schafe und Büffel noch nicht einmal zu träumen imstande sind. Zum Beispiel können wir den Kopf in den Sand stecken und so tun, als sei alles in Ordnung. Das machen wir dann aber nicht gleich so offensichtlich wie der Vogel Strauß, sondern ganz unauffällig auf dem Sofa vor dem Fernseher, beim Shoppen oder Surfen oder im Stadion beim Heimspiel unserer Fußballmannschaft. Verdrängung, Ablenkung, künstliche Aufregung und neuerdings auch das Abtauchen in virtuelle Welten – all das sind uns Menschen zur Verfügung stehende Möglichkeiten, um das Leben wieder einfacher und überschaubarer zu machen, wenn es zu kompliziert zu werden droht. Dazu zählen auch alle Versuche derjenigen, die hoffen, ihr Leben werde überschaubarer, bequemer und unkomplizierter, wenn sie sich endlich in eine einflussreiche Position emporgearbeitet haben, wenn sie genug Geld verdienen und sich nun nicht mehr mit all dem komplizierten Kleinkram des alltäglichen Lebens befassen müssen, weil sie Leute dafür bezahlen können, die das für sie erledigen.

Im Gegensatz zu den Tieren verfügen wir Menschen also über sehr viele verschiedene Möglichkeiten zur Komplexitätsreduktion. Das liegt daran, dass unser menschliches Gehirn so offen für alles ist, was es dort draußen in der Welt wahrzunehmen, zu verarbeiten und zu tun gibt. Und dass dieses Gehirn nur dann eine bestimmte Leistung hervorbringen kann, wenn dort oben einigermaßen Ordnung herrscht. Sonst würden wir im Chaos unserer Wahrnehmungen und unserer Gedanken versinken. Deshalb ist Komplexitätsreduktion eine entscheidende Voraussetzung für ein einigermaßen funktionierendes Hirn. Aber nicht alles, was wir dabei als Lösung finden, erweist sich auch langfristig als tragfähig. Denn mit der Wahl eines neuen Anführers oder durch die Verengung des eigenen Blickfelds, durch Verdrängung und Ablenkung, durch das Abtauchen in virtuelle Welten oder das Streben nach Macht, Einfluss oder Reichtum werden das Leben und das Zusammenleben von Menschen ja nicht wirklich einfacher. Im Gegenteil, je mehr Leute das versuchen, desto heftiger kommen sie sich dabei über kurz oder lang ins Gehege, und dann wird es immer komplizierter.

So geht es also nicht. Wenn das Durcheinander in einer Gesellschaft und in den Köpfen der Menschen immer größer wird, hält das irgendwann auch das beste Hirn nicht aus. Zu viel Durcheinander im Hirn verbraucht zu viel Energie. Schon im Ruhezustand, also immer dann, wenn wir flach auf dem Rücken

liegen und gar nichts denken, saugt das Hirn etwa zwanzig Prozent der vom Körper bereitgestellten Energie in Form von Glukose weg. Sobald wir die Augen öffnen, zu denken anfangen oder gar ein Problem haben, steigt dieser Energiebedarf massiv an. Und wenn es womöglich sogar viele Probleme sind, die sich kaum noch lösen lassen, bricht die normalerweise im Hirn herrschende Ordnung schnell zusammen. Dann funkt dort alles kreuz und quer, und der Energieverbrauch steigt so stark an, dass das nun auch im Körper als unangenehmes Gefühl spürbar wird. Spätestens dann fangen wir an, nach etwas zu suchen, das im Gehirn das Durcheinander abstellt und diesen viel zu hohen Energieverbrauch wieder normalisiert. Was also tatsächlich hinter unseren Bemühungen steckt, wieder einigermaßen für Ordnung im Hirn zu sorgen, ist nur vordergründig der Versuch zur Komplexitätsreduktion. Was wirklich dahintersteckt, beschreibt der zweite Hauptsatz der Thermodynamik. Dieses physikalische Grundgesetz lässt nicht allzu viele Möglichkeiten zu: Entweder gelingt es, die zur Aufrechterhaltung einer komplexen Struktur erforderliche Energiemenge zu minimieren, oder das ganze bisher aufgebaute Gebilde zerfällt in seine Einzelteile. Und dann verteilt sich die darin enthaltene Energie wieder gleichmäßig im Universum. Daran kann auch ein menschliches Gehirn nicht vorbei, ebenso wenig wie eine menschliche Gemeinschaft.

Bisher haben wir aber noch keine Antwort auf die Frage gefunden, wie es uns gelingen kann, die zur Aufrechterhaltung der inneren Ordnung und Struktur unseres Gehirns und unserer menschlichen Gemeinschaft erforderliche Energie nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft zu minimieren. Was unsere Vorfahren auf der Suche nach einer Lösung für dieses Grundproblem ihrer Existenz alles versucht haben, lässt sich in den Geschichtsbüchern nachlesen. Es wurde tausendmal probiert, und tausendmal ist nichts passiert. Im Gegenteil! Unser Energieverbrauch ist ständig angestiegen. Noch nie hat ein einzelner Mensch im Durchschnitt – wie auch die Menschheit insgesamt – so viel Energieressourcen verbraucht wie heute. Noch nie hat sich das energieaufwendige Durcheinander in den Köpfen der meisten Menschen und in ihrem Zusammenleben so rasch ausgebreitet wie in den letzten Jahrzehnten. Alle ahnen, dass das so nicht mehr lange gutgehen kann, aber eine tragfähige Lösung ist nicht in Sicht. So, wie es bisher immer wieder versucht worden ist, also mit der Einsetzung eines neuen, für Ordnung sorgenden Anführers, geht es nicht.

Viele haben versucht und versuchen bis heute, anderen zu erklären, wie es gehen könnte. Dabei wurde und wird an deren Gewissen appelliert, an Werte und Normen erinnert, Druck gemacht, Gesetze erlassen und Regeln festgelegt. Es hat nichts genützt. Wir stürzen von einer Krise in die nächste, verbrauchen immer mehr Energie, plündern die natürlichen Ressourcen

unseres Planeten und haben keine Ahnung, wie irgendeine Ordnung in das von uns angerichtete Durcheinander kommen soll. Stattdessen machen sich die Ersten fertig für einen Flug zum Mars.

Irgendwie, so scheint es, haben wir die Orientierung verloren. Verantwortlich dafür ist sicher nicht unser Gehirn. Aber es ist anfällig dafür, denn anders als bei den Tieren sind die unser Denken, Fühlen und Handeln leitenden neuronalen Verschaltungsmuster nicht angeboren. Wir müssen als Einzelne, aber auch alle zusammen erst lernen, worauf es im Leben ankommt. Diese durch eigene Erfahrungen erworbenen und im Gehirn verankerten Vorstellungen nutzen wir dann als Orientierung bietende innere Bilder, um Entscheidungen zu treffen, entsprechende Handlungen einzuleiten und unser Verhalten zu steuern. Deshalb sind die von jedem Menschen im Lauf seines Lebens entwickelten Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, so bedeutsam für seine eigene Lebensgestaltung. Manche dieser Vorstellungen übernehmen wir von wichtigen Bezugspersonen. Manche entwickeln wir, um unser Leben und unser Zusammenleben mit anderen auf die damit einhergehenden Erfordernisse auszurichten und uns so an die jeweils herrschenden sozialen, kulturellen und ökonomischen Gegebenheiten anzupassen. Und manche Vorstellungen entwickeln wir auch, weil sie uns helfen, wir selbst zu bleiben, uns nicht in der Vielfalt äußerer Anforderungen und Notwendigkeiten zu

verlieren. Um diese besonderen Vorstellungen geht es in diesem Buch.

Wonach ich hier mit Ihnen gemeinsam suchen will, ist also so etwas wie ein innerer Kompass, den jeder Mensch im Lauf seines Lebens entwickelt und der ihm hilft, sich nicht in der Vielfalt der von außen an ihn herangetragenen oder auf ihn einstürmenden Anforderungen und Angebote zu verlieren. Dazu zählen nicht nur die vielen Verlockungen und Heilsversprechen, die ihm von anderen gemacht werden, sondern auch all das, was jemand als Notwendigkeiten und unabwendbare Gegebenheiten betrachtet, denen er sich, wie er meint, fügen müsse und die er, wie alle anderen auch, zu akzeptieren habe.

Damit eine Person den Mut aufbringt und die notwendigen Kräfte mobilisieren kann, um diesen von außen einwirkenden Verführungen, Angeboten oder scheinbaren Notwendigkeiten zu widerstehen, müsste es etwas geben, das in ihr wach wird und aus ihrem Inneren heraus kräftiger und verhaltensbestimmender wirkt als die von außen kommenden Verführungen, Angebote oder scheinbaren Notwendigkeiten. Genau das ist dieser innere Kompass, nach dem ich mit Ihnen suchen möchte.

Aus neurobiologischer Sicht handelt es sich dabei um ein inneres Bild, also um ein in dieser Situation aktiv werdendes neuronales Verschaltungsmuster, das sehr eng an die Vorstellungen der eigenen Identität gekoppelt und damit zwangsläufig auch sehr



Gerald Hüther

Würde

Was uns stark macht - als Einzelne und als Gesellschaft

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-8135-0783-6

Knaus

Erscheinungstermin: März 2018

Wir alle wollen in Würde sterben, aber sollten wir nicht erst einmal in Würde leben?

Würde ist ein großer Begriff. Gleich in Artikel 1 des Grundgesetzes heißt es: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Doch was genau ist Würde? Was bedeutet es, wenn uns unsere Würde genommen wird, weil wir etwa in der digitalen Welt nur noch als Datensatz zählen oder im Netz geschmäht werden? Wenn wir uns selbst würdelos verhalten oder andere entwürdigen? Der Hirnforscher Gerald Hüther zeigt in seinem neuen Buch, dass Würde nicht allein ein ethisch-philosophisch begründetes Menschenrecht ist, sondern ein neurobiologisch fundierter innerer Kompass, der uns in die Lage versetzt, uns in der Vielfalt der äußeren Anforderungen und Zwänge in der hochkomplexen Welt nicht zu verlieren. Umso wichtiger ist es, dass wir lernen, die Wahrnehmung der eigenen Würde zu stärken. Denn: Wer sich seiner Würde bewusst ist, ist nicht verführbar.

 [Der Titel im Katalog](#)