

Rettet den Eigensinn!

von Gerald Hüther

Fremdbestimmt

Ärgerst auch DU dich gelegentlich darüber, dass wir uns eine Lebenswelt geschaffen haben, in der wir selbst nicht mehr einfach so sein dürfen, wie wir sind? Zu Hause, in der Arbeit, in der Schule – überall müssen wir uns anstrengen, so zu sein, wie es andere erwarten. Möglichst sogar noch besser. Sonst gehört man nicht dazu, ist man out, verliert an Einfluss, wird schief angeschaut. Und beruflich kommt man auch nicht weiter, wenn man nicht ganz schnell lernt, die Klappe zu halten und freundlich zu lächeln. Sonst ist die Karriere schon zu Ende, bevor sie überhaupt begonnen hat.

Das ist ja alles nicht neu. Diesen ständigen Anpassungszwang, jenes zwanghafte Bemühen, sich so zu verhalten, wie das die Leute um dich herum erwarten, kennst du zur Genüge. Und du hast dich vielleicht auch schon längst damit abgefunden. Bist womöglich sogar der Meinung, dass es gar nicht anders geht. Dass man sich eben an die Gegebenheiten und die Erfordernisse der Gesellschaft und der Kultur anpassen muss, in die man hineinwächst. Je früher, desto besser.

Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle, selbständiges Denken und Handeln, Kritikfähigkeit, Mut, Selbstbewusstsein – all das zeichnet „eigen-sinnige“ Menschen aus und wird heute dringender benötigt als je, um die Herausforderungen der Pandemie in den Griff zu bekommen.



Anpassung

Früher – es ist noch gar nicht so lange her – da passierte dieser Anpassungszwang mit Gewalt und Druck und unter Androhung von Strafen für alle, die aus der Reihe tanzten. Heute machen wir das schon ganz freiwillig. Weil man sonst nicht erfolgreich sein kann. In der Schule nicht und im Beruf auch nicht.

Und wer sich lange genug bemüht hat, so zu werden, wie es von ihm erwartet wird – wer sich für Anerkennung und Erfolg ständig verbogen und angepasst hat – der hat dann auch bestimmte Vorstellungen davon, wie sich alle anderen in seinem Umfeld zu verhalten haben. So ein angestrenzter Angepasster schimpft dann allzu leicht über jene, die sich nicht genauso anstrengen wie er, die nicht so schlau, so diszipliniert, so kontrolliert, so vorausschauend und so ordentlich sind wie er oder sie.

So ein erfolgreich Angepasster muss sich dann auch über jeden aufregen, der fröhlich singend und pfeifend daherkommt und sich einfach nur am Leben freut. Immer dann, wenn jemand etwas anders macht (und damit womöglich sogar noch Erfolg hat), bringt das diese tapferen Funktionierer innerlich zur Weißglut. Abfällig behandeln sie jeden, der etwas kann, was in ihren Augen nutzlos ist. Mit den Ohren wackeln zum Beispiel. Und genauso abfällig reagieren sie auf all jene, die etwas nicht können, was sie selbst für besonders wichtig halten. Mathematik zum Beispiel, Rechtschreibung oder kluge Reden halten, am besten dreisprachig. Und möglichst schon im Kindergarten.



Bauchgefühle

Kommt das Lustzentrum in deinem Gehirn jetzt langsam in Erregung? Hastest du nicht auch schon immer das Gefühl, dass man es mit dem Anpassen und dem Ständig-erfolgreich-sein-Wollen auch übertreiben kann? Sind dir all diese Klugscheißer, Besserwisser und Alleskönner nicht auch schon oft genug auf die Nerven gegangen?

Es ist kein gutes Gefühl, solchen Schlawmeiern argumentativ nichts entgegenzusetzen zu können, aber mit dem Bauch sehr genau zu spüren, dass das, was sie behaupten und wie sie ja oft genug auch recht erfolgreich unterwegs sind, trotzdem irgendwie nicht stimmt.

Stell dir vor, du könntest dieses sonderbare Bauchgefühl in Worte fassen und solchen Rechthabern tatsächlich erklären, weshalb die Art und Weise, wie sie unterwegs sind, nicht so günstig ist. Dass sie damit (nicht nur) all jenen schaden, die sie zu Objekten ihrer Klugscheißereien, ihrer ständigen Abwertungen und Ausgrenzungen, ihrer Überheblichkeit und ihres Machbarkeits- und Optimierungswahns machen. Das wird so einen erfolgreichen Funktionierer

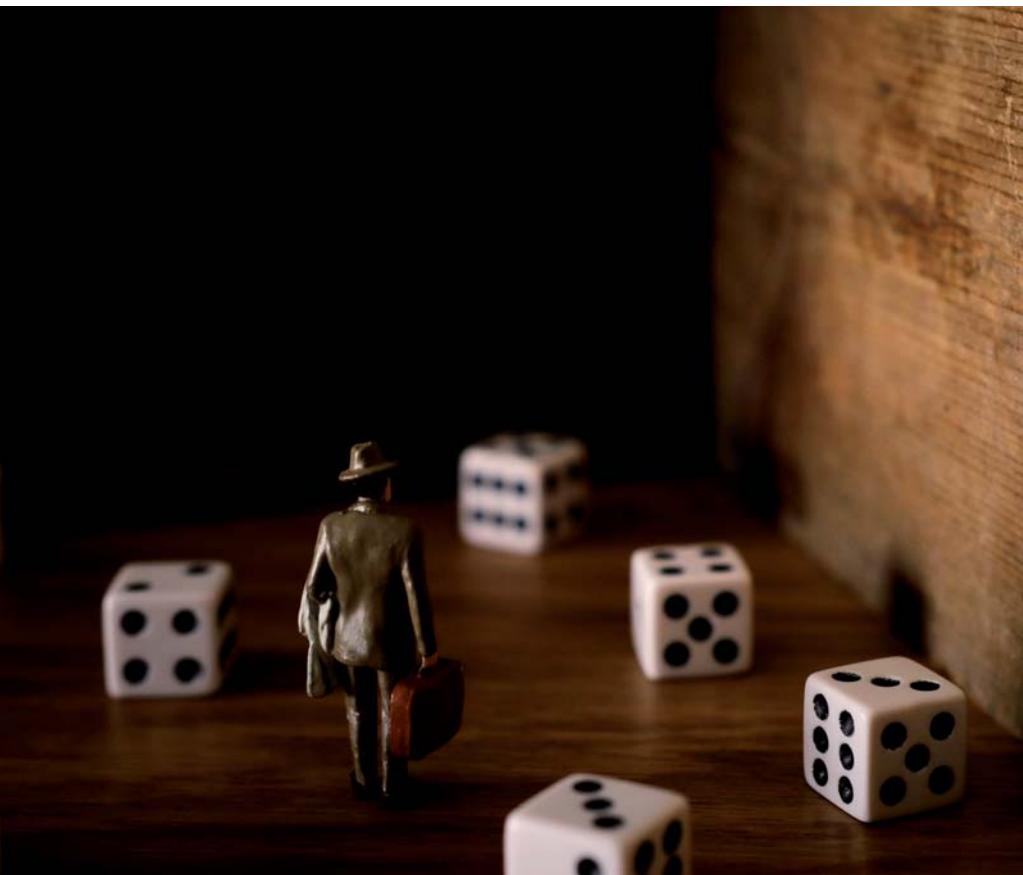
zwar nicht aus der Bahn werfen. Aber der Hinweis, dass die Art und Weise seines Denkens und Verhaltens äußerst ungünstig für sein eigenes Hirn ist, dürfte ihn oder sie dann doch stutzig machen. Genau das lässt sich nämlich zweifelsfrei aus den neuesten Befunden der Neurobiologie ableiten.

Funktionieren

Mithilfe moderner bildgebender Verfahren konnten Hirnforscher in den letzten Jahren völlig neue Erkenntnisse gewinnen – und die wichtigste lautet: Menschen sind eben doch keine Maschinen, sondern Lebewesen. Und als solche verfügen sie über etwas, was selbst die allerbesten Roboter und Automaten nicht haben und niemals haben werden: eigene Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume und damit auch den Wunsch und den Willen, sie zu verwirklichen.

Wer nichts mehr will, wem nichts mehr wichtig ist, wer nichts mehr begehrt, der spürt auch nichts mehr. Der ist seelisch tot. So einfach ist das.

Bis hierher werden die so wunderbar Durchoptimierten auch noch mitkom-



men bzw. zustimmen. Denn sie wollen ja etwas, und das sogar mit großer Vehemenz. Sie wollen, dass all ihre Ideen, Konzepte, Projekte und Bemühungen optimal funktionieren. Sie wollen erfolgreicher sein als andere, oder gar bessere Menschen sein. Das ist ihre Intention. Dafür leben sie. Jeder Besserwisser und Alleskönner wird das auch gerne zugeben. Sonst wäre er ja keiner.

Außenorientierung

Jetzt aber kommen wir zum wahren Dilemma: Menschen, die ihr Gehirn hauptsächlich dazu benutzen, sich selbst ständig einzureden, sie seien besser als die anderen, verfügen über keinen eigenen Bezugspunkt. Sie definieren sich immer nur über den Vergleich mit ihren Mitmenschen. Sie können sich entweder von ihnen abgrenzen oder mit ihnen identifizieren – aber wer sie selber sind, wissen und spüren sie überhaupt nicht, denn es fehlt ihnen eine hinreichend gefestigte innere Selbstreferenz. Oder einfacher gesagt: Sie besitzen einen nur unzureichend ausgebildeten Eigensinn.

Hirntechnisch wäre auch das zunächst noch keine Katastrophe. Kurzfristig kann man mit so einer Lebensausrichtung ja sogar (wie sich allenthalben beobachten lässt) recht erfolgreich vorankommen. Langfristig erweist sich ein unzulänglich ausgebildeter Eigensinn jedoch als äußerst ungünstig für diese so überaus gut an die Erwartungen anderer angepassten Personen: für ihre Gesundheit, ihr Lebensglück, ihre Entwicklungsperspektiven.

Selbstwahrnehmung

Wer keinen Eigensinn hat, spürt sich ja deshalb nicht richtig, weil er oder sie meist schon sehr früh gelernt hat, nicht auf sich selbst zu achten. Stattdessen haben diese Menschen immer wieder versucht, ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse an denen anderer Menschen auszurichten. Als Kinder erscheinen sie brav und pflegeleicht, genau so, wie sich das die meisten Eltern wünschen. Immer gut in der Schule, vorbildliches Betragen, Einserabitur, Studium... Manche halten das ein Leben lang durch. Bei manchen kommt es

irgendwann zum Crash: Essstörung, Angsterkrankung, Psychose, Depression, vielleicht auch Burn Out, Herzinfarkt oder Alkoholsucht.

Mangelnder Eigensinn geht aber nicht nur mit einer zu schwach entwickelten Selbstwahrnehmung einher. Wer keine hinreichend starke innere Referenz in Form eigener Vorstellungen, Haltungen und Überzeugungen ausgebildet hat, dem wird es auch schwerfallen, unabhängig von den Bewertungen und Maßstäben anderer Personen selbständige Entscheidungen zu treffen. Wer mit so einem schwach entwickelten Eigensinn herumläuft, der wirkt wie Pudding auf andere Menschen. Der drückt sich weg, an dem kann man sich nicht reiben, in dem findet man kein Gegenüber, keinen Spiegel, in dem man sich selbst erkennen kann.

Solche Typen rutschen meist überall glatt durch. Bei ihnen scheint immer alles irgendwie zu klappen. Sie machen keine Schwierigkeiten, sind aber auch niemals richtig zu fassen. Weil sich diese besonders gut angepassten Personen auf eine ernsthafte Beziehung gar nicht einlassen, haben sie auch kaum Beziehungsprobleme. Und weil sie immer höher, schneller und weiter vorankommen wollen, bekommen die meisten auch keine Kinder. Zum Glück! Denn denen würde es in Ermangelung geeigneter elterlicher Vorbilder dann wohl auch nur sehr schlecht gelingen, einen eigenen Willen und eine hinreichend starke Selbstreferenz zu entwickeln.

Manchmal führt fehlender Eigensinn auch in kollektive Katastrophen. Und zwar meist in Situationen, in denen bestimmte Wertvorstellungen und Ziele von einem Großteil der Mitmenschen als besonders bedeutsam und erstrebenswert erachtet werden.

Dann bleibt nur zu hoffen, dass es in dieser Gemeinschaft noch genügend Leute mit ausgeprägtem Eigensinn gibt, die aufstehen und die Gefolgschaft verweigern. Sonst gerät nämlich die gesamte Gemeinschaft in eine gefährliche Schieflage: das war in der Zeit des Nationalsozialismus so – und das wird auch künftig immer dann so sein, wenn

beim großen Rennen zu viele erfolgsorientierte Mitläufer auf allzu glatten und geradlinigen Straßen unterwegs sind. Das schlüpfrige Corona-Virus lässt grüßen...

Anderssein

In früheren Zeiten wurden Erwachsene, die nicht bereit waren, so zu werden wie alle anderen, weggesperrt, verjagt oder gar umgebracht. Heute sortiert man jene, die sich anders verhalten als der Durchschnitt, schon im Kindesalter aus. Man stellt ihnen eine medizinische oder psychologische Diagnose und „behandelt“ sie entsprechend, damit sie wieder besser zu den „normalen“ Kindern und Jugendlichen in Kindergärten und Schulen passen. Immerhin stören sie mit ihrem Anderssein ja unsere Bequemlichkeit und das optimale Funktionieren unserer Bildungseinrichtungen. Aber indem wir diese Kinder nur noch danach beurteilen, wie gut sie sich einfügen, unterrichten und erziehen lassen, machen wir sie zu Objekten. Dann sehen wir nicht mehr, was sie uns mit ihrem auffälligen Verhalten zu zeigen versuchen. Dann sind wir blind geworden für das, was ihnen fehlt. Das ist nicht einfach nur Zeit, wie viele meinen, sondern Zuwendung, Wertschätzung, Ermutigung und, ja, alles zusammen auch das, was wir „bedingungslose Liebe“ nennen.

Befreiung

Nur wer sich in seiner ganzen Einzigartigkeit so gesehen und angenommen fühlt, wie er oder sie ist, kann das, was an Potenzial, Talenten und Begabungen in ihm angelegt ist, auch zur Entfaltung bringen. So ein Mensch muss sich nicht anstrengen, um die Erwartungen anderer zu erfüllen, sondern kann es sich leisten, zu tun und zu lassen, was er selbst für richtig hält. Wenn alle anderen losmarschieren, kann er einfach stehenbleiben. Wenn alle anderen JA sagen, hat er keine Angst davor, NEIN zu sagen. Ohne derart „Eigen-sinnige“, die es in der Vergangenheit geschafft haben, mehrheitlich herrschende Vorstellungen und Überzeugungen in Frage zu stellen und danach geschaffene Realitäten anzuzweifeln, wäre unsere Welt heute sicher eine andere. Denn ohne sie hätten wir keine Vorstellung davon, was es heißt, ein selbständig denkender, selbstverantwortlicher und deshalb freier Mensch zu sein.

Veränderung

Schön und gut, wirst du jetzt sagen, aber was heißt das nun konkret für mein tagtägliches Leben? Es heißt nichts anderes, als dass allein DU es bist, der/die sich entscheiden kann, das eigene Leben künftig an anderen Kriterien auszurichten.

Wir können andere Menschen nicht verändern. Das Einzige, das wir ändern können, sind unsere eigenen Denk- und Reaktionsweisen, die sich irgendwann einmal in unser Gehirn eingepägt haben und denen wir bis heute folgen, auch wenn sie unser Leben zunehmend beschwerlicher machen und uns die Freude am Lebendigkeit rauben. Mach es also konkret und frage dich, wie du nach dieser Corona-Pandemie (die im Nachhinein betrachtet vielleicht nur eine Corona-Hysterie war) eigentlich weitermachen willst. So wie bisher oder anders? Je nachdem, wie deine Antwort ausfällt, kannst du etwas für dein weiteres Leben gewinnen oder verlieren: Die Überzeugung, dass niemand anderes als DU selbst Gestalter deines Lebens bist. Und dass die Entscheidung allein bei DIR liegt, wie du künftig mit anderen Menschen und Lebewesen auf diesem Planeten zusammenleben willst.

infos

Prof. Dr. Gerald Hüther
Jg. 1951, ist Neurobiologe und einer der bekanntesten Hirnforscher im deutschsprachigen Raum. Der Autor zahlreicher Bücher ist auch Gründer der „Akademie für Potenzialentfaltung“, die mit vielen Projekten aktiv zum gesellschaftlichen Wandel beiträgt.

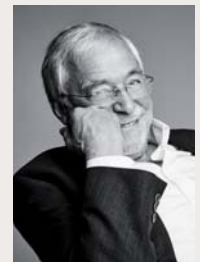


Foto: Michael Liebert

www.gerald-huether.de

www.akademieforepotentialentfaltung.org

www.liebevoll.jetzt

Weiterlesen:

- **Wege aus der Angst** – Über die Kunst, mit der Unvorhersehbarkeit des Lebens umzugehen von Gerald Hüther (Vandenhoeck & Ruprecht, 2020)
- **Was gutes Leben ist** – Orientierung in herausfordernden Zeiten von Anselm Grün (Herder, 2020)
- **Der entstörte Mensch**. Wie wir uns und die Welt verändern von Petra Bock (Droemer Verlag, 2020)
- **Die Welt in der wir leben**. Das Bewusstsein und der Weg der Seele von Wilfried Nelles (Innenwelt, 2020)

