

HIRNFORSCHER JOACHIM BAUER:

„DER MENSCH IST KEIN AUSLIEFERUNGSLAGER“

Text **Vibeke Walter**

Impulse zu spüren, ihnen aber nicht nachgeben zu müssen; sein Leben steuern, aber auch genießen zu können, darin liegen für den Mediziner und Neurobiologen Joachim Bauer Freiheit und Selbstbestimmung. Statt für einen kurzfristigen hedonistischen Lustgewinn plädiert er für ein tieferes „eudaimonisches Glück“, einem Daseinszustand, bei dem es darum geht, sich längerfristige Ziele zu setzen, sinnhafte Erfahrungen zu machen und sich persönlich weiterzuentwickeln.



Auf Einladung der RBS – Cellule de Recherche hielt Professor Joachim Bauer im Juni einen mitreißenden Vortrag im Kinépolis auf Kirchberg, der den rund 100 Zuhörern faszinierende Einblicke in die Kraft einer gelungenen Selbststeuerung vermittelte. Vibeke Walter hatte vorab Gelegenheit, mit dem renommierten Wissenschaftler zu sprechen.

Vibeke Walter: Was war für Sie ausschlaggebend, sich mit dem Thema Selbststeuerung auseinanderzusetzen?

Joachim Bauer: Wir leben in einer Zeit, in der wir immer mehr zu Reiz-Reaktions-Maschinen werden: Ständig sind wir Anforderungen, Signalen und Konsumverlockungen ausgesetzt, erleben zunehmend Druck durch die Arbeitswelt und die allge-

genwärtigen Kommunikationsmedien. Die Versuchung ist groß, stets sofort auf alle Angebote und Reize zu reagieren. Dadurch geraten viele Menschen in permanenten Stress. Unsere modernen Lebensbedingungen verleiten uns dazu, zumal wir uns kein Innehalten mehr erlauben.

Darüber verlieren wir uns selbst, denn unser Selbst entsteht erst dann, wenn wir Abstand zu unseren Emotionen, zu den Objekten und den Reizen der uns umgebenden Welt gewinnen. Oder wie es der österreichische Psychiater Viktor Frankl ausdrückt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ In diesem *Zwischenraum* ist für mich der freie Wille des Menschen angesiedelt.

V.W.: Wenn man sich die gegenwärtige Entwicklung unserer Gesellschaft anschaut, scheint Ihr Konzept aber konträr zu all dem zu stehen, was momentan propagiert wird: Alles ist jederzeit und immer möglich, just do it!

J.B.: Gerade deshalb ist es umso wichtiger, auch die obere Etage des Gehirns, den inneren Selbstbeobachter, einzuschalten! Genauer gesagt, handelt es sich dabei um den präfrontalen Cortex, der vom Stirnhirn aus für die Top-down-Kontrolle unseres Trieb- oder Basissystems verantwortlich ist. Es ist wichtig, immer wieder diese Selbstbetrachter-Perspektive einzunehmen und zu überlegen, was einem

langfristig guttut und ob man wirklich jedem Impuls sofort nachgeben soll.

Ich will die modernen Errungenschaften nicht schlechtmachen und begrüße es, wenn gewisse Konsumprodukte oder Leistungen zeitnah zur Verfügung stehen. Aber soll der Mensch selbst zum Auslieferungslager werden? Wir verlieren unser Selbstgefühl, wenn wir zu stark von außen gesteuert leben und uns selbst nicht mehr kontrollieren können. Das erleben wir zur Zeit u.a. bei Kindern, wenn ihnen vermittelt wird, auf jeden Reiz sofort reagieren zu müssen. Dadurch entstehen Dauerunruhe und Konzentrationsmangel bis hin zu den vielfach beobachteten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen.

V.W.: Wie kann man dem entgegenwirken?

J.B.: Wichtiger wäre es zu lernen, Regeln zu begreifen, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, die Sichtweisen anderer Menschen zu berücksichtigen und dabei die eigenen Impulse im Griff zu haben. Funktionierende Selbststeuerung ist keine angeborene Eigenschaft, lässt sich aber erwerben und entwickelt sich ganz entscheidend in unserer Kindheit und Jugend. Bei diesem Erwerb spielen Erwachsene eine zentrale Rolle, der sie allerdings nicht immer ausreichend nachkommen. Momentan wird z.B. gerade durch die modernen Medien viel zu sehr das *Go*, die schnelle, wie automatisch ablaufende Reaktion, und viel zu wenig das *No go*, also das Innehalten und Nachdenken trainiert.

V.W.: Es geht also darum, eine Balance zwischen gelebter Lust und gezielter Steuerung zu schaffen?

J.B.: Ja, Emotionen und Impulse sollen keinesfalls brutal unterdrückt werden, so wie es z.B. in der Kindererziehung bis Ende der 50er Jahre häufig der Fall war. Damals wurde sogar schon kleinen Kindern – wenn nötig mit Gewalt – strenge Selbstkontrolle und absolute Disziplin aufgezwungen. Viele Menschen sind daran seelisch zerbrochen.

Es geht vielmehr darum, sich souverän Genüsse gönnen zu können, aber auch in der Lage zu sein, nicht jeder Versuchung nachgeben zu müssen. Selbststeuerung bedeutet für mich auch Selbstfürsorge und besteht in der Kunst, Impulse *und* deren Kontrolle miteinander zu verbinden. Letztendlich ist sie wie ein Muskel, den man trainieren kann. *Use it or lose it:* Diese neurobiologische Grundregel heißt nichts anderes, als dass auch neuronale Systeme und die von ihnen gesteuerten Funktionen verkümmern, wenn man sie nicht regelmäßig gebraucht.

V.W.: Und wie könnte dieses Training idealerweise aussehen?

J.B.: Kinder lernen dies am besten im freien Spiel in der Gemeinschaft mit anderen. Später sind Sport oder Musik sehr hilfreich zur Förderung der Entwicklung von Selbstkontrolle und sozialen Kompetenzen. Das beste Motivationssystem, wenn wir die Richtung unseres Lebens ändern wollen,



Gut besuchte Jahreskonferenz der RBS – Cellule de Recherche

sind das Interesse und die Zuwendung anderer Menschen. Hilfreiche Kraft und Unterstützung finden wir daher auch in Gruppen, z.B. wenn wir wieder Sport treiben oder uns Meditation und Achtsamkeitsübungen zuwenden wollen. Es gibt individuell ganz verschiedene Wege zu sich selbst zu kommen – für manche kann es das Lesen eines Buchs sein, andere setzen sich ans Klavier oder holen die Gitarre raus.

Nicht ausklammern sollte man auch eine gesunde *und* genussvolle Ernährung. Problematisch ist es, wenn wir die biologischen Suchtsysteme unseres Gehirns immer wieder reizen und nicht zur Ruhe kommen lassen. Diese *Trigger* sind u.a. Alkohol, Nikotin und vor allem Zucker. Letzterer setzt insbesondere Kinder schon früh auf eine regelrechte Suchtschiene. Auch als Erwachsene können wir lernen, dass es sich wunderbar anfühlen kann, einen klaren Kopf zu haben und z.B. bewusst auf Alkohol zu verzichten oder eben genussvoll und in Maßen damit umzugehen.

V.W.: Aber diese Klarheit ist vielleicht genau das, wovor sich viele Menschen fürchten.

J.B.: Das Schwierigste ist, die Realität und damit auch sich selbst auszuhalten. Viele Menschen brauchen genau diese Ablenkung, damit sie nur ja nicht sich selber spüren müssen. Weil dann die Gedanken oder Gefühle hochkommen könnten, die unangenehm oder ungut sind. Gerade in der Meditation und in Achtsamkeitsübungen kann man jedoch lernen, diese Gedanken ganz bewusst wahrzunehmen, aber auch wieder abziehen lassen zu können.

V.W.: Wie hilft uns Selbststeuerung z.B. bei der Bewältigung von Krankheiten? Sie sprechen in diesem Zusammenhang vom inneren Arzt.

J.B.: Es gibt den oberen Bereich im Stirnhirn, wo der innere Selbstbeobachter angesiedelt ist, und den unteren Teil, in dem unser gefühltes

Selbst, d.h. unsere Werte, Vorlieben, Gefühle, Triebe und Launen verortet sind. Man kann sich das so vorstellen, dass das ganze Stirnhirn wie ein Kutscher funktioniert, der die Zügel für die Pferde in der Hand hat. Die Pferde sind die nachgeschalteten Hirnregionen, die das Immunsystem, den Blutdruck, die Grundgefühle, die ganzen vitalen Impulsgeber einstellen.

Im Falle einer Erkrankung ist es wichtig, wie gut der Kutscher seine Pferde im Griff hat, weil diese darüber entscheiden, wie der Körper mit einer Krankheit fertig wird. Ein gutes Immunsystem hilft ihm z.B. dabei, Krebszellen abzutöten oder Tumore nicht wachsen zu lassen. Das Ganze funktioniert wie eine Top-down-Kette: Vom Selbstbeobachter und dem Selbst, also dem Kutscher, hinunter zu den Pferden, also den Kraftzentren des Körpers.

V.W.: Inwiefern sind wir nicht auch durch unsere Umwelt gesteuert?

J.B.: Sicherlich sind wir biologisch determiniert und psychisch geprägt. Wir können unser Selbst nicht komplett neu erfinden, aber im Kontakt mit anderen verändern. Neueste Erkenntnisse der Neuroforschung haben gezeigt, dass die Ansprache, die wir von anderen erfahren, die Art der Zuwendung, die wir erleben, entscheidend dazu beitragen, unser Selbst und unsere Selbstnetzwerke im Gehirn zu verändern. Deswegen ist es so wichtig, dass man in schweren Zeiten Menschen um sich hat, die einem den richtigen Zuspruch geben. Dabei zählt nicht, *wieviel* wir sagen, sondern *was* und *wie* wir es sagen. Das ist besonders wichtig in der Kommunikation

zwischen Arzt und Patient. So kann eine schwere Krankheit ein ernster Einschnitt, aber auch eine Chance sein, die Richtung des Lebens nochmal radikal neu einzustellen. Der Arzt sollte ermutigen und sich nicht nur auf die Fakten der Diagnose beschränken.

V.W.: Aber die Zügel können wir nicht einem Arzt oder unseren Mitmenschen überlassen?

J.B.: Nein, die müssen wir selbst in der Hand behalten! Wir müssen selbst aktiv werden und u.U. auch bewusst Verzicht leisten, nämlich auf die Dinge, die uns nicht guttun. Die Stärkung der eigenen Selbstkräfte kann man nicht delegieren, aber der aufrichtige Zuspruch anderer kann uns dabei unterstützen.

V.W.: Sie haben u.a. eine qualitative Studie bei 30 Alzheimer-Patienten im Alter zwischen 50 und 70 Jahren mit Lebenslaufuntersuchungen durchgeführt. Wie kam es dazu und was war dabei besonders auffällig?

J.B.: Es lagen und liegen zahlreiche Hinweise dafür vor, dass Stressfaktoren und Lebensumstände zur Schädigung von Nervenzellen des Gehirns führen und später auch alzheimerartige Veränderungen hervorrufen können. Deshalb haben wir uns für die Biografien dieser Patienten interessiert.

Bei allen zeigte sich, dass sie überdurchschnittlich oft schon früh im Leben traumatisiert worden waren, sehr schmerzliche Erfahrungen gemacht hatten und dadurch in ihrem Selbstvertrauen und -bewusstsein ge-

schwächt waren. Oft handelte sich um sehr harmonieorientierte Menschen, die in der mittleren Lebensphase sehr starke Partner an ihrer Seite hatten, die sie führten und ihnen Entscheidungen abnahmen. Oft brach die Krankheit dann massiv aus, wenn der Partner bzw. Helfer nicht mehr zur Verfügung stand, sei es durch Tod oder Trennungsabsichten.

V.W.: Welche Rolle spielt in dieser Hinsicht die Selbststeuerung?

J.B.: Eine lang andauernde Schwächung von Selbststeuerung und Autonomie leistet vermutlich einen Beitrag zur Schwächung von neuronalen Systemen, was dann beim Übergang ins höhere Lebensalter eine Demenzerkrankung begünstigen kann. Daher ist es sehr wichtig, früh anzufangen autonom zu leben. Man sollte z.B. in Partnerschaften immer darauf achten, dass kein einseitiges Ungleichgewicht entsteht.

Studien der US-Psychologin Ellen Langer haben gezeigt, dass behutsam aktivierte Altenheimbewohner, die einen Teil ihrer Tagesgestaltung sowie Tätigkeiten wie das Versorgen einer Pflanze selbst übernehmen, innerhalb weniger Wochen eine Verbesserung ihres geistigen Befindens und körperlichen Allgemeinzustandes erlebten. Ich halte es nicht für hilfreich, wenn in unserer Gesellschaft nach wie vor stereotype Denkweisen propagiert werden, laut denen Alter als ein bloßer Verfallsprozess gesehen und als regelrechte Zumutung empfunden wird. **Auch im Alter ist aktiv wahrgenommene Selbststeuerung möglich und vor allem sehr sinnvoll im Umgang mit körperlichen und geistigen Einschränkungen.** «



Dr. Martine Hoffmann (RBS – Cellule de Recherche) und Joachim Bauer plädieren für die Stärkung der eigenen Selbstkräfte

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer

ist emeritierter Professor der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und Facharzt für Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatische Medizin.

Er ist zudem erfolgreicher Autor vieler wissenschaftlicher Sachbücher und war lange in der Molekularbiologie und Hirnforschung tätig.

Für seine Forschungsarbeiten erhielt er den renommierten Organon-Forschungspreis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. Seine Bücher „Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens“, „Warum ich fühle, was du fühlst“, „Arbeit, warum sie uns glücklich oder krank macht“, „Schmerzgrenze“ sowie viele andere Publikationen sind Bestseller.