Gerald Hüther

Etwas mehr Hirn mit Cartoons

Illustriert von Jörg Plannerer

V&R

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn mit Cartoons

V&R

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn mit Cartoons

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Gerald Hüther

Etwas mehr Hirn mit Cartoons

Illustriert von Jörg Plannerer

Vandenhoeck & Ruprecht

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Mit 50 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-647-40476-9

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: Jörg Plannerer

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen / Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Vorwort

Von allein wäre ich wohl nie auf die Idee gekommen, ein Buch, das ich geschrieben habe, anschließend noch einmal in seine Kernaussagen zu zerlegen und diese mit Cartoons zu illustrieren. Aber nachdem dieses Buch erschienen war, hat mir Jörg Plannerer ein paar Zeichnungen zugeschickt. Er hatte das Buch gelesen und dabei waren diese Bilder in seinem Hirn entstanden. So geht es allen, die ein wenig darin geübt sind, komplizierte Sachverhalte bildhaft darzustellen. Nicht jedem gelingt das so gut wie Jörg Plannerer.

Aber wir alle entwickeln in unseren Gehirnen innere Bilder, in denen wir das, was wir gesehen, gelesen oder erfahren haben, ziemlich gut auf den Punkt bringen. Und wir alle können uns auch komplizierte Sachverhalte sehr viel besser merken und im Gehirn verankern, wenn sie bildhaft dargestellt sind.

Die sogenannten Gedächtniskünstler nutzen dieses Phänomen ebenso wie die Visualisierungskünstler, die die Inhalte eines langen Vortrags in ein paar Bildern zusammenfassen. Anhand dieser Bilder fällt es dann ganz leicht, die jeweiligen Inhalte wieder wachzurufen.

Leider gehöre ich zu denjenigen, die nicht gelernt haben, diese inneren Bilder auch zeichnerisch darzustellen. Wahrscheinlich deshalb, weil meine Lehrer im Kunstunterricht mit den Ergebnissen dieser Bemühungen nicht so recht zufrieden waren. Im Zeichnen bekam ich deshalb immer nur die Benotung »mangelhaft«. Das mag der Grund dafür gewesen sein, dass ich diese inneren Bilder fortan eher mit Worten auszudrücken begonnen habe. So habe ich die Fertigkeit entwickelt, komplizierte Sachverhalte so zu beschreiben, dass sie für andere möglichst leicht verstehbar werden, eben durch die Nutzung einer möglichst bildhaften Sprache.

Jetzt werden Sie ahnen, weshalb ich mich so sehr über die Cartoons gefreut habe, die mir Jörg Plannerer zugeschickt hatte. Er hatte genau das gemacht, was ich nicht konnte und nach wie vor nicht kann.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Deshalb hat mir die Idee so gut gefallen, meine Sprachbilder mit den Cartoons von Jörg Plannerer in diesem Buch miteinander zu verbinden. Denn genau das ist es ja, was mit dem Titel »Etwas mehr Hirn, bitte« gemeint ist: Nicht die Aufforderung, sich mit seinem eigenen Denkorgan noch mehr anzustrengen und sich noch mehr Mühe zu geben, um damit Hochleistungen zu vollbringen. Viel leichter und wesentlich effektiver wäre es, wenn es nicht nur uns beiden, sonder künftig immer mehr Menschen gelingt, ihr jeweiliges Wissen, ihre Erfahrung und ihr Können mit dem, was andere wissen und können, zusammenzuführen. Dann hätten alle plötzlich sehr viel mehr Hirn als jeder und jede für sich allein.

Was dabei entstehen kann, dafür ist dieses Buch ein eher bescheidenes Beispiel. Aber wir haben das ja auch nur zu zweit versucht … Trotzdem sind wir gespannt darauf, ob das, was Sie nun nicht nur lesen, sondern auch betrachten können, mehr ist und mehr bewirkt als nur die Worte oder die Bilder allein.

Gerald Hüther

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

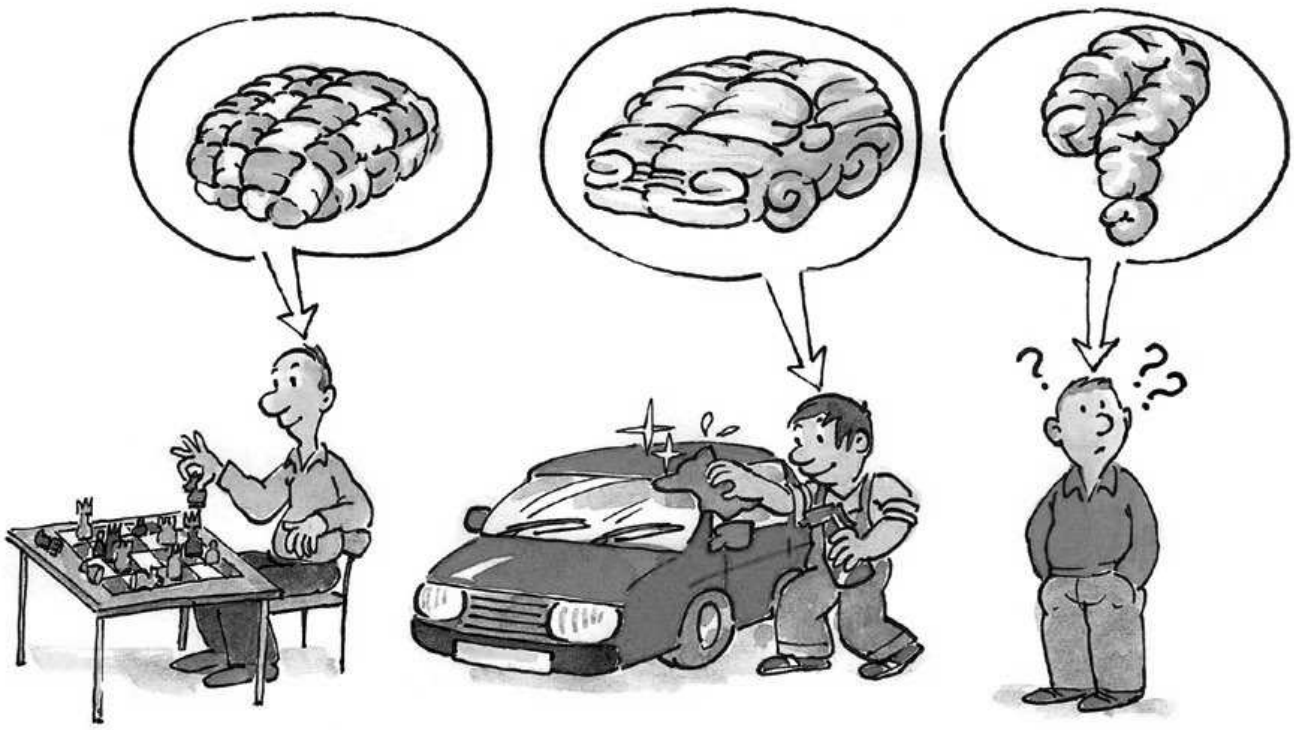
Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn mit Cartoons

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Die Hirnforscher haben herausgefunden, dass sich das Gehirn im Lauf seiner Entwicklung, salopp gesagt, selbst verdrahtet. Erfahrungsabhängige Neuroplastizität nennen 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 glücklich macht.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Das Gehirn wird so, wie und wofür es sein Besitzer besonders gern benutzt



© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Ebenso wenig wie ein Gehirn ohne den jeweiligen Körper, der dazugehört, denkbar ist und funktionieren kann, ist das menschliche Gehirn im Singular, also ohne die Beziehung zu anderen Menschen, denkbar. Denn das Gehirn, das jeder einzelne Mensch in seinem Kopf umherträgt, hat sich ja erst anhand der von ihm mit anderen Menschen gemachten Erfahrungen strukturiert. Unser Gehirn ist also ein soziales Konstrukt, individuell einzigartig, aber geformt durch unsere jeweiligen in der Beziehung zu anderen Menschen gemachten Erfahrungen.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Unser Gehirn ist ein soziales Konstrukt

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

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, hatten 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.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Es liegt nicht an den Kindern, wenn sie die Erwartungen der Erwachsenen nicht erfüllen

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Allein davon, 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, lassen sich Kinder ihre Lust am eigenen Denken nicht 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 Vorstellungen passt.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Nicht all das, was wir erleben, sondern die Vorstellungen, die wir daraus entwickeln, sind entscheidend

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Das Gehirn strukturiert sich anhand der Lösungen, die eine Person für das findet, was ihr im Lauf ihres Lebens besonders wichtig und bedeutsam ist. Und wichtig und bedeutsam ist uns allen das Gleiche: Wir versuchen unser Leben so zu gestalten, dass wir glücklich sind (dass unser Gehirn in einem möglichst kohärenten Zustand arbeiten kann, in dem es wenig Energie verbraucht).

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

**Wir sind alle auf der Suche nach dem, was uns glücklich macht –
und bemerken meist erst zu spät, dass das, was wir dabei gefunden haben,
allzu oft nicht das ist, wonach wir gesucht haben**

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Am glücklichsten sind wir und am wenigsten Energie wird immer dann verbraucht, wenn im Gehirn alles passt: Wenn es keine Probleme gibt, wenn alle Hirnbereiche, die älteren und die jüngeren, die rechte und linke Hemisphäre, Vorderhirn und Hinterhirn optimal zusammenarbeiten. Wenn Denken, Fühlen und Handeln übereinstimmen und die eigenen Erwartungen sich nicht allzu sehr von dem unterscheiden, was draußen in der Welt geschieht.

Wenn das nicht der Fall ist, haben wir ein Problem. Dann entsteht eine sich im Hirn ausbreitende Erregung, die über kurz oder lang auch auf diejenigen Bereiche und neuronalen Netzwerke überspringt, die für die Steuerung unserer Emotionen und der in unserem Körper ablaufenden Prozesse zuständig sind. Dann geht es uns nicht mehr so gut. Dann fühlen wir uns verunsichert, haben ein komisches Gefühl im Bauch, bekommen womöglich sogar Herzrasen und weiche Knie. Und spätestens dann merken wir, dass wir das Problem, das uns zu schaffen macht, irgendwie lösen müssen, und zwar so, dass oben im Kopf wieder alles einigermaßen zusammenpasst.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn mit Cartoons

Die Lieblingsbeschäftigung unseres Gehirns ist nicht Denken, sondern Energiesparen

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Probleme wirken 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. 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.

All jenen, die den Absprung nicht schaffen, wird es dann irgendwann ziemlich heiß an den Füßen. Manche 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. Burnout 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.

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.

Jemand, dem es 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.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Manche Menschen sind mit Vorstellungen unterwegs, die ihnen einfach nicht weiterhelfen

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Besonders ungünstig verlaufen solche Lösungsversuche 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 Weiterentwicklung ist, wird auch jeder Einzelne dazu verleitet, eigennützig seine Interessen im Wettbewerb mit anderen zu verfolgen.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

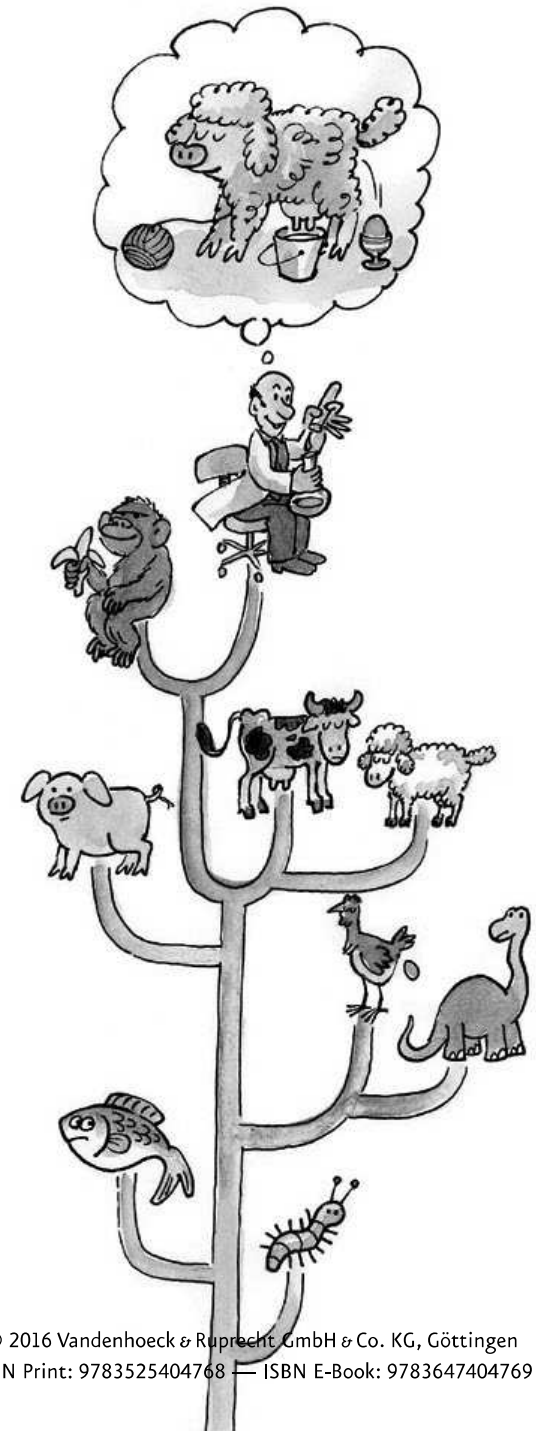
Selbst wenn sehr viele Menschen mit denselben Überzeugungen herumlaufen, können diese Vorstellungen völlig unzutreffend sein

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Nur eine einzige Spezies hat im Lauf ihrer Entwicklung all jene besonderen Fähigkeiten herausgebildet, die es ihr ermöglichten, ihre Lebenswelt nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten: wir Menschen. Nur wir sind in der Lage, die Natur so zu verändern, wie wir es wollen. Und genau das haben wir seit Menschengedenken getan, immer effektiver, immer gezielter und immer schneller. Wir haben die Natur zum Objekt unserer Bestrebungen und unseres Handelns gemacht und uns eine eigene, von uns selbst gestaltete Lebenswelt geschaffen. Nach unseren eigenen Vorstellungen haben wir uns von der Natur zu emanzipieren versucht und dabei unsere Verbundenheit mit der Natur verloren.

© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769

Wer glaubt, alles im Griff zu haben, wird allzu leicht zu einem Opfer seiner eigenen Vorstellungen



© 2016 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN Print: 9783525404768 — ISBN E-Book: 9783647404769