

Zutaten eines glücklichen LEBENS

Der Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther erklärt, warum wir Würde brauchen und wie man altert, ohne dement zu werden

Herr Professor Hüther, Ihr neues Hörbuch befasst sich mit der „Würde“. Was ist „Würde“?
Eigentlich ist sie nur eine Vorstellung. Wir entwickeln sie anhand unserer im Zusammenleben mit anderen gemachten positiven Erfahrungen. Sie bringt zum Ausdruck, wie dieses Zusammenleben gestaltet werden müsste, um die in uns als soziale Wesen angelegten Möglichkeiten entfalten zu können. Diese Vorstellung wird dann als inneres, Orientierung bietendes Bild genutzt, um das eigene Handeln so auszurichten, dass ein solches Zusammenleben gelingt.

Sie sagen, wir seien gerade dabei, unsere Würde zu verlieren?

Kein Mensch kann die in ihm angelegten Potentiale entfalten, wenn er wie ein Objekt behandelt wird. Wir leben aber in einer Welt, in der wir ständig zu Objekten der Interessen anderer gemacht werden. Und wir haben uns damit abgefunden, in dieser Weise ständig würdelos behandelt zu werden. Viele sind sogar bereit, sich selbst würdelos zu verhalten, weil sie sich auf diese Weise Vorteile verschaffen wollen.

Kann man sagen, die Würde ist im Gehirn verankert?

Ja, mit der Fähigkeit, zu spüren, ob die Art, wie jemand mit uns umgeht, gut und hilfreich für uns ist, kommen wir bereits auf die Welt. Daraus kann dann

später eine klarere Vorstellung entwickelt und in Form neuronaler Verschaltungsmuster im Gehirn verankert werden, wenn ein Heranwachsender die Erfahrung eigener Würde machen kann. Wenn es dann noch gelingt, diese Vorstellung auf die Ebene des Bewusstseins zu heben, kann der betreffende Mensch sich seiner eigenen und der Würde anderer bewusst werden.

In Ihrem Hörbuch gehen Sie weit über die Dimension des Gehirns hinaus. Sie fordern eine gesellschaftliche Bewegung.

Damit wir Menschen werden, die gemeinsam nach Lösungen suchen, brauchen wir etwas, das unsere Bemühungen zusammenführt. Während der letzten 10.000 Jahre war es die Herausbildung hierarchischer Ordnungen, die dafür sorgte, dass das Durcheinander nicht überhand nahm. Diese so lange gewachsene, erfolgreiche Ordnungsstruktur hat dazu geführt, dass inzwischen eine global vernetzte Gesellschaft entstanden ist – und die lässt sich nun nicht mehr mit Hilfe der alten Ordnungsstrukturen lenken. Wir müssen diese Strukturen durch etwas anderes ersetzen, das uns Orientierung bietet: das Bewusstsein menschlicher Würde.

**Unter anderem vom würdevollen Altern handelt auch Ihr Hörbuch „Raus aus der Demenz-Falle!“
Darin stellen Sie eine erstaunliche These auf: Die wachsende Zahl von Demenz-Fällen habe ihre**



Ursache nicht in Abbauprozessen und Eiweiß-Ablagerungen im Gehirn.

Genau, vielmehr deutet alles darauf hin, dass an unserer Lebensweise etwas nicht stimmt. Unser sinnentleertes Leben mit dem ständigen Druck des Funktionieren-Müssens führt dazu, dass zu vielen Menschen die Freude am Entdecken und Gestalten beim Älterwerden abhandenkommt. Wir brauchen einen bewussteren, auf die Stärkung unserer Selbstheilungskräfte ausgerichteten Lebensstil.

Wie kommen Sie darauf?

Ich habe eigentlich nur zwei bisher unabhängig voneinander betrachtete Befunde zusammengeführt: Snowdons Nonnenstudie und neurobiologische Forschungsergebnisse. Snowdon hat jahrelang mehr als 400 betagte Nonnen auf Demenz überprüft. Es gab kaum Fälle. Nachdem die Nonnen verstorben waren, hat er Hirne untersucht – und gesehen, dass genau wie bei der Durchschnittsbevölkerung ein Drittel ein ebenso stark abgebautes Hirn hatte. Und trotzdem war kaum eine Nonne dement geworden. Den Abbau im Hirn hatten die Nonnen also auch. Aber ihren Gehirnen ist es gelungen, ihn durch regenerative neuroplastische Kompensation auszugleichen, also neue Verbindungen herzustellen.

Warum gelingt das den Hirnen der Nonnen?

Es ging ihnen richtig gut. Sie lebten in einer Welt, in der sie sich wohlfühlten. In der sie verstanden, was da passiert. Sie konnten mitgestalten, nicht nur partizipieren. Und empfanden ihr Leben bis ins hohe Alter als sinnvoll. Damit hätten wir die drei sogenannten salutogenetischen Grundregeln: Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit, Sinnhaftigkeit. Das sind die drei Faktoren, die es im Leben braucht, damit ein Mensch möglichst lange gesund bleibt.

Interview: Jörg Steinleitner

WEITERE HÖRBUCHTIPPS



Gerald Hüther

Was wir sind – und was wir sein könnten
4 CDs, 300 Min., 15,90 €

Rettet das Spiel
Weil Leben mehr als funktionieren ist
1 MP3-CD, 360 Min., 15,90 €

Lagato Verlag

Bilder: © Josef Fischmaller