

# Ent-faltung geht von allein

## Wer sich aber ver-wickelt hat, muss sich zunächst ent-wickeln

### Interview mit Gerald Hüther

von Petra Weiß

*Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Studiert und geforscht hat er in Leipzig und Jena, nach seiner Flucht aus der damaligen DDR arbeitete er als Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin in Göttingen. Er war Heisenberg-Stipendiat der Deutschen Forschungsgemeinschaft und als Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen beschäftigt. An der psychiatrischen Klinik in Göttingen leitete er eine von ihm aufgebaute Forschungsabteilung. Seit 2015 ist Gerald Hüther Vorstand der Akademie für Potenzialentfaltung, einer gemeinnützigen Genossenschaft, die sich um die praktische Umsetzung neurologischer Erkenntnisse kümmert. Dabei widmet er sich Themen wie der Führungskultur in Unternehmen, der Lernkultur in Schulen und der Persönlichkeitsbildung von Männern. Er schreibt Sachbücher, hält Vorträge und organisiert Kongresse. Außerdem berät er Politiker\*innen und Unternehmer\*innen.*



© Gerald Hüther

**Lieber Herr Professor Hüther. Sie schlagen eine Brücke von der universitären Forschung zur lebensnahen Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse. Ihre Veröffentlichungen bringen die komplexen Erkenntnisse der Neurobiologie laienverständlich auf den Punkt. Was hat Sie dazu bewogen, die Welten auf diese Art zu verbinden? Gab es ein persönliches Initiierungserlebnis?**

Anfang der neunziger Jahre hatte ich fast fünf Jahre lang an einem neuen Verständnis der Auswirkungen von Angst und Stress auf die innere Organisation und Arbeitsweise des Gehirns gearbeitet. Diese Erkenntnis habe ich dann in einem angesehenen, „Peer-reviewed“ (Anmerkung der Redaktion: Qualitätssicherung durch unabhängige Gutachter aus demselben Fachgebiet) englischen Fachjournal veröffentlicht. Leider hat sich von den Fachkollegen kaum jemand dafür interessiert. Deshalb habe ich diese Erkenntnisse an-

schließend etwas allgemeinverständlicher in meinem ersten populärwissenschaftlichen Sachbuch „Die Biologie der Angst“ dargestellt. Diesmal für Personen, die tagtäglich mit den Folgen psychischer Belastungen zu tun haben: Psychotherapeuten, Pädagogen, Seelsorger, Führungskräfte in der Wirtschaft. Das Buch hat vielen geholfen, sich selbst und andere Menschen besser als bisher zu verstehen. Es wird noch immer gekauft und weitergegeben. Und das hat mich in der Auffassung bestärkt, dass Wissenschaft kein Selbstzweck ist, sondern dem Menschen zu dienen hat.

**Ihre Akademie dient der Potenzialentfaltung. Woher weiß ich, welches Potenzial es bei mir zu entfalten gibt? Oder kann man eine allgemeinere Aussage zu diesem Ziel treffen? Wie erkenne ich, wenn mein Potenzial ausgeschöpft ist? Wo verläuft die Grenze zwischen Potenzialausschöpfung und Optimierungswahn?**

Jeder Mensch, ja jedes Lebewesen, kommt mit einem größeren Potenzial zur Welt als für sein Überleben und seine Reproduktion erforderlich ist. Wenn wir das auf uns selbst beziehen, sind wir alle nur eine Kümmerversion dessen geworden, was aus uns hätte werden können. Schon bei unseren ersten Versuchen, die in uns angelegten Talente und Begabungen während unserer Kindheit zu entfalten, kommt es zu Verwicklungen. Statt spielerisch ausprobieren zu können, was alles geht und was in uns steckt, werden wir zu Objekten der Erwartungen, Absichten, Ziele, Befehlen, Bewertungen und sonstiger Maßnahmen durch diejenigen gemacht, die uns auf unserem Weg ins Leben nach ihren jeweiligen Vorstellungen begleiten. So können wir nicht lernen, wie das Leben geht, sondern werden angeleitet, was wir wie zu machen haben. Manche verinnerlichen diesen Anpassungsdruck so sehr, dass sie sich schließlich selbst immer



© Gerald Hüther

weiter in dieser Weise zu optimieren versuchen. Mit Potenzialentfaltung hat das nichts mehr zu tun. Statt sich zu entwickeln, verwickeln sich diese Personen zunehmend in sich selbst und dann natürlich erst recht in ihrer Beziehungsgestaltung mit anderen.

„Das Zeitalter der Einzelkämpfer ist vorbei.“

*Menschen durchlaufen in ihrer frühen Entwicklung Stadien der Individualisierung und der Identitätsformung. Das eine ist die Erkenntnis, dass wir voneinander getrennt sind, das andere ein Resultat davon, dass wir mit unseren Mitmenschen*

*verbunden sind. Könnte man in diesem Zusammenhang auch von einem kollektiven Bewusstseinsprozess sprechen? Folgt auf den Trend zur Individualisierung nun ein nächster Schritt hin zu einem Bewusstsein der Verbundenheit?*

Ja, davon bin ich überzeugt. Eine wachsende Zahl vor allem jüngerer Menschen ist dabei zu begreifen, dass wir soziale Wesen sind, dass wir einander brauchen, ohne andere nichts lernen, ja noch nicht einmal allein überleben können.

*Ich verstehe Sie so, dass die meisten von uns schon als Kinder eine Prägung erfahren, die uns später dazu bringt, andere als unsere Objekte zu benutzen und/oder selbst als Objekte zu fungieren. Was*

*genau meinen Sie damit, jemand sei ein Objekt?*

Den Begriff Prägung verwende ich nicht so gern, denn was da oft schon während der frühen Kindheit geschieht, ist ja eine eigene Reaktion, eine Antwort, also eine Lösung des Kindes für ein Problem, das seine erwachsenen Bezugspersonen ihm bereiten. Es muss lernen, sich so zu verhalten, wie sie es wünschen oder verlangen. Sonst läuft es Gefahr, alleingelassen zu werden. Also baut sich sein Hirn so lange um, bis das Verhalten zu diesen Anforderungen passt oder das Kind sie zumindest zu ertragen lernt. Es verliert sein Gefühl, so wie es ist, wertvoll und liebenswert zu sein. Es erträgt, sich nicht mehr länger als Subjekt zu erleben, sondern zum Objekt gemacht zu werden. Die meisten übernehmen dann diese ihnen zugeordneten Objektrollen und identifizieren sich auch noch damit.

„Erkrankungen weisen auf Entwicklungspotenziale hin.“

*Vom Objekt zum Subjekt werden – bedeutet das auch, sich von dem Konzept von Opfern und Tätern zu verabschieden? Solche Rollen sind tief in unserer Kultur, in unseren Familien und in jedem Einzelnen verankert. Wie kann ein derart tiefgreifender Transformationsprozess gelingen?*

Es schaffen nur wenige Personen, sich später im Leben selbst wieder als ein eigenverantwortliches und gestaltungsfähiges Subjekt zu emanzipieren. Wenn sie sich erst einmal mit ihren jeweiligen Objektrollen, also auch denen von Täter und Opfer, identifiziert haben, ist diese Rolle zu einem wesentlichen Bestandteil ihrer Identität, ihres Ich-Konstrukts geworden. Sich davon wieder zu lösen, bedeutet, sich selbst infrage zu stellen. Das gelingt nicht vielen und nur selten allein. Dazu braucht man andere, die einen auf diesem Weg bestärken.

*Welche Bedeutung hat in diesem Kontext die Selbstfürsorge? Wenn ich andere nicht mehr als Bedürfniserfüller instrumentalisieren, wie kann ich lernen, selbst gut für mich zu sorgen?*

Sie können erst dann aufhören, andere für Ihre Zwecke und Absichten zu benutzen, wenn es Ihnen gelungen ist, zunächst sich selbst, also Ihr authentisches Selbst wiederzufinden und sich wieder mit ihm zu verbinden. Oft geht das über die Entdeckung der eigenen Körperlichkeit, der Sinnlichkeit besser als über den Verstand. Und es gelingt gemeinsam mit anderen, die auch danach suchen, besser als allein.

*Nun sind wir nicht immer im Gleichschritt mit unserem direkten Umfeld. Ich kann mir vorstellen, dass manche*

*Veränderungswillige auf Widerstände in ihrer Partnerschaft, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz stoßen. Haben Sie einen praktischen Tipp, wie man damit umgehen kann?*

Ich würde versuchen, mit diesen anderen Personen nach etwas zu suchen, was allen gleichermaßen am Herzen liegt. Nach einem gemeinsamen Anliegen, das sich nur verwirklichen lässt, wenn jeder seine individuellen Interessen dahinter zurückstellt, weil es ihm wichtiger ist als sein persönliches Fortkommen.

*Haben Sie Erfahrung damit, wie eine schwerwiegende Erkrankung sich auf die Potenzialentfaltung auswirkt?*

Wer sich auf der Suche danach, wie das Leben geht, immer stärker verwickelt hat, wird wohl über kurz oder lang krank wer-

den. Insofern ist jede Erkrankung ein Fingerzeig, dass es im Leben darum geht, sich so weit wie irgend möglich zu entwickeln. Erst wenn sich jemand aus seinen Verstrickungen befreit hat, wird er sich auch entfalten können.

*Vielen Dank, lieber Herr Professor Hüther, dass Sie uns an Ihren wertvollen Erkenntnissen teilhaben lassen.*

#### Zum Weiterlesen



Hüther G. Würde: Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft. Knaus (2018)

Hüther G. Was wir sind und was wir sein könnten. Fischer (2013)

# Nutzen Sie alle Chancen

## ► JA ZUM LEBEN!

Schulmedizin, naturheilkundliche Alternativen und bewährte Tipps – hier finden Sie den Überblick, welche Optionen eine ganzheitliche Krebstherapie bietet.



György Irmey  
**110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs**  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]  
ISBN 978-3-8304-3977-6  
Auch als E-Book



Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.

