

Selbstverantwortung

Beim Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit 2011 im Mai in Berlin hielt der Präsident der Sinn-Stiftung und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg, Prof. Dr. Gerald Hüther, den mit starken Beifallsbekundungen aufgenommenen Eröffnungsvortrag. Darin beschäftigte er sich aus neurobiologischer Sicht mit der ganz persönlichen Verantwortung, die jeder für seine Gesundheit hat. Im Interview mit Professor Hüther ließ sich TINNITUS FORUM diese Sichtweise erläutern.



Tinnitus Forum: Herr Professor Hüther, Gesundheit kann Ihrer Meinung nach nur gelingen, wenn Menschen bereit sind, das Notwendige dafür zu tun. Dafür müssten sie aber aus Sicht der Hirnforschung die Erfahrung machen, dass es sich lohnt, gesund zu leben. Erst entsprechende Erfahrungen, sagen Sie, führen zu veränderten Haltungen und diese dann zu mehr Gesundheitsbewusstsein. Sie sind also der Meinung, es ist keine Illusion, zu erwarten, dass Menschen von sich aus mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen?

Hüther: Durchaus nicht. Zumal das viele Menschen ja bereits tun. Das kann aber nicht als generelle Forderung erhoben werden. Dann funktioniert es nicht. Das beste Beispiel dafür ist für mich diese Tatsache: Wer krank ist, muss gesund werden wollen, sonst nützt ihr oder ihm der beste Arzt nicht viel. Mit diesem „Wollen“ übernimmt der kranke Mensch bereits Verantwortung für sich. Diese resultiert aus einer ganz bestimmten Haltung – und Haltung kann nicht verordnet werden. Sie erwächst aus Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht.

Tinnitus Forum: Verstehe ich Sie richtig: Erst wenn ein Mensch seine innere Haltung zu was auch immer verändert, wird es ihm möglich, auch sein Verhalten zu verändern?

Hüther: Ja, so ist es. Und das ist nicht so einfach. Haltungen, innere Einstellungen, bilden sich vereinfacht ausgedrückt allmählich als Ergebnis gemachter Erfahrungen. Das ist kein bewusster Prozess. Versuchen Sie einmal, selbst zu erkennen und zu hinterfragen: Warum denke und verhalte ich mich so wie ich

mich verhalte? Woher kommen diese Haltungen, die sich tief in mein Gehirn eingepägt haben und mich unterschwellig steuern?

Tinnitus Forum: Professor Hüther, bitte, das müssen Sie noch ein wenig mehr erklären.

Hüther: Sie müssen sich das so vorstellen: Haltungen entwickeln sich im Laufe des Lebens aus Erfahrungen, die ein Mensch macht. Diese Erfahrungen sind in Form komplexer neuronaler Netzwerke im Frontallhirn – der plastischsten und am stärksten vernetzten Region in unserem Gehirn – verankert. Dieses Netzwerk wird immer stabiler und damit natürlich auch immer bestimmender. Und schon haben Sie das, was wir dann Haltungen nennen. Der Frontallappen ist der Bereich im Gehirn, in dem unsere sogenannten Metakompetenzen – unsere Überzeugungen, unsere Glaubenssätze, unsere inneren Einstellungen und schließlich die daraus hervorgehenden Haltungen – verortet sind. Diese steuern mehr unbewusst als bewusst den Blick jedes Menschen in die Welt und den Umgang mit der Welt, mit anderen und mit sich selbst. Sie bestimmen, was ein Mensch denkt, wie er Dinge bewertet, wie er handelt. Der springende Punkt dabei ist: Wir können ungünstige Haltungen nicht einfach ändern. Weder Appelle noch Belehrungen auf Zigarettenschachteln werden einen Raucher vom Rauchen abhalten. Deshalb sind auch alle kognitiv ausgerichteten Gesundheitsprogramme hirntechnisch gesehen Unsinn. Die Menschen bewegen sich durch kluge Ratschläge und Ermahnungen keinen Zentimeter weiter, denn ihre Haltung, ihre innere Einstellung, wird sich so nicht verändern.

Tinnitus Forum: Aber wie bewegen sie sich dann? Wie sind sie dazu zu bewegen, sich zu bewegen?

Hüther: Eine hübsche Wortspielerei, lebenspraktisch gesehen ist das allerdings alles andere als eine Spielerei. Um sich aus alten Haltungen heraus zu bewegen, müssten Menschen eine neue, eine günstigere Erfahrung mit sich selbst, mit ihrem Körper machen. Doch auch dazu können sie niemanden zwingen. Sie können Menschen nur einladen, solche Erfahrungen zu machen. Das gilt für Patienten ebenso wie für ihren Lebenspartner oder, wenn Sie Vorgesetzter sind, für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und es geht auch nur dann, wenn sie Ihre Bezugsperson, den Arzt, den Lebenspartner, den Chef, mögen, wenn Sie diesem Menschen gegenüber aufgeschlossen sind. Das ist die Voraussetzung, der erste Schritt zu einer neuen, positiven Erfahrung. Und wenn Sie das noch nicht „in Schwung bringt“, wenn das noch nicht reicht, müssten diese anderen Person Sie ermutigen, eine neue Erfahrung machen zu wollen. Das ist noch schwerer. Wie soll jemand gesund werden wollen, der nicht daran glaubt, dass ihm das auch gelingt? Und wenn das immer noch nicht ausreicht, müsste die betreffende Person inspiriert werden, eine neue Erfahrung machen zu wollen. Um vor so viel Schwierigkeiten nicht den Mut sinken zu lassen sei gesagt: Es ist unglaublich, welches Potenzial in jedem Menschen steckt! Wenn sie oder er will! Auch die Hirnforscher haben das erst vor kurzer Zeit entdeckt. Eine Revolution erster Güte!

Tinnitus Forum: Und das Wissen, dass es besser sein könnte, sich überlegter zu ernäh-

ren, nicht zu rauchen, gesünder zu leben, dieses Wissen, all die entsprechenden Informationen, bewirken gar nichts?

Hüther: Nacktes Wissen allein kann Haltungen nicht verändern. Die dazu notwendigen neuen Erfahrungen machen wir erst dann, wenn wir wirklich betroffen sind. Erst wenn es um uns selbst, unseren eigenen Körper geht, wenn wir spüren, unsere Gesundheit ist in Gefahr, dann macht uns das betroffen, dann erst sind wir betroffen. Unschwer erkennbar, da spielen Gefühle die Hauptrolle. Erst dann machen wir eine Erfahrung. Deshalb sind gemachte Erfahrungen etwas anderes als abstraktes Wissen. Erfahrungen gehen buchstäblich unter die Haut. Der Mensch fühlt. Das emotionale Netzwerk im Hirn verknüpft sich mit dem kognitiven Netzwerk zu einer festen Struktur. Diese lässt sich nicht durch noch so viele Informationen, Belehrungen, Ratschläge verändern. Dafür braucht es neue Erfahrungen, die in der Lage sind, die alten, fehlsteuernden Netze im Gehirn zu überschreiben, so dass dann auch neue Einstellungen und Haltungen entstehen können.

Am besten gelingt das im Übrigen, wenn der Mensch begeisternde Erfahrungen macht, wenn er zum Beispiel allmählich spürt, wie gut ihm Bewegung tut, wie er sich dadurch entspannter, frischer, innerlich mutiger fühlt. Oder wenn er spürt, dass das Schweregefühl aus dem Körper verschwindet, wenn er auf ausreichenden Schlaf achtet, beobachtet, wie ihm das, was er isst, bekommt und sich dann entsprechend ernährt.

Tinnitus Forum: Professor Hüther, was wäre daraus die Botschaft für alle Gesundheitsexperten, die mehr Eigenverantwortung der Versicherten und Patienten einfordern?

Hüther: Sie müssten die eben geschilderten Zusammenhänge mehr in den Blick nehmen und beherzigen. Sie müssten sich das Wissen zu Eigen machen, dass nur emotionale Betroffenheit oder Begeisterung Menschen dazu bewegen, sich allmählich aus fehlgesteuerten Verhaltensmustern zu lösen und sich von ihnen zu befreien. Also kann die Botschaft nur lauten: Wir müssen einen Weg finden, dass sich mehr Menschen nicht nur als Zuschauer, als Passive also für alles Mögliche begeistern, sondern auch als Aktive, mit eigenem Einsatz für das, was gut für ihre Gesundheit ist. Wenn es gelänge, bei der Mehrheit wieder mehr unmittelbare Freude am

Dasein in eigener Verantwortung zu wecken, würde es gehen. Letztlich sollte die Medizin auch dazu da sein, Menschen zu ermutigen, zu inspirieren, gesund bleiben und werden zu wollen, sie für das gesündere Leben zu begeistern.

Tinnitus Forum: Schauen wir auf einen großen akuten Problemfall. Die Krankenschreibungen infolge psychischer Probleme nehmen den Krankenkassen zufolge bedenklich zu. Viele Erfahrungen, insbesondere in der Arbeitswelt, verunsichern, sind angstbesetzt. Von Begeisterung keine Spur.

Hüther: Für eine positive Haltung zum Leben, zu sich selbst, zum eigenen Körper, brauchen Menschen zwei zentrale Erfahrungen. Erstens brauchen sie eine Autonomieerfahrung und zweitens die Erfahrung, mit jemandem verbunden zu sein. Die Basis dafür ist Vertrauen. Vertrauen zu sich selbst, darauf, dass man etwas weiß und kann, um die Probleme, die das Leben stellt, zu lösen. Vertrauen, dass Probleme, die man nicht bewältigt, gemeinsam mit anderen Menschen lösbar werden. Freiheit und Verbundenheit! Das sind die beiden Grundbedürfnisse eines jeden Menschen. Wer das eine oder das andere nicht findet, sucht nach Ersatzbefriedigungen – und die sind immer ungesund.

Lesetipp:

Gerald Hüther: *Was wir sind und was wir sein könnten – Ein neurobiologischer Mutmacher.* S. Fischer Verlag, Frankfurt/Main, 2. Auflage 2011, 189 Seiten, € 18,95

Gerald Hüther: *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.* Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 10. Auflage 2011, 139 Seiten, € 16,95

Gerald Hüther: *Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.* Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 6. Auflage 2010, 137 Seiten, € 15,95

Interview von:

Diplom-Journalistin Angelika Volk
& Diplom-Betriebswirt Hartmut Volk
freie Publizisten
Redaktionsbüro Wirtschaft & Wissenschaft
Am Silberborn 14
D 38667 Bad Harzburg
Telefon +49(0)5322/2460 · Fax 2450
E-Mail Hartmut.Volk@t-online.de

