



Gerald Hüther

Lieblosigkeit macht krank ★★★★★

Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt
und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden

Herder 2021 · 172 S. · 18.00 · 978-3-451-60099-9

Dass Lieblosigkeit krank macht, hätte ich ohne nachzudenken sofort unterschrieben. Nur habe ich dabei ausschließlich an Lieblosigkeit gedacht, wie sie vor allem Kindern von Erwachsenen entgegengebracht wurde – und immer noch wird. Hier geht es aber um die Lieblosigkeit uns selbst gegenüber,

ganz abgesehen davon, dass wir Lieblosigkeit natürlich erst einmal von anderen erfahren haben. Was heißt das also und wie ist man, wenn man mit sich selbst liebevoll umgeht? Hüther gebraucht diese Wörter ein wenig anders als im üblichen Sprachgebrauch, das merkt man bei der Lektüre nach und nach. Er schreibt, dass er sein Buch eigentlich anders nennen wollte, dass aber alles, was ihm dazu einfiel, missverständlich sei. Aber sicherlich bin ich nicht die Einzige, die die nun gewählte Begrifflichkeit durchaus auch missverständlich findet.

Es geht um unsere Grundbedürfnisse, die – einmal abgesehen von rein körperlichen Grundbedürfnissen wie Essen und Schlafen – nicht einmal jedermann bewusst sind. Ich habe sie erst bei einer Reha kennengelernt und erinnere mich, dass es mich sehr erleichtert hat, diese Bedürfnisse beim Namen nennen zu können, und dass ich nicht alleine damit bin. Hüther benennt und betont die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit/Bindung sowie nach Selbstbestimmung/Autonomie, dem eine Sinnhaftigkeit folgt. Das heißt, was wir machen, sollte uns sinnvoll erscheinen.

Diese Bedürfnisse, die das Menschsein – im Gegensatz zu künstlicher Intelligenz – ausmachen, werden aber im Berufsleben und auch schon lange davor weitgehend ignoriert, weil wir ja schon im Kindergarten und erst recht in der Schule „fit“ gemacht werden sollen für das Berufsleben. „Fit“ heißt in der gegenwärtigen Realität, dass wir uns anpassen und funktionieren müssen, dass wir uns in Konkurrenz befinden, uns durchsetzen zu müssen. Erfolg wird dadurch definiert, was wir verdienen, welchen Status wir haben, auf welcher Stufe der Karriereleiter wir stehen. Wir werden zum Objekt gemacht und machen uns selbst zum Objekt, schneiden uns ab von der Lebendigkeit.

Diese Erkenntnis ist natürlich nicht neu, sondern wurde vor allem von Psychologen schon vielfach zum Ausdruck gebracht, denn die bekommen es ja mit den Ergebnissen dieser lieblosen Behandlung zu tun. Neu ist aber die Sichtweise, die das Gehirn dabei in den Mittelpunkt stellt. Schließlich ist Hüther Neurobiologe. Das Gehirn stand lange ausschließlich für Verstand, aber was da im Gehirn passiert, wenn wir uns so oder so verhalten, diese oder jene Erfahrungen machen, das ist aufschlussreich und hochspannend, auch wenn man – wie ich – das nicht alles verstehen und nachvollziehen kann. Hüther hat eigentlich einen angenehmen, sozusagen „liebvollen“ Schreibstil, aber das Vokabu-



lar der Neurobiologe ist ihm so in Fleisch und Blut übergegangen, dass er sich offenbar nicht vorstellen kann, dass ein interessierter, wohlwollender Leser eine Aneinanderreihung von Fachbegriffen – wie sie gelegentlich vorkommt – nicht verstehen kann.

Viel wichtiger zu begreifen ist allerdings, dass sich das Gehirn bis ins hohe Alter hinein verändern kann und dass das nicht nur eine interessante Theorie ist, sondern wir uns das zunutze machen können. Es ist richtig, dass es auf unsere innere Haltung, unsere Einstellung ankommt, wie wir handeln und uns auch selbst behandeln und unsere Würde bewahren oder wiederfinden. Diese Haltung können wir durch Einsicht und Erfahrungen ändern, aber wie tiefgreifend wir, also jeder Einzelne, sein Leben so verändern kann, dass er dabei gesünder und glücklicher wird, also dieses „Heilsversprechen“ sehe ich nicht erfüllt. Aber schließlich ist bereits etwas in Bewegung in der Gesellschaft und wenn man das weiß, dann fällt es leichter, diese Veränderungen wahrzunehmen und zu unterstützen.