

Gerald Hüther: Das Geheimnis einer glücklichen Kindheit.  
„Rettet das Spiel! – Weil Leben mehr als funktionieren ist.“ 3 Artikel auf [Focus-Online](#), 2019.

- Eltern stehlen Kindern wichtigste Erfahrung ihrer Kindheit
- Das Geheimnis einer glücklichen Kindheit
- Hüthers Rezept für Glück: Dafür muss sich jeder zwei Fragen stellen

Eltern stehlen Kindern wichtigste Erfahrung ihrer Kindheit.

Quelle: [https://www.focus.de/familie/eltern/familie-heute/erziehung-hirnforscher-wie-eltern-kindern-den-wichtigsten-aspekt-der-kindheit-stehlen\\_id\\_10930803.html](https://www.focus.de/familie/eltern/familie-heute/erziehung-hirnforscher-wie-eltern-kindern-den-wichtigsten-aspekt-der-kindheit-stehlen_id_10930803.html).

01.10.2019

Von FOCUS-Online-Redakteurin [Gina Louisa Metzler](#).

Viele Eltern möchten ihren Kindern möglichst viel beibringen, um sie bestmöglich auf das Leben vorzubereiten. Hirnforscher Gerald Hüther warnt jedoch vor negativen Folgen: Starkes Eingreifen der Eltern könnte die natürliche Entdeckerfreude der Kinder zerstören.

Noch bevor ein Kind auf die Welt kommt, haben seine Eltern schon eine Vorstellung davon, was sie in der Erziehung besser machen wollen. Besser als die eigenen Eltern, besser als die Freunde, besser als die Nachbarn. Lange bevor das Kind dann in die Vorschule kommt, haben seine Eltern sich bereits ausgemalt, was einmal aus ihm werden könnte. Möglicherweise haben sie sogar einige Anstrengungen in Kauf genommen, um ihrem Kind für die Zukunft den Weg zu ebnen: mit frühem Sprachunterricht, intelligenzförderndem Spielzeug und regelmäßigen Musikstunden. Manche Kinder können schon das ABC auswendig aufsagen oder kleine Rechenaufgaben lösen, bevor sie überhaupt eingeschult werden. Die Eltern klopfen sich dann stolz auf die Schulter und glauben, dass sie alles richtig gemacht haben. Doch sie haben eine Sache falsch verstanden: Es ist nicht die Aufgabe der Eltern, den Geist eines Kindes zu formen. Ihre Aufgabe ist es, dem Kind die Möglichkeit zu bieten, seinen Geist eigenständig zu entwickeln; sich seine Welt selbst zu erschließen. Eltern, die ihren Kindern genau sagen, was sie tun sollen, wie sie spielen sollen und was sie wissen sollen, rauben ihnen den wichtigsten Aspekt ihrer Kindheit: Sie machen das Kind von einem Subjekt zu einem Objekt ihrer eigenen Bemühungen. "Solange Kinder sich als Subjekt die Welt erschließen, ist alles gut", sagte Gerald Hüther im Gespräch mit FOCUS Online. Der Hirnforscher ist Autor des kürzlich erschienenen Buches "Rettet das Spiel!" (Hanser Verlag), in dem er gemeinsam mit Christoph Quarch dafür plädiert, Kindern wieder mehr Zeit für das freie Spiel einzuräumen.

["Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist" von Gerald Hüther und Christoph Quarch bei Amazon kaufen.](#)

"Kinder haben eine angeborene Entdeckerfreude - bis irgendwann jemand kommt und ihnen sagt, was sie jetzt machen sollen", erklärt Hüther. Indem wir Kinder belehren und bewerten, ein bestimmtes Verhalten von ihnen erwarten und sie so zu formen versuchen, dass sie uns gefallen, engen wir sie in ihrer Vorstellungskraft und

in ihrer Entwicklung ein: Anstatt ihnen den weiten und offenen Blick auf die Welt zu gewähren, der ihnen angeboren ist, schränken wir ihre Sichtweise bereits im Kleinkindalter ein und nehmen ihnen damit die Möglichkeit, viele Aspekte unserer Welt und auch ihrer eigenen Persönlichkeit überhaupt erst kennenzulernen. Es gibt ein wissenschaftliches Experiment, das dies sehr eindrucksvoll belegt. Ein Experiment, das alle Eltern kennen sollten Wissenschaftler mehrerer renommierter Universitäten haben sich im Jahr 2011 zusammengetan, um zu untersuchen, wie es sich auf das Spielverhalten von Kindern auswirkt, wenn Erwachsene eingreifen.

Zwei Gruppen von Kindern im Vorschulalter sollten sich mit einem Spielzeug beschäftigen. Es bestand aus mehreren Teilen und hatte verschiedene Funktionen. Ein Element konnte hupen, eins konnte aufleuchten, eins machte Musik und eins hatte einen versteckten Spiegel. In der einen Gruppe griff ein Erwachsener in das Spiel ein und zeigte den Kindern jeweils, wie die Hupe funktionierte. Die andere Gruppe der Kinder wurde mit dem Spielzeug allein gelassen. Anschließend wurden beide Gruppen verglichen: In der ersten Gruppe spielten die Kinder ausschließlich mit der Hupe und wiederholten immer wieder, was der Erwachsene ihnen gezeigt hatte. In der zweiten Gruppe entdeckten die Kinder alle Funktionen des Spielzeugs von allein und nutzten jede einzelne.

Es liegt also eigentlich auf der Hand, was Eltern tun sollten: Anstatt ihren Kindern zu zeigen, wie die Welt funktioniert, sollten sie ihnen die Möglichkeit geben, dies selbst herauszufinden - und sie dabei auf liebevolle Weise begleiten.

[Was mit Kindern passiert, die ständig von ihren Eltern gelobt werden.](#)

Eltern, die stark in das Leben ihrer Kinder eingreifen, tun dies selbstverständlich nicht aus böser Absicht. Sie wollen das Beste für ihr Kind und handeln aus einer Angst heraus, die sich in den letzten Jahrzehnten extrem verstärkt hat: der Angst, dass ihr Kind den Anschluss an die globalisierte Bildungsgesellschaft verlieren könnte. Es ist diese Angst, aus der heraus Eltern heute zu Frühförderung und anderen Maßnahmen greifen und damit immer mehr Einfluss auf das Leben ihrer Kinder nehmen. Doch indem sie das tun, geraten die verschiedenen Säulen der kindlichen Entwicklung ins Wanken. Diese Säulen sind laut Hüther das Aneignen von Kreativität, das Aneignen von Wissen und das Aneignen von Können. Alle drei Bereiche kann sich jedes Kind selbst erschließen. Doch die wenigsten Kinder dürfen das. Stattdessen sagen Eltern und Erzieher ihnen ganz genau, was sie spielen und lernen sollen und wie sie sich verhalten sollen. Und das passiert inzwischen so automatisch, dass es uns nicht einmal mehr auffällt.

## 1. Kreativität und Fantasie

Kinder lernen, indem sie spielen. "Aus der Gehirnforschung weiß man, dass völlig absichtsloses Spielen für die besten Vernetzungen im Gehirn sorgt", sagt Hüther. Im Spiel eignen Kinder sich außerdem die wichtigste Geisteskraft überhaupt an: die Kreativität. Wenn Kinder in unterschiedliche Rollen schlüpfen und neue Denkweisen kennenlernen, erschließen sie sich die verschiedensten Denkweisen und Strategien. Dafür brauchen Kinder keinen Erwachsenen, der ihnen sagt, ob ihre Fantasievorstellung logisch ist oder sie eine Rolle "richtig" spielen. Je weniger Vorgaben sie bekommen, desto mehr müssen sie ihre Vorstellungskraft benutzen. Kinder, die die Chance bekommen haben, frei zu spielen, können später leichter

Probleme lösen. Das freie Spiel ist jedoch nicht nur durch das Eingreifen Erwachsener gefährdet. Kinder haben heute oft so straffe Zeitpläne, dass ihnen kaum Zeit zum Spielen bleibt.

## 2. Wissen aneignen

"Man darf einem Kind nichts erklären, wonach es nicht gefragt hat", sagt Gerald Hüther. "In dem Moment, wo ich einem Kind etwas erkläre, beraube ich es der Chance, es selbst herauszufinden." Damit meint der Forscher, dass Eltern nicht die Antworten auf Fragen vorwegnehmen sollten, die ihre Kinder noch gar nicht gestellt haben. Es ist wie in dem Experiment: Wenn wir einem Kind erklären, wie ein Gegenstand funktioniert, wird es vielleicht nie herausfinden, welche anderen, verborgenen Eigenschaften er hat. "Der Dialog mit einem Kind sollte so gestaltet werden, dass es nie aufhört, Fragen zu stellen. Denn sobald es fertige Antworten bekommt, hört es mit dem Fragen auf", sagte Hüther. In den meisten Schulen und Bildungseinrichtungen ist jedoch genau das der Fall.

## 3. Handlungskompetenzen erwerben

Auch in diesem Entwicklungsfeld lernen Kinder am schnellsten, wenn ihre Eltern ihnen die Chance geben, zu scheitern - und aus den eigenen Fehlern zu lernen. "Das Kind darf nicht das Objekt elterlicher Bemühungen werden, sondern es sollte unter liebevoller Begleitung losgelassen werden. Damit es sich die Welt selbst erschließen und seine Handlungskompetenzen selbst erwerben kann", sagte Hüther. "Es kann kein Kind lernen, wie man aufsteht, wenn es nie hinfällt. Es kann kein Kind laufen lernen, wenn ihm die Steine weggeräumt werden." Kinder, die nicht gelernt haben, wie man mit Frustration umgeht, oder wie man einen Konflikt selbständig löst, haben es als Erwachsene oft schwer.

Als Eltern stehen wir vor der großen Herausforderung, dem Drang und der Versuchung zu widerstehen, unseren Kindern den Weg zu ebnen. Unsere Aufgabe ist es, unseren Kindern in einer Zeit, die von Zeitdruck und Reizüberflutung geprägt ist, Freiräume zu schaffen, in denen sie sich in ihrer eigenen Geschwindigkeit und entsprechend ihrer Interessen und Talente entfalten können. "Wir müssen den Kindern ihre Subjekthaftigkeit lassen", sagte Hüther. "Nur dann können sie in allen Entwicklungsfeldern optimal wachsen. Subjekthaftigkeit ist nur ein anderes Wort für Würde. Und die verletzt man, wenn man einen anderen Menschen zum Objekt seiner eigenen Vorstellungen und Absichten, seiner Erwartungen und Bewertungen, seiner Maßnahmen oder gar Anordnungen macht."

Für den Hirnforscher Gerald Hüther steht fest: Um glücklich zu sein, muss ein Kind spüren, dass es um seiner selbst willen geliebt wird. Ist das nicht der Fall, verändert sich das ganze Wesen des Kindes. [Er definiert die Formel für ein glückliches Aufwachsen.](#) Schon im Mutterleib wird das Kind entscheidend geprägt und auf sein Leben in der „Außenwelt“ vorbereitet. Die Zusammenhänge sind jedoch oft nicht so, wie sich das viele Eltern vorstellen. [Die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Gehirns ist enorm, doch laut Experten wird im Mutterleib das Fundament gelegt.](#)

Gerald Hüther ist pensionierter Hirnforscher und Buchautor. [Im Gespräch mit FOCUS Online erklärt er](#), welche zwei Werte allen Menschen gemein sind - und wie Konzerne sie ausnutzen könnten, um uns zu "verführen" - uns also unbewusst fernzusteuern. Gerald Hüther ist Biologe, Hirnforscher und zugegebenermaßen ein

groß(artig)er Idealist. Sein Lebenswerk hat er dem menschlichen Hirn gewidmet. Eines der wichtigsten Ergebnisse seiner Forschung: Nur, wer Herr über sich selbst wird, gibt auch seinem Gehirn die Chance, all seine Möglichkeiten zu entfalten.

### Das Geheimnis einer glücklichen Kindheit.

Quelle:

[https://www.focus.de/familie/eltern/eltern-berichten/erziehung-hirnforscher-das-ist-das-geheimnis-einer-gluecklichen-kindheit\\_id\\_10913471.html?utm\\_source=pocket-newtab](https://www.focus.de/familie/eltern/eltern-berichten/erziehung-hirnforscher-das-ist-das-geheimnis-einer-gluecklichen-kindheit_id_10913471.html?utm_source=pocket-newtab).

07.10.2019

Von FOCUS-Online-Redakteurin [Gina Louisa Metzler](#).

Für den Hirnforscher Gerald Hüther steht fest: Um glücklich zu sein, muss ein Kind spüren, dass es um seiner selbst willen geliebt wird. Ist das nicht der Fall, verändert sich das ganze Wesen des Kindes. Er definiert die Formel für ein glückliches Aufwachsen. Eltern lieben ihre Kinder. Sie wollen, dass sie glücklich sind, dass es ihnen einmal besser geht. Dafür tun Eltern alles. Das Problem ist jedoch, dass all diese guten Absichten auf den Vorstellungen der Eltern beruhen: ihren Vorstellungen von Glück, ihren Vorstellungen von Erfolg. Sie möchten, dass ihr Kind sich höflich und aufmerksam verhält, gut in der Schule ist, adäquaten Freizeitbeschäftigungen nachgeht. Sie wollen, dass es beliebt ist. Sie beschützen ihre Kinder, wo sie nur können. Sie greifen in ihr Leben ein. Sie tun all das aus Liebe zu ihren Kindern. Und aus Angst, dass ihre Kinder in dieser globalisierten Leistungsgesellschaft nicht mithalten können. Es ist nicht leicht, heute ein Kind zu erziehen. Eltern stehen mehr denn je unter Druck. Deshalb hilft es, sich bewusst zu machen, was Kinder wirklich brauchen, um glücklich zu sein.

Kaum ein deutscher Wissenschaftler hat sich so eingehend mit dieser Frage beschäftigt wie Hirnforscher Gerald Hüther. In seinem Buch "Rettet das Spiel!" (Hanser Verlag) plädiert er dafür, Kindern wieder mehr Zeit für das freie Spiel einzuräumen. Hüther hat eine sehr klare Antwort darauf, was Kinder brauchen, um glücklich zu sein: "Ein Kind muss spüren, dass es so wie es ist richtig ist. Dass es um seiner selbst willen und bedingungslos geliebt wird. Das ist die wichtigste Erfahrung, die jedes Kind braucht", sagte Hüther FOCUS Online. Die meisten Eltern sind an dieser Stelle vermutlich überzeugt, dass ihr Kind diese Erfahrung gemacht hat. Jeder würde wohl von sich behaupten, dass er sein Kind bedingungslos liebt. Aber stimmt das wirklich? Hüther ist anderer Meinung: "Es gibt ganz wenige Kinder auf der Welt, die das Glück hatten, um ihrer selbst willen geliebt zu werden. Und diese Kinder zeichnen sich alle dadurch aus, dass sie sich nicht anstrengen müssen in der Welt, um Bedeutsamkeit zu erlangen", so Hüther.

Kinder sind dann am glücklichsten, wenn sie nicht das Gefühl haben, sich anstrengen zu müssen, um von ihren Eltern geliebt zu werden. Doch diese Erfahrung machen viele von ihnen eher selten. Viele Kinder haben zum Beispiel das Gefühl, dass ihre Eltern sie mehr lieben würden, wenn ihre Schulnoten besser wären. Oder wenn sie immer artig und hilfsbereit wären, nie widersprechen oder in Wut ausbrechen würden. Wird ein kleines Kind zum Beispiel für einen Wutanfall bestraft, in ein anderes Zimmer geschickt oder ausgeschimpft, lernt es: Meine Gefühle sind falsch. Ich muss sie unterdrücken, damit Mama und Papa mich wieder lieb haben. Kinder

würden fast alles tun, um von den Eltern geliebt zu werden. "Wenn ein Kind nicht erlebt, dass es bedingungslos geliebt wird, hat es ein Problem", sagt Hüther. "Denn Kinder sind unglaublich auf ihre Eltern angewiesen. Sie können nur überleben, wenn sie deren Unterstützung und Hilfe bekommen."

Aus diesem Grund kommen Kinder bereits mit einem sicheren Band des Vertrauens und der Verbundenheit zu ihren Eltern zu Welt. Sie lieben ihre Eltern und sie sind bereit, alles zu tun, um ebenfalls geliebt zu werden, damit sie sich weiterhin auf den Schutz und die Fürsorge der Eltern verlassen können. Es liegt in der Natur des Menschen. Doch diese natürliche Verbindung zu den Eltern ist gleichzeitig sehr empfindlich. "Wenn ein Kind zum Objekt elterlicher Erwartungen, Wünsche, Ziele, Vorstellungen oder Maßnahmen gemacht wird, dann zerreißt dieses Band zu den Eltern", sagt Hüther. "Und das geht mit einem großen Schmerz einher." Der Schmerz ist sogar so groß, dass er noch im Gehirn von Erwachsenen nachgewiesen werden kann. Bringt man erwachsene Männer in einem Computertomographen in eine Situation, in der sie sich ausgeschlossen fühlen, wird ein bestimmter Bereich im Gehirn aktiviert. Und zwar der Bereich, der auch aktiviert wird, wenn man ihnen körperliche Schmerzen zufügt. Kinder, die spüren, dass sie nicht so geliebt werden, wie sie sind, empfinden also im Grunde sehr großen Schmerz. Der Moment, in dem Kinder ihre Unbeschwertheit verlieren. Die natürliche Reaktion darauf ist der Versuch, diesen Schmerz loszuwerden. Und in diesem Moment verlieren die Kinder ihre Leichtigkeit; ihre Unbeschwertheit. "Die meisten Kinder reagieren auf diesen Schmerz, indem sie sich anstrengen, das zu machen und so zu werden, wie ihre Eltern das wollen", sagt Hüther. "Und da das dann später in der Schule, in der Universität und überhaupt im Leben nie aufhört, bleiben die Kinder ständig auenorientiert und sind immer abhängig von der Bewertung anderer Menschen." Und es kommt noch schlimmer: "Wenn die Kinder sich derart verbiegen, ist der Schmerz zwar vorbei, aber sie führen im Grunde nie ein glückliches Leben, weil sie nie loslassen können. Sie sind immer unter Anspannung und müssen sich immer zu anstrengen", sagt der Hirnforscher.

Auch hier bietet sich das Schulnoten-Beispiel an: Kommt das Kind mit einer vier im Vokabeltest nach Hause und macht die Erfahrung, dass seine Eltern darüber unglücklich, oder gar enttäuscht sind, spürt es, dass etwas falsch gelaufen ist. Beim nächsten Test wird sich das Kind vielleicht mehr anstrengen. Es wird mit einer besseren Note nach Hause kommen und die Erfahrung machen, dass seine Eltern viel zufriedener mit ihm sind. Das Kind hat sein Problem also scheinbar gelöst. Es hat getan, was seine Eltern sich gewünscht haben und wurde mit ihrer Zuneigung belohnt. Im Grunde weiß es jedoch, dass es so wie es ist, nicht richtig ist. Es weiß, dass es sich sein ganzes Leben lang anstrengen muss, um die Zuneigung zu bekommen, nach der jeder Mensch sich sehnt. Die Folge ist häufig, dass diese Kinder zu Menschen heranwachsen, die sich Bedeutsamkeit verschaffen müssen. "Manche Menschen müssen sich zum Beispiel dadurch Bedeutsamkeit verschaffen, indem sie viel Geld verdienen und in hohe Positionen gelangen, in denen sie viel Macht und Einfluss auf andere haben", sagt Hüther. Ein Kind, das sich nicht gesehen fühlt, müsse anderen schließlich zeigen, dass es noch da ist. "Wir würden die Klugscheier, Besserwisser und Alleskönner dieser Welt loswerden, wenn es uns nur gelänge, unsere Kinder so großzuziehen, dass sie nicht das Gefühl haben, sich anstrengen zu müssen, um von uns geliebt und um gesehen zu werden."

[Kommunikation mit Kindern Die 5 wichtigsten Ratschläge  
Stress bei Kindern So können sie ihn vermeiden](#)

## Schreiben lernen So unterstützen Sie Ihre Kinder dabei

Prof. Hüther ist verheiratet und hat 3 Kinder und 3 Enkelkinder - das kann man auf seiner Homepage nachlesen. Ich finde, dass er ein ganz toller Professor ist! Ich habe ihn mal persönlich getroffen an der Uni Göttingen. So viel Wertvolles hat er geschrieben! Ich glaube auch, dass Deutschland insgesamt noch nicht ganz so weit ist. Zwei Weltkriege hinterlassen Spuren. Aber ich denke, dass in meiner Generation und unter den noch jüngeren Leuten viele viele gute Impulse sind und immer weiter entstehen. In der Erziehung meines Sohnes ist meine Maxime genau die, die Prof. Hüther hier beschreibt. Grenzen muss es geben, aber die bedingungslose Liebe macht es möglich, dass alle Gefühle da sein dürfen und zusammen bewältigt werden können. Nur so erfährt das Kind seine ureigene Wahrheit und Kraft.

Rezept für Glück: Dafür muss sich jeder zwei Fragen stellen.

Quelle: [https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gerald-huether-im-gespraech-hirnforscher-entwickelt-gluecksformel-dafuer-muss-sich-jeder-zwei-fragen-stellen\\_id\\_10201786.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gerald-huether-im-gespraech-hirnforscher-entwickelt-gluecksformel-dafuer-muss-sich-jeder-zwei-fragen-stellen_id_10201786.html).

12.09.2019

Von FOCUS-Online-Redakteurin [Jasmin Larmache](#).

Gerald Hüther ist Biologe, Hirnforscher und zugegebenermaßen ein groß(artig)er Idealist. Sein Lebenswerk hat er dem menschlichen Hirn gewidmet. Eines der wichtigsten Ergebnisse seiner Forschung: Nur, wer Herr über sich selbst wird, gibt auch seinem Gehirn die Chance, all seine Möglichkeiten zu entfalten.

Termindruck, Überstunden, emotionaler Stress, schlechter Schlaf und einfach keine Zeit mehr für die Dinge, die man eigentlich tun möchte. Kommt Ihnen das bekannt vor? Da sind Sie nicht allein. Einer Umfrage aus dem Jahr 2018 zufolge geht es neun von zehn Arbeitnehmern in Deutschland ganz genauso. Wenn Sie sich bei diesen Zeilen ertappt fühlen, ist spätestens jetzt der Zeitpunkt gekommen, sich zwei elementare Fragen zu stellen – und anhand ihrer Antworten eine tiefgreifende Entscheidung zu fällen. Sie klingen zunächst einfach, gehen aber durchaus ins Eingemachte: Was will ich für ein Mensch sein? Wozu will ich dieses Leben nutzen?

Hirnforscher Gerald Hüther ist vom Nutzen dieser Fragen überzeugt. Er möchte anderen mit seinen Überlegungen helfen, aus festgefahrenen Mustern auszubrechen und glücklich zu werden – auf Grundlage seiner Forschungen am menschlichen Gehirn. Mehr als 20 Jahre lang hat er sich damit auseinandergesetzt und dabei wichtige Erkenntnisse zu seinen Funktionalitäten erlangt.

Den Menschen muss es gut gehen, damit sie ihr Potential entfalten können. Die wichtigste Erkenntnis aus seiner Arbeit ist aber die, der er sich nun, da er in Rente ist, widmet: Das menschliche Hirn funktioniert nur dann gut, wenn es dem zugehörigen Menschen auch gut geht. Das klingt erst einmal banal. Tatsache ist jedoch: Jedem, der sich so fühlt wie anfangs beschrieben, geht es nun mal nicht gut – was wiederum Gefahren für seine Gesundheit, aber auch für die gesamte Welt mit all ihren Menschen, Tieren und Pflanzen birgt. Das liegt laut dem Experten daran, dass so diejenigen Menschen, die „ganz oben“ in der Hierarchie stehen, Land und Leute einfacher ausbeuten können – ohne Rücksicht auf Verluste, ohne Gegenwehr.

„Ich halte das nicht mehr länger aus, dass eine vorübergehend irregeleitete Spezies auf diesem Planeten dabei ist, diese über Millionen Jahre gewachsene Vielfalt des Lebendigen zu zerstören“, [sagte Hüther etwa auch im MDR Kultur-Café](#). Weiter formulierte er: „Wenn wir so weiter machen wie bisher, haben wir keine Chance“. Er plädiert dafür, Möglichkeiten zu finden, das Zusammenleben so zu organisieren, dass wir weniger Energie verbrauchen, die Ressourcen dieser Erde zu schätzen wissen und die Vielfalt des Lebendigen wieder wahren. „Wir müssen lernen, uns ebenbürtig zu behandeln“, erklärt er im Gespräch mit FOCUS Online.

Wenn das nicht funktioniere, so Hüther, gehe es mit der Menschheit rapide bergab. „Wir leben in einer Welt, die von Hierarchien und Leistung bestimmt wird. Je höher jemand in der Hierarchie ist, desto eher behandelt er die Menschen „unter ihm“ wie Objekte. Dass auch diese Person ein Mensch ist, gerät dabei in Vergessenheit. Viele denken nur noch an Ziele, Zahlen – und Profite.“ Ein Mensch, der sich seiner eigenen Würde bewusst ist, sei weniger anfällig für derartige Mechanismen. Aber warum lassen Menschen sich dennoch so behandeln? Auch dafür hat der Wissenschaftler eine Antwort: „Wir werden in diese Gesellschaft mit all ihren Eigenheiten geboren. Schon in der Schule werden die Kinder auf Leistung getrimmt. Und wer nicht genug Leistung bringt, wird abgestraft. So viele Menschen haben schon in jungen Jahren gar keine Perspektive mehr.“ Lösungsansätze dafür entwickelt er unter anderem in seiner „Akademie für Potentialentfaltung“ und der Initiative „Schule im Aufbruch“.

### ["Wie Träume wahr werden" von Gerald Hüther - Jetzt bei Amazon bestellen!](#)

Um aus einem System von Zwängen und Vorschriften ausbrechen zu können, müssten die Menschen laut dem Experten vor Allem eines tun: Sich ihrer eigenen Würde bewusst werden, indem sie eine einfache Entscheidung treffen – für sich. Doch laut dem Forscher haben viele Menschen davor Angst, eine solche zu treffen: „Wir haben heutzutage einfach zu viele Optionen. Und viele gehen irrtümlicherweise davon aus, dass ihnen die anderen Optionen verloren gehen, wenn sie sich für eine einzige entscheiden – aber das stimmt so nicht“, erklärt er. Um die richtige Entscheidung zu treffen, müssen Sie dem Experten zufolge nur oben genannte Fragen beantworten.

Anhand der Antworten sollte jeder Mensch eine Entscheidung für sich treffen. Und zwar keine, die aus einer Kosten-Nutzen-Kalkulation entstanden ist. Er soll sich bewusst machen, was er braucht, um seinen Weg gehen zu können. „Wichtig dabei ist auch, dass Menschen sich eigene Räume schaffen, die sie selbst gestalten. Das kann der Yoga-Kurs für die gestresste Mutter sein, Trompete lernen, ein Ehrenamt oder einige Stunden an einem einsamen Schreibtisch mit nichts weiter als einem Stift und einem Blatt Papier. Das, so erklärt Hüther, gebe Menschen das Gefühl, lebendig zu sein. Andersherum leben viele Menschen nur noch, um den Vorstellungen anderer zu entsprechen und zu funktionieren. „Das macht auf Dauer krank und unglücklich.“

Auf die Frage, ob das nicht alles ein wenig esoterisch sei, hat der Neurobiologe ebenfalls eine Antwort. Sanft erklärt er: „All diese Dinge stimmen mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung überein. Die Arbeitsleistung des Gehirns wird dadurch bestimmt, dass es ständig versucht, einen sogenannten kohärenten Zustand herzustellen“. Das bedeute, dass es fortlaufend versuche, einen Zustand zu erreichen, in dem es möglichst wenig Energie braucht. „Streiten wir zum Beispiel mit jemandem, ist diese Kohärenz nicht gegeben. Dann sucht das Gehirn nach Lösungen, um die Kohärenz wiederherzustellen“. Dafür gebe es kurzfristige Lösungen, wie zum

Beispiel Alkohol zu trinken oder shoppen zu gehen, oder eben langfristige: „Wir müssen wissen, wofür wir etwas machen“, erklärt Hüther. Wenn wir uns von den Anstrengungen eine Art Endziel erhoffen, dann könne unser Gehirn mit inkohärenten Zuständen auch einmal umgehen. Ein Endziel könne der Traumberuf nach einem anstrengenden Studium genauso wie ein Eigenheim oder der Urlaub im Traumland sein. Etwas, wovon wir uns „eine besonders große Kohärenz“ versprechen.

„Wenn wir allerdings nur noch unter Strom stehen und selbst nicht wissen, wofür wir etwas tun, dann steht unser Gehirn irgendwann unter Feuer. Wir suchen immer wieder nach kurzfristigen Lösungen, worüber sich die Wirtschaft freut – denn sie kurbeln den Konsum an. Letztendlich leidet aber unsere Gesundheit: Denn wenn das Gehirn nicht mehr richtig arbeiten kann, kann es auch den Körper nicht mehr richtig versorgen. Die Folge: Krankheiten. Dann freuen sich die Mediziner.“ Generell ist der Wissenschaftler überzeugt, dass die Menschheit nur gemeinsam ihr ganzes Potential entfalten kann. Deshalb hat er 2015 auch die „Akademie für Potentialentfaltung“ gegründet. „Der Mensch ist ein soziales Wesen“, meint er dazu. „Alles, was wir können und wissen, haben wir von den Menschen gelernt, die vor uns da waren“. Daraus folgert Hüther, dass Menschen einander brauchen, um wirklich glücklich sein zu können. „Indem wir einmal auf Kritik und Nörgeleien verzichten und stattdessen wertschätzend und motivierend miteinander umgehen, können wir zu Großem wachsen“. Ein erster Schritt, den keine hierarchische Struktur unterbinden kann: „Lächeln Sie Ihre Mitmenschen doch einfach einmal wieder an. Sie werden erstaunt sein, was aus einem Lächeln wachsen kann“.

Aus den Ratschlägen des sanftmütigen Wissenschaftlers lässt sich eine Art Glücksformel erstellen. Damit Sie und die Menschen um Sie herum glücklich sein können, sollten Sie demnach folgende Punkte beachten: Stellen Sie sich die entscheidenden Fragen: Wer will ich sein? Wozu will ich dieses Leben nutzen? Treffen Sie anhand Ihrer Antworten eine Entscheidung, die Ihnen hilft, dort anzukommen. Wahren Sie Ihre Würde - und behandeln Sie andere würdevoll. Begegnen Sie Ihren Mitmenschen mit Respekt, Wohlwollen und auf Augenhöhe. Ermutigen Sie sich gegenseitig!

Kurzum lässt sich folgende Formel ableiten:

Würde + Respekt + Wohlwollen = maximale Potentialentfaltung = Glück