

10 Fragen an Prof. Dr. Gerald Hüther – „Oh wie schön ist Panama... Über die Suche der Hirnforscher nach dem Stoff oder dem Ort im Hirn, der uns glücklich macht“

1. Waren Sie schon mal in „Panama“ – d.h. was sind für Sie die glücklichsten Situationen/Momente?

Ende der siebziger Jahre bin ich mit einem von mir gefälschtem Visum von Gotha in Thüringen über Belgrad nach Göttingen in Niedersachsen gefahren. Das waren etwa 3000 km Bahnfahrt, um am Ende etwa 100 km westlich von Gotha anzukommen. Heute mache ich das mit dem Auto in anderthalb Stunden. Aber glücklicher war ich damals, nach dem riesigen und auch ziemlich riskanten Umweg.

2. Warum ist es wichtig über die Zusammensetzung und Lokalisierung des Glücks mehr zu erfahren?

Das ist nur für all jene Menschen wichtig, die immer noch glauben, unser Gehirn funktioniert wie eine Maschine. Wenn sie Hirnforscher sind, suchen sie dann auch nach einem „Glückszentrum“ und nach „Glückshormonen“ im Gehirn. Aber das Maschinenzeitalter ist vorbei und unsere Vorstellungen davon, wie unser Gehirn funktioniert, beginnen sich zu wandeln. Um dieses Umdenken voranzubringen, komme ich ja nach Weimar zu dieser Veranstaltung.

3. Funktionieren tatsächlich alle menschlichen Gehirne gleich?

Wie kommen Sie denn auf diese Idee? Jeder Mensch hat andere Erfahrungen gemacht und diese Erfahrungen sind auf jeweils andere, individuelle Weise im Hirn verankert.

4. Wie wichtig ist Individualität für Leben, Menschsein und Glück?

Fast alles, was mich als Individuum ausmacht, habe ich von anderen Menschen übernommen – mein Wissen, meine Fertigkeiten, meine Vorstellungen, meine Überzeugungen, Haltungen und Bewertungen sind das Ergebnis eines Sozialisationsprozesses, der die Nervenzellverschaltungen in meinem Hirn in bestimmter Weise geprägt und gelenkt hat. Bei Ihnen ist das nicht anders. Das menschliche Gehirn ist also ein soziales Konstrukt. Und unsere Individualität besteht nur in der Einzigartigkeit der Erfahrungen, die jeder Mensch in der Beziehung zu anderen gemacht hat oder zu machen gezwungen war.

5. Herr Prof. Dr. Hüther geben Sie uns bitte Ihre Beschreibung für Glück?

Glück ist ein Zustand, der sich immer dann einstellt, wenn man wieder mit etwas in Verbindung kommt, was man schon verloren hatte.

6. Wie wichtig ist das „Bauchhirn“ für das Menschsein?

Das Gehirn ist ja in Wirklichkeit nicht zum Denken optimiert, sondern zur Aufrechterhaltung der inneren Ordnung und zur Steuerung von Prozessen in unserem Körper. Da der größte – und für viele Menschen offenbar auch der wichtigste – Teil des Körpers der Bauch ist, sind die dort angelegten Netzwerke und Nervengeflechte besonders gut ausgebildet und besonders eng mit dem Gehirn verbunden.

7. Können Sie mir 3 Grundsätze sagen, mit denen es Jedem möglich ist, glücklicher zu werden?

Das kann ich schon, aber ich weiß nicht, ob es Ihnen gefallen wird. Erstens: Man sollte möglichst viele Probleme haben, denn nur an den Aufgaben, die einem das Leben stellt, kann man wachsen. Zweitens: Man sollte keine Angst davor haben, Fehler zu machen, denn nur aus den Fehlern, die man macht, kann man lernen. Und Drittens: Man sollte sich keine fixen Vorstellungen davon machen, wie etwas zu sein

oder zu werden hat, denn nur mit einem unverstellten Blick, also ohne Vorurteile, ist man offen für das, was es in der Welt zu entdecken und zu gestalten gibt.

8. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Haut und Gehirn des Menschen im Bezug auf Glück?

Hautkontakt ist die erste (und wohl auch glücklichmachendste) Beziehung zu einem anderen Menschen, die wir alle am Anfang unseres Lebens erlebt haben. Diese Erfahrung ist tief im Hirn verankert und wird immer dann wieder wachgerufen, wenn uns jemand liebevoll berührt.

9. Welchem Stress sollten sich Menschen Ihrer Meinung nach aussetzen?

Ein stressfreies Leben gibt es wohl erst dann, wenn man gestorben ist. Alle Lebewesen brauchen Belastungen und Herausforderungen, damit sie am Leben bleiben und sich weiter entwickeln können. Wir Menschen machen uns aber allzuviel Stress, um irgendwelche materiellen Güter anzuhäufen oder beisammenzuhalten. Das macht biologisch gesehen wenig Sinn.

10. Was bedeutet für Sie Kommunikation im Bezug auf Leben, Menschsein und Glück?

Kommunikation per se hat keinen Wert. die Amerikaner nennen das, was viele Menschen für Kommunikation halten und womit sie den größten Teil ihrer Zeit verbringen „gossip“, also Geschwätz. Für das Leben, für das Menschsein und für das Glück brauchen wir Beziehungen zu anderen Menschen (und zur Natur, auch zur Kultur), die uns helfen, über uns hinauszuwachsen.