

Hüther, Gerald: „Würde: was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft“. München: Knaus, 2018. 188 Seiten. ISBN 978-3-8135-0783-6

Der Neurobiologe und Hirnforscher Prof. Dr. Hüther befasst sich in seinem Buch mit der Bedeutung der Würde für die Fortentwicklung der Menschheit und es ist ein Plädoyer für ein würdevolleres Leben. „Die Kernthese dieses Buches lautet: Wer sich seiner eigenen Würde bewusst wird, ist nicht mehr verführbar.“ (S. 21)

Worum es geht

Wir leben gegenwärtig in einer gesellschaftlichen Umbruchphase und die zunehmende Verunsicherung macht es den Menschen schwer, Halt und Orientierung zu finden. Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens eine eigene Vorstellung davon, worauf es im Leben ankommt. „Manche dieser Vorstellungen übernehmen wir von wichtigen Bezugspersonen. Manche entwickeln wir, um unser Leben und unser Zusammenleben mit anderen auf die damit einhergehenden Erfordernisse auszurichten und uns so an die jeweils herrschenden sozialen, kulturellen und ökonomischen Gegebenheiten anzupassen. Und manche Vorstellungen entwickeln wir auch, weil sie uns helfen, wir selbst zu bleiben, uns nicht in der Vielfalt äußerer Anforderungen und Notwendigkeiten zu | verlieren. Um diese besonderen Vorstellungen geht es in diesem Buch.“ (S. 18 f.)

Um den von außen einwirkenden Verführungen, Angeboten oder scheinbaren Notwendigkeiten zu widerstehen, braucht man einen „inneren Kompass“. „Aus neurobiologischer Sicht handelt es sich dabei um ein inneres Bild, also um ein in dieser Situation aktiv werdendes neuronales Verschaltungsmuster, das sehr eng an die Vorstellungen der eigenen Identität gekoppelt und damit zwangsläufig auch sehr | stark mit emotionalen Netzwerken verknüpft ist. Es geht dabei um eine innere Vorstellung davon, was für ein Mensch jemand sein will. Für diese Orientierung bietende, vor jeder Art von Durcheinander im Hirn schützende und deshalb den Energieverbrauch dauerhaft reduzierende Vorstellung gibt es im Deutschen einen wunderbaren, wenngleich fast schon vergessenen Namen: Würde.“ (S. 19 f.)

Geht es noch würdeloser?

In diesem Kapitel werden Beispiele für würdeloses Verhalten gebracht: der Artenschwund infolge industrialisierter Landwirtschaft, Klonen von Lebewesen, digitale Überwachung von Arbeitnehmern, Gewinnmaximierung auf Kosten von Patienten*, Pflege-Roboter in Altenheimen, Schulen als Dressurstätten und Selektionseinrichtungen sowie transhumanistische Bestrebungen. Bislang hat ein Vorgehen gegen menschenunwürdige Entwicklungen wenig gebracht. „Schärfere Gesetze zu erlassen, immer wieder dagegen anzurennen, zum Widerstand aufzurufen und mehr Druck zu machen, sind offenbar keine geeigneten Strategien, um wünschenswerte Veränderungen in der Landwirtschaft, in Unternehmen, in Schulen, in Krankenhäusern, in Altersheimen, in Banken oder wo auch immer durchzusetzen.“ (S. 44) Die Lösung sieht der Autor in dem „inneren Kompass“ eines jeden Menschen, „[...] der uns dabei hilft, nicht nur so zu handeln, dass andere dadurch nicht verletzt werden, sondern wir uns dabei nicht selbst verletzen: unsere Würde. [...] Nicht auf der Ebene ihres Denkens und Handelns müsste | sich eine Person in Frage gestellt sehen, sondern auf der Ebene des Fühlens.“ (S. 44 f.)

* „Bis Mitte der 1980er Jahre war es in der Bundesrepublik gesetzlich verboten, in Krankenhäusern Gewinne zu machen.“ (S. 38)

Wie ist unsere Vorstellung von der Würde des Menschen entstanden?

Nach Immanuel Kant zeichnet die Würde den Menschen vor allen Geschöpfen aus. Im Zeitalter der Aufklärung begannen sich althergebrachte Ordnungsstrukturen aufzulösen und die Bürger brauchten eine neue Richtschnur für die Gestaltung ihres Lebens und des Zusammenlebens. Das neue, Ordnung stiftende Element sollte die Vorstellung von der Würde des Menschen sein (s. S. 64 f.).

In jüngerer Zeit taucht der Gedanke der Menschenwürde z.B. in der Präambel zur Charta der Vereinten Nationen und in der von den Vereinten Nationen verabschiedeten Erklärung der Menschenrechte auf. Im Grundgesetz steht die Unantastbarkeit der Würde gleich im ersten Artikel und durch die sog. Ewigkeitsgarantie in Artikel 79 kann die Würde nicht „gestrichen“ werden.

„Die allmähliche Herausbildung einer Vorstellung und eines Bewusstseins menschlicher Würde ist also kein Zufall, sondern zwangsläufige Folge der von uns Menschen geschaffenen, nun zunehmend komplexer und unüberschaubarer werdenden Lebenswelt.“ (S. 68)

Weshalb brauchen wir eine Vorstellung von unserer Würde?

Der Mensch verfügt über ein Gehirn, das aufgrund seiner Plastizität (seines neuronalen Wachstumspotentials) bis ins hohe Alter hinein lernfähig ist. Es entwickelt sich in Abhängigkeit von den jeweiligen Lebensbedingungen und ermöglicht es Wissen und Können, ebenso wie aus Erfahrungen abgeleitete Überzeugungen, Einstellungen und Vorstellungen an nachfolgende Generationen weiterzugeben. Im Zeitalter der Globalisierung verbreiten sich westliche Vorstellungen über die ganze Welt, sodass immer mehr Menschen diesen Lebensstil nachahmen möchten, was zu einer Erschöpfung der natürlichen Ressourcen führt. Es bedarf also eines tieferen Verständnisses, um die gegenwärtigen Vorstellungen zu ändern.

„Eine Möglichkeit, um die Beschränktheit der eigenen Vorstellungen zu überwinden, bietet das Scheitern. Wenn der Schmerz über den völligen Zusammenbruch des bisher verfolgten Lebensentwurfs und des dazugehörigen Selbstbildes hinreichend tief genug geht, kann es bisweilen zu einer Blicköffnung kommen. [...] Meist jedoch hält sich dieser Schmerz in Grenzen, oft wird er nicht zugelassen oder verdrängt. Selten ist auch der Zusammenbruch der bis dahin verfolgten Vorstellungen tatsächlich umfassend und erschütternd genug. Solange es noch so aussieht, als könnten sie so weitermachen wie bisher, versuchen die meisten Menschen ihre bis dahin verfolgten Vorstellungen dann nur noch effektiver und noch konsequenter zu verfolgen und umzusetzen. Eine zweite, deutlich effektivere und nachhaltigere Möglichkeit zur Überwindung der Begrenztheit der eigenen Vorstellungswelt ergibt sich aus der Begegnung mit anderen Menschen und deren fremdartigen, von den eigenen Überzeugungen abweichenden Vorstellungen. Solche Begegnungen öffnen und relativieren die eigenen Selbst- und Weltbilder.“ (S. 81)

Die einzige, alle Menschen verbindende gemeinsame Vorstellung ist die selbst gemacht Erfahrung der eigenen Würde. Der Autor entwickelt diesen Gedanken aus der inneren Organisation menschlicher Gemeinschaften, die auf der Verbundenheit ihrer Mitglieder einerseits und der Autonomie des Individuums andererseits beruht. In der Gemeinschaft beobachten sich alle gegenseitig, sodass von einzelnen Mitgliedern erworbenes Wissen und Können, aber auch Vorstellungen von den anderen übernommen werden können. Solche Vorstellungen können zu Ideologien wie etwa Kapitalismus, Kommunismus usw. werden. Die Vorstellung der Würde konnte sich bislang nicht auf breiter Ebene durchsetzen, weil vor dem Hintergrund des Überlebensinstinkts kurzfristige, mit würdelosem Verhalten verbundene Lösungen oft effektiver sind als langfristige. „Solange die Welt groß genug ist und die Schäden, die Menschen in dieser Welt – in Ermangelung entsprechender Technologien – anzurichten imstande sind, noch nicht allzu bedrohliche Ausmaße

angenommen haben, gibt es also keinen Grund, nachhaltige Lösungen zu suchen. Während dieser Phasen können sogar all jene Personen wesentlich erfolgreicher agieren und ihre Vorstellungen verwirklichen, denen die langfristigen Folgen ihrer Aktivitäten völlig gleichgültig sind.“ (S. 89)

„Das Ausmaß der durch kurzfristige Lösungen von uns Menschen erzeugten langfristigen Probleme ist jetzt, zu Beginn des 21. Jahrhunderts so unübersehbar und so selbstzerstörerisch geworden, dass uns nun nichts anderes mehr übrig bleibt, als unsere Aktivitäten künftig an solchen Vorstellungen zu orientieren, die das Leben und das Zusammenleben von Menschen langfristig und nachhaltig erfreulicher machen. Weil wir aber offenbar erst am eigenen Leib und auf globaler Ebene erfahren müssen, wie gefährlich unsere eigene Kurzsichtigkeit ist, dauert es so lange, bis wir ernsthaft beginnen, nach einer solchen, langfristig ausgerichteten gemeinsamen Orientierung zu suchen.“ (S. 90)

Wie werden unsere Würdevorstellungen im Gehirn verankert?

Das Gehirn strebt wie alle lebenden Systeme einen möglichst geringen Energieverbrauch an. Wenn es Probleme/Konflikte lösen muss oder etwas Neues lernen soll, steigt der Verbrauch rasch an, was zu unangenehmen Gefühlen bis hin zur Erschöpfung führt. Eine wichtige Strategie, um den Energieverbrauch dauerhaft zu senken, ist die sog. Komplexitätsreduktion, d.h. „[...] die Herausbildung von Automatismen und von übergeordneten Mustern zur koordinierten Steuerung einer Vielzahl von Einzelaktivitäten und Einzelreaktionen.“ (S. 95) Dies betrifft auch innere Einstellungen und Haltungen, um unser Verhalten möglichst energiesparend zu lenken. „Interessanterweise wird die Herausbildung dieser inneren Einstellungen und Haltungen ebenfalls durch ein im Gehirn verankertes, übergeordnetes Muster gelenkt.“ (S. 97) Dieses im Laufe des Lebens erworbene Metakonzept bezeichnen wir meist als Selbstbild. „Im weitesten Sinne handelt es sich dabei um eine Vorstellung davon, was den betreffenden Menschen als Person ausmacht. Sie schließt aber gleichzeitig auch ein, was für ein Mensch er sein will, woran er sich in seinem Leben und bei seinen Entscheidungen orientiert.“ (S. 97) Diesen Zustand, in dem alles möglichst gut und damit energiesparend zusammenpasst, bezeichnet man als Kohärenz.

„Die enorme Offenheit des menschlichen Gehirns und die sich daraus ergebende Vielfalt unserer Wahrnehmungen, Gedanken und Fantasien, aber auch unsere Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten und nicht zuletzt unsere enorme Beziehungsfähigkeit macht uns äußerst anfällig für dadurch im Gehirn ausgelöste Inkohärenzen.“ (S. 98) Allerdings ist diese Offenheit auch die große Stärke des menschlichen Gehirns, da der Mensch sich so zeitlebens an eine sich ständig verändernde Welt anpassen und sich weiterentwickeln kann. Auch die im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen werden so eingefügt und verknüpft, dass sie möglichst zusammenpassen und damit wenig Inkohärenzen verursachen. „In dem Maß, wie es dieser Person dabei gelingt, ihre gesamten Erlebnisse miteinander zu verbinden und in den Kontext einzubetten, in dem sie diese Erfahrungen gemacht hat, erweitert sich dieses Konzept ihrer Individualität und wird zu einer Vorstellung ihrer eigenen Identität.“ (S. 102)

„Die mit Abstand wichtigsten Erfahrungen, die wir Menschen im Lauf unseres Lebens machen, sind Erfahrungen, die aus dem Zusammenleben mit anderen Menschen erwachsen. [...] Aus diesen positiven wie auch negativen Erfahrungen, die wir in unseren Beziehungen zu anderen Menschen machen, entsteht im Gehirn ein inneres Bild, eine Vorstellung davon, wie Menschen ihre Beziehungen und ihr Zusammenleben gestalten müssten, damit uns derartige leidvolle Erfahrungen im Umgang miteinander erspart bleiben. Wenn es uns gelingt, diese Vorstellung mit der Vorstellung unserer jeweiligen Identität zu verknüpfen, entsteht in unserm Hirn dieses besondere Metakonzept, dieses innere Bild, das wir mit dem Begriff und der Vorstellung unserer Würde verbinden.“ (S. 103)

Woher kommt das Empfinden der eigenen Würde?

Wenn ein Mensch geboren wird, gibt es in seinem Gehirn noch keine neuronalen Verschaltungsmuster, die typische Verhaltensweisen in Gang setzen. Ein Mensch muss im Laufe seiner Entwicklung alles, was zum Menschsein gehört, durch Nachahmung von anderen Menschen lernen. Die Art dieser Erfahrungen (positiv oder negativ) prägt dann das subjektive Empfinden des Kindes.

Allerdings müssen im Menschen bereits eine grundlegende Empfindung bzw. ein Gefühl angelegt sein, denn man sieht, dass schon Säuglinge sich in unangenehmen Situationen z.B. wegrehen, umherstrampeln oder weinen. „Spürbar werden kann diese Inkohärenz nur anhand des Vergleichs mit dem Zustand, wie es eigentlich sein sollte. Es muss also im kindlichen Hirn neuronale Verschaltungsmuster geben, die Informationen darüber abgespeichert haben, wie es sein sollte, damit alles, was dort oben passiert, möglichst kohärent ist, also optimal zusammenpasst.“ (S. 113) Es handelt sich dabei noch nicht um Vorwissen oder irgendeine Form von Vorstellung, sondern nur um ein Gefühl, ein Gespür, wie es richtig wäre.

Aufgrund der Komplexität der zugrundeliegenden Verschaltungsmuster können diese Muster nach Auffassung des Autors nicht die Folge eines genetischen Programms sein, sondern sie werden während der vorgeburtlichen Ausreifung des kindlichen Gehirns im Mutterleib angelegt. „Mit Abstand am wichtigsten sind die beiden Grunderfahrungen, die die gesamte vorgeburtliche Entwicklung aller Kinder überall auf der Welt bestimmen und auch noch nach der Geburt zumindest eine Zeit lang gemacht werden: die Erfahrung engster Verbundenheit mit einem (und später hoffentlich noch weiteren) anderen Menschen einerseits. Und die aus dieser Verbundenheit heraus möglich werdende Erfahrung eigenen Wachstums, eigener Weiterentwicklung, eigener Gestaltungsmöglichkeiten [Autonomie].“ (S. 115) Ein Mensch kommt also schon mit einem „inneren Kompass“ auf die Welt, an dem er sich orientieren kann, was Menschsein bedeutet.

Wie entsteht das Bewusstsein für die eigene Würde?

Kleine Kinder lernen in ihren ersten beiden Lebensjahren beharrlich und aus eigenem Antrieb eine Vielzahl von Fähigkeiten. Und auch die für die „[...] anfängliche Empfindung verantwortlichen neuronalen Verschaltungsmuster werden nun durch ihre eigenen Erfahrungen ganz entscheidend verstärkt, erweitert und auch präzisiert. [...] Unter günstigen Umständen kann es sich zu einem komplexen Verschaltungsmuster weiterentwickeln und zur strukturellen Grundlage dessen werden, was wir als Vorstellung und schließlich als das Bewusstsein der Würde eines Menschen bezeichnen.“ (S. 121 f.)

Der Autor zeigt auf, dass solche günstigen Erfahrungen eher selten sind, weil in der Welt nicht die Bewahrung der eigenen Würde, sondern die Sicherung eigener Vorteile und Gewinne im Vordergrund stehen. Andere Menschen werden als Objekte zur Realisierung der eigenen Absichten und Ziele benutzt und Kinder übernehmen im Laufe ihrer Entwicklung diese Sichtweise. Eine zweite Möglichkeit ist, dass Kinder sich selbst abwerten, sich also selbst zum Objekt ihrer eigenen Bewertung machen. „Wenn niemand kommt und ihnen zeigt, dass es auch anders geht, werden sie diese einmal gefundene Bewältigungsstrategie immer weiter verbessern [...]“ (S. 124)

Was heißt es, sich seiner Würde bewusst zu werden?

Auch wenn man als Kind kein Gespür für seine Würde entwickeln konnte, bleiben die gehemmten Verschaltungsmuster erhalten und können durch spätere, günstigere Beziehungserfahrungen wiedererweckt werden. Der Auslöser für die Bewusstwerdung der eigenen Würde können z.B. persönliche Lebenskrisen oder Begegnungen mit Menschen sein, die ihre Würde bewahrt haben. „Solche Menschen, die das Glück hatten, sich auf

diese Weise ihrer Würde erstmals bewusst zu werden, beschreiben dieses Erleben als eine außerordentlich tief reichende Wiederentdeckung ihrer eigenen | Gestaltungskraft und eines längst verloren geglaubten Verbundenheitsgefühls mit anderen Menschen, meist auch mit anderen Lebewesen. Aus diesem Gefühl untrennbarer Verbundenheit erwächst in ihnen zwangsläufig auch das Bedürfnis, fortan Verantwortung für sich selbst und ihr Handeln zu übernehmen. Deshalb können Menschen, die sich ihrer eigenen Würde bewusst geworden sind, nicht länger so weiterleben wie bisher.“ (S. 134 f.)

Diejenigen, die ihrer eigenen Würde bewusst geworden sind, lassen sich nicht mehr durch das Verhalten anderer in ihrer Würde verletzen und reagieren darauf eher gelassen.

Daraus zieht der Autor die Schlussfolgerung: „Seine Würde als Mensch kann man nur selbst verletzen.“ (S. 141) Wenn es Menschen nicht gelungen ist, eine Vorstellung und ein Bewusstsein ihrer eigenen Würde zu entwickeln, reagieren sie auf unwürdige Behandlung aggressiv oder traurig oder sie versuchen sich abzulenken, indem sie sich einer tröstenden Beschäftigung zuwenden. Nur Menschen, die noch kein Bewusstsein ihrer eigenen Würde entwickelt haben, können sich anderen Menschen gegenüber würdelos verhalten.

Wie können wir einander helfen, uns unserer Würde bewusst zu werden?

Der Autor stellt unser derzeitiges Bildungssystem in Frage, weil an den Schulen, Berufsschulen und Hochschulen keine Vorstellung, geschweige denn ein Bewusstsein für die eigene Würde vermittelt wird. Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten werden von den späteren Führungskräften dazu genutzt, sich ohne Bedenken auf Kosten anderer zu bereichern und die Folgen ihres profitorientierten Handelns auszublenden.

Im familiären Umfeld gelingt es heute nur wenigen Eltern, bereits den Kindern eine Vorstellung von der eigenen Würde zu vermitteln, da die meisten sich selbst noch nicht ihrer Würde bewusst sind. Der erste Erfahrungsraum, um in allen Kindern das Empfinden für ihre Würde zu stärken, könnte der Kindergarten sein. Allerdings weist bereits die inzwischen eingeführte Bezeichnung „Kindertagesstätte“ darauf hin, dass es dort oft nicht um die Entfaltung der in den Kindern angelegten Potentiale geht, sondern dass sie dort abgegeben und aufbewahrt werden.

Der Prozess der Herausbildung eines Selbstbildes braucht Zeit und deshalb bedeutet das Wort „scola“ zu Deutsch auch „Muße“. „Von dieser zur Selbstbestimmung und Selbstfindung erforderlichen Muße ist in den meisten heutigen Schulen nichts mehr zu spüren. [...] Was soll jemand, der von Kindesbeinen an ständig gesagt bekommt, was er wie zu machen, zu erledigen, zu lernen und zu können hat, auf seinem Weg zum Erwachsenwerden jemals herausfinden, wer er eigentlich ist, was ihn interessiert, woran er Freude hat, worauf es im Leben ankommt oder gar, was für ein Mensch er oder sie sein will?“ (S. 153) An dieser Stelle fordert der Autor diejenigen Menschen, die sich ihrer Würde bereits bewusst sind, auf, andere zu ermutigen und zu inspirieren. Er geht davon aus, dass die Anzahl solcher Menschen in jeder Gesellschaft viel größer ist, als man vermutet. „Das Problem ist nur, dass man sie in einer immer hektischer, bunter und lauter werdenden Welt auch zunehmend schlechter sieht und hört. Denn es ist ja ein Wesensmerkmal würdevoller Personen, zurückhaltend zu sein, sich achtsam und umsichtig zu verhalten. Sie zeigen sich daher oftmals nur dann und melden sich auch nur dann zu Wort, wenn sie bemerken, dass etwas geschieht, was ihre Würde zu verletzen droht.“ (S. 158) Deshalb können die lautstarken Personen sich durchsetzen und ihre Interessen weiter rücksichtslos verfolgen. Oft werden diejenigen, die andere über den Tisch ziehen, dafür auch noch bewundert und erlangen eine unwürdige Vorbildfunktion. Der Autor sieht es an der Zeit, dass die sich ihrer Würde bewussten Erwachsenen „[...] nicht nur Verantwortung für die Wahrung ihrer eigenen Würde [...] übernehmen, sondern auch all jenen helfen, denen die Herausbildung eines Bewusstseins ihrer Würde bisher versagt geblieben ist.“ (S. 160)

Was wird aus uns, wenn das Bewusstsein unserer Würde zu wachsen beginnt?

Ob und in welchem Umfang der Bewusstwerdungsprozess bereits begonnen hat, vermag der Autor nicht zu beurteilen. Ein Beispiel für einen Bewusstseinswandel ist der Zusammenbruch des Ostblocks, aber allein durch mehr Freiheit und Gestaltungsmöglichkeiten kommt es noch nicht zu einer Veränderung der neuronalen Verschaltungsmuster. Wenn Menschen lange als Objekte behandelt und benutzt worden sind, bestimmen diese Erfahrungen auch weiterhin ihr Denken, Fühlen und Handeln. Das Empfinden und Bewusstsein für die eigene Würde können nur durch neue, positive Erfahrungen entstehen, bei denen man gesehen, wertgeschätzt und ernst genommen wird.

Menschen, die sich ihrer Würde bewusst geworden sind, sind nicht verführbar und bestechbar und nutzen andere Menschen nicht mehr aus. „Sie brauchen weder andere, die sie und ihre Besitztümer bewundern, noch brauchen sie Macht, Einfluss, Reichtum oder irgendwelche Statussymbole, | Stellungen oder Positionen, um sich als wertvoll und bedeutsam zu erleben.“ (S. 174 f.) Der Bewusstwerdungsprozess kann noch einige Zeit hinausgezögert werden, aber dauerhaft ist er nicht aufzuhalten, weil er als Potential im Menschen angelegt ist.

Wie wäre es, in Würde zu leben, bevor wir in Würde sterben?

Man kann sich zu jedem Zeitpunkt entscheiden, selbst und anderen gegenüber bewusster zu leben. Zum Beispiel sich auf neue Erfahrungen einzulassen und mehr im Einklang mit der Natur zu leben.

Hinweis: Um das Thema Würde in die Gesellschaft zu tragen, hat der Autor eine entsprechende Initiative aufgebaut. Nähere Informationen findet Ihr auf den Webseiten www.akademiefuerpotentialentfaltung.org und www.wuerdekompass.de.