

Dieses Interview wird Ihnen gut tun

→ von Ute Scheub

«Selbststeuerung – die Wiederentdeckung des freien Willens» heisst das neue Buch des Hirnforschers Joachim Bauer. Der Freiburger Bestsellerautor beschreibt darin, dass Selbststeuerung nicht Askese bedeutet, sondern die bewusste Wahl. Der Einfluss auf die Selbstheilungskräfte ist enorm, sagt Ute Scheub im Gespräch mit Joachim Bauer

Zeitpunkt: Wir sitzen in einem Freiburger Café, und Sie haben Kräutertee und Brezel bestellt. Keine Kaffee- oder Zuckersucht – sind Sie ein völlig selbstgesteuerter Mensch?

Joachim Bauer: Nein, Selbststeuerung ist ja keine absolute Grösse. Wir leben in einer Welt mit Reizen, Stimuli und Warenangeboten, der auch ich nicht entrinnen kann. Es geht um die Nutzung unserer Freiheitsräume, die wir durch ein Stopp von Reiz-Reaktions-Abläufen erweitern können. Eine Studie verglich zwei Probandengruppen: eine mit einem hedonischen Lebensstil, die alles sofort haben will, die andere mit einem eudaimonischen, reflektierenden Alltagsverhalten. Bei Hedonikern werden Gene aktiviert, die ein höheres Risiko für Entzündungen, Herzkrankheiten, Krebs und Demenz beinhalten. Bei Eudaimonikern mit hoher Selbststeuerung war es umgekehrt, sie waren viel gesünder.

Was unterscheidet Selbststeuerung von Selbstdisziplin? Disziplin und Selbstdisziplin wird in autoritären Staaten top down ausgeübt. In Deutschland geschah das von etwa 1870 bis 1950 durch «schwarze Pädagogik» und Prügelstrafen. In den westlichen Konsumgesellschaften von heute haben wir umgekehrt zuviel Bottom-up-Verführungen, auf die unser Basissystem der Triebe und Affekte reagiert. Wenn wir jedoch über ein gut entwickeltes Top-down-System im Präfrontalen Cortex hinter der Stirn verfügen, steuert es das Triebssystem. Selbststeuerung meint also Fürsorge für beide Fundamentalsysteme, eine gute Balance zwischen ihnen. Und ein Gefühl dafür, was uns mittel- und langfristig gut tut, etwa Verbundenheit, gute Ernährung, sexuelle Erfüllung. Mein Buch ist ein Aufruf, bewusst auszuwählen, lustvoll à la carte zu leben. Das heisst

aber auch zu warten, wenn die Küche mal kalt ist, und auf Junkfood zu verzichten.

Sind Menschenhirne in autoritären Staaten anders? Eindeutig ja. Auch wenn wir natürlich nicht über Studien aus Nordkorea verfügen. Dort werden Kinder früh und lustfeindlich auf Hochleistungen getrimmt. Die Menschen können ihre Bedürfnisse irgendwann nicht mehr spüren. Das sind tendenziell kriegerische Gesellschaften.

Wir hingegen tendieren zu stark zu schneller Bedürfnisbefriedigung? Ja, wir sind andauernd auf der Suche nach leckeren Dingen und guten sozialen Kontakten. Wir sind Herdentiere, mit vielen Gelüsten, auch sexuellen. Doch unser Top-Down-System im Präfrontalen Cortex, der Ort unseres freien Willens, der über unsere Impulse wacht, hätte sich ohne evolutionäre Vorteile nicht entwickelt.

Wenn ich jetzt auf Kuchen verzichte, hat mein Präfrontaler Cortex mein Reptiliengehirn niedergekämpft? So ähnlich. Wir können reflektieren, entscheiden, Alternativen antizipieren. Das ist Teil der biologischen Bestimmung des Menschen, dass er den Perspektivwechsel beherrscht. Das kann er aber nur, wenn er immer wieder innehält. Der präfrontale Cortex entwickelt sich dann optimal, wenn Kinder gute Eltern haben und ein ganzes Dorf miterzieht.

In der glitzerbunten Welt der Waren und Verführungen ist das schwer. Ja. Wir werden überflutet von medialen Reizen, die auf schnelle Antworten zielen.

• **Wollen befreit.**
Nietzsche, Zarathustra



Bild: Privat

«Der Satz «Das wird Ihnen helfen»
hat eine hohe gesundheitsfördernde Wirkung.»

Ich bin süchtig nach dem «Pling» neuer Mails, obwohl mich die Mailflut nervt. Wenn ich «Pling» höre, bin ich ständig versucht, nachzuschauen, wer mir jetzt schreibt.

Das geht mir auch so. Darin besteht der Sex dieser Geräte, dass sie uns konditionieren, schnell auf sie zu reagieren. Medien sind Opium fürs Volk geworden. Aber es geht mir nicht um Askese und Abschalten. Wir müssen den Umgang mit sozialen Medien lernen. So sehr ich meinen Kollegen Manfred Spitzer schätze – ich halte nichts von seinem Appell, alle elektronischen Geräte auf den Müll zu schmeissen.

Wie verhindert man Mediensucht bei Kindern?

Sie sollten das Betrachten und Staunen lernen können, die Natur beobachten oder Musik machen, Bücher lesen statt in flackernde Bildschirme schauen. Auch Meditationstechniken und Achtsamkeitstrainings an Schulen sind gut. Und in den Kitas ein guter Betreuungsschlüssel. Kinder müssen gesehen, gespiegelt, angeleitet, ermutigt werden. Studien zeigen, dass allein die Anwesenheit einer erwachsenen Person ihre Kreativität beim Basteln erhöht. Was Ein- oder Zweijährige hingegen bestimmt nicht brauchen, ist das Bedienenlernen von Handys.

Wie kann vor diesem Hintergrund eine ökosoziale Transformation gelingen?

Wir leben in einer in vieler Hinsicht süchtigen Gesellschaft, doch immer mehr Menschen empfinden «Überdruss am Überfluss». Sie treten für Selbstbestimmung und Selbststeuerung ein, für Zeitwohlstand, Musse und eine «Ethik des Genug», die sich etwa im «Degrowth»-Kongress im September 2014 in Leipzig gezeigt hat.

Kann man Selbststeuerung also wie einen Muskel trainieren?

Ja. Wir haben eine tiefe neurobiologische Verwurzelung zwischen Ich und Du. Ein Säugling kann nur dann ein Ich entwickeln, wenn er in einer Betreuungsperson ein empathisches Du findet. Wenn ein Kleinkind hinfällt, schaut es oft zuerst in das Gesicht der Mutter, um sich zu vergewissern, wie es das Geschehen beurteilen soll. Wir erleben uns immer ein Stück weit so, wie uns andere sehen, und umgekehrt. Diese Ich-Du-Netzwerke sitzen im basalen Part des Präfrontalen Cortex, ihre Grösse korreliert bei Erwachsenen mit der Grösse ihres sozialen Netzwerks.

Hat dieser Sozialmuskel auch Schwächen?

Wir sind soziale Tiere, was auch ein Verführungspotenzial beinhaltet. Wir kopieren, was andere tun, und werden schnell zum Mitläufer, wie unter Hitler. Aber über diese Koppelung können wir auch andere stärken, wenn sie geschwächt sind. Und wir können sagen: Ich mache da nicht mit! Vierjährige Kinder müssen deshalb durch die Trotzphase hindurch, sie müssen lernen, nein zu sagen.

Manche Hirnforscher behaupten aber, es gebe keinen freien Willen.

1983 liess der US-Hirnforscher Benjamin Libet Versuchspersonen entscheiden, wann sie eine Taste drücken würden, und fand in ihren Hirnstromkurven etwa 0,8 Sekunden vorher einen Anstieg des sogenannten Bereitschaftspotenzials. Daraus zogen meine Kollegen Gerhard Roth und Wolf Singer den falschen Schluss, der freie Wille existiere nicht. Mit weitreichenden Folgen: Menschen, denen man den freien Willen abspricht, verhalten sich tatsächlich verantwortungsloser. Im Buch beschreibe ich



«Mein Buch ist ein Aufruf, bewusst auszuwählen, lustvoll à la carte zu leben. Das heisst aber auch zu warten, wenn die Küche mal kalt ist, und auf Junkfood zu verzichten.»

jedoch, dass das Bereitschaftspotenzial nichts zu tun hat mit einer den freien Willen unterlaufenden Vorentscheidung des Gehirns.

Werden wir durch Selbststeuerung gesünder?

Ja. Diese Koppelung ist eine riesige Chance für Selbstheilung. Wenn ich sage: Mein Pferd ist nur noch für die Wurstdose gut, dann kann ich auch nicht auf ihm reiten. Viele Patienten sind durch ihre Krankheit psychisch geschwächt und befinden sich im Kindmodus, schauen also an Ärzten hinauf. Die können durch Zuwendung ihre Selbstkräfte stärken. Dann darf man aber nicht so dumme Sachen sagen wie: «Sie leben nur noch sechs Monate», das wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Umgekehrt gibt es ein enormes Heilungspotenzial durch Placebo-Wirkungen, durch Wortwirkungen.

Worte sind Placebos?

Der Satz «Das wird Ihnen helfen» hat eine hohe gesundheitsfördernde Wirkung. Unter dem Titel «Wie Placebos das Hirn von Patienten verändern» hat der Turiner Neurologe Fabrizio Benedetti eine spektakuläre Studie mit Parkinson-Patienten veröffentlicht. Sie wurden an einen Apparat angeschlossen, der durch Nervenreizung die Ausschüttung von Dopamin anregte, um ihre Symptome zu lindern. Wenn man ihnen sagte, dass der Apparat abgestellt sei, obwohl er weiterlief, dann verstärkten sich ihre Symptome wieder. Wenn man umgekehrt sagte, er laufe weiter, obwohl er abgestellt war, verbesserte sich ihr Zustand.

Was heisst das für das Gesundheitssystem?

Der Mensch ist die stärkste Droge für andere Menschen – durch Wörter, Blicke, Körpersprache. Mediziner sollten immer den inneren Arzt

des Patienten ansprechen, seine Selbstheilungskräfte. Paramedizinische Heiler machen auch nichts anderes. Schamanen versprechen Kranken: Ich kann einen Prozess organisieren, der dir hilft. Vertraue mir als mächtige Figur. Wir hier machen das nicht mit Straussenfedern, sondern mit weissem Kittel und goldenem Füller. Es gibt also keinen Grund, Schamanen zu verurteilen. Kranke sind bedürftig, sie sollten die beste psychologische Betreuung in Kombination mit guten Apparaten bekommen. ●



Joachim Bauer: **Selbststeuerung – die Wiederentdeckung des freien Willens.** Blessing Verlag, München 2015, 238 S., geb. Fr. 26.90/€ 20.–.

Liebe geht auch anders

Zu zweit, zu dritt oder viert oder auch mal allein – letzte Nacht hatte ich einen Traum von der Polyamorie

→ von Selina Fehr

Mein Traum ging so: Ich sitze auf Wolke Sieben, neben mir mein lockenköpfiger Partner. Wir lassen glitzernde Schneeflocken rieseln und malen einen Regenbogen an den Himmel. Ausgelassen toben wir im weichen und warmen Gewölk. Lassen uns nieder, sinken in die Watte und beschauen unser Umfeld. Weit weg von uns ziehen weitere Wolken, die Paare darauf winken uns freundlich zu. Näher betrachtet scheinen ihre Gesichter seltsam grau wie das Himmelsgefährt, auf dem ihre Hintern thronen.

Mein Partner und ich lassen die Füsse baumeln, irgendwie ganz schön still hier oben. Aus

lauter Langeweile machen wir zwei Kinder. Familie ist ja schön. Und irgendjemand muss zu uns schauen, wenn unsere Haarschöpfe zu dünnen Schleierwölkchen werden und wir vor lauter Tattrigkeit mit dem nächsten Regenguss zu zerfliessen drohen. Die höchste aller Leidenschaften sind jetzt noch gelegentliche Gewitterausbrüche, die mit Blitz und Donner zermalmten, was sowieso schon kaum mehr da ist. Unser Wolkenschiff wird zur einsamen Insel, einem Gefängnis. Wir ertappen uns gegenseitig dabei, wie wir zu den abenteuerlustigen Einzelwolken gucken, die dem flammenden Abendrot entgegenreiten...

Der Traum verändert sich. Ich hüpfе von Wölkchen zu Wölkchen. Jedes hat eine andere Farbe und einen neuen Duft. Überall sind junge schöne Menschen, die mich verführerisch umtanzen. Ich gehe vom einen zum nächsten, lache und hüpfе weiter. Die Gesichter und Körper ziehen an mir vorbei, irgendwie ein bisschen verschwommen alles. Ich lasse mich nicht festhalten, werde selber flüchtig wie Dunst. Wie im Rausch springe ich weiter und weiter, ich stolpere; plötzlich sind da keine Wölkchen mehr um mich herum. Ich falle...

Ich bin im Wald. Ich spüre feste Erde unter den Füssen. Da ist sie, diese starke Hand, die