

# Menschlichkeit im Gehirn

*„Der Mensch ist auch ein Tier, aber er ist unendlich mehr als ein Tier,  
und zwar um nichts weniger als eine ganze Dimension, nämlich die Dimension der Freiheit“*

Victor Frankl

*Allein dies macht verständlich, warum wir uns immer noch nach der Diktatur der Instinkte sehnen. Diese herbeigewünschte tierische Einfachheit des Lebens wurde und wird vertreten durch die Diktatoren dieser Welt. Sie sind klug und „instinktgesteuert“. Gleichwohl hat die Natur die Möglichkeit des Menschen geschaffen und mit ihm die Möglichkeit der Demokratie, einer „anderen“ Natur des Seins. Sie besteht aus unnatürlichen Grundrechten: dem Respekt auch bei Gegnerschaft, aus Gewaltverzicht und Gewaltenteilung, aus dem Diskurs für Mehrheiten und der Begrenzung der Macht, Mehrheiten zu erzwingen.*

## Emotionen und Gefühle

Mozart lässt in der Zauberflöte seinen Helden Tamino eine wunderschöne Arie singen, als dieser zum Bild von Pamina, seiner späteren Frau, sieht.

„Dies Bildnis ist bezaubernd schön,  
Wie noch kein Auge je gesehn!  
Ich fühl es, wie dies Götterbild  
Mein Herz mit neuer Regung füllt.  
Dies Etwas kann ich zwar nicht nennen,  
doch fühl ich's hier wie Feuer brennen.  
Soll die Empfindung Liebe sein?“

Und dann ruft es aus ihm heraus:  
„Ja, Ja, die Liebe ist's allein!“

In seinem Artikel „Bauch, Herz, Hirn – Neurobiologie der Gefühle“, schreibt Bernhard Leidig:

„Hier hat Mozart Damasio's Gefühlstheorie vertont: der optische Reiz von Paminas Bild löst eine somatische Sensation aus: das Herz wird mit neuer Regung gefüllt: es klopft, es brennt – das ist eine Emotion. Das Herz sendet dann Signale an Taminos Gehirn, der sich daraufhin entbrannt fühlt; Tamino fühlt es wie Feuer brennen. Dann beginnt er, diese Empfindung zu analysieren und deutet die Empfindung als das Gefühl Liebe. Und es kommen transzendente Gefühlsregung ins Spiel: er fühlt es, wie dies Götterbild sein Herz mit neuer Regung füllt.“

Etwas in dem Bild tritt in Resonanz mit der Kraft, die das Herz stärker schlagen lässt. Das ist der erste „Akt“, das ist „Emotion“, etwas in mir bringt etwas in Bewegung. Der zweite Akt ist, das Wahrnehmen dieser Bewegung – des Körpers – im Großhirn. Diese sinnliche Wahrnehmung hat noch keinen Namen, es sind Vergleiche und Bilder. In einem dritten Akt entsteht erst ein Nach- und Vordenken und ein Suchen nach dem passenden erklärenden Begriff. Wenn er gefunden wird, hier ist es „Liebe“, beginnt der vierte Akt: eine Rückfrage an das Unbewusste, ist es das wirklich? Das ist das große Fragezeichen in der Arie. Und wenn



dann ein „Ja“ kommt, geht eine Gesamterregung los. Bewusstes und Unbewusstes und Körper sind sich einig.

Wir dürfen inzwischen von der Tatsache ausgehen, dass die Reihenfolge dieser Akte ungefähr so sicher ist, wie dass ein Stein nach unten fällt, wenn wir ihn loslassen. Das bedeutet: immer kommt zuallererst eine Emotion. Diese ist grundsätzlich ein unbewusster Vorgang. Das sinnliche Wahrnehmen der Körperveränderungen ist als Beobachtungsphänomen bewusstseinsfähig und dementsprechend auch der Vorgang des Vergleichens: Dieses Empfinden ist wie... Schließlich kann der Vorgang der Namensfindung als das typische „Ich weiß“ bewusst sein.

Ebenso sicher ist, dass es eine Rückschleife gibt: Wenn das Großhirn „denkt“, wenn es zum Beispiel Vergleiche assoziiert, Namen nennt, dann „merkt“ das emotionale System dies und „prüft“, ob die bewusste Erfahrung „OK“ ist. Auf das, was letztlich geschieht, also das, was letztlich immer emotional geschieht, hat das Bewusstsein kurzfristig keinen Einfluss. Langfristig schon, das werde ich später erläutern.

Diese Zusammenhänge werden noch deutlicher, wenn man mögliche Variationen des Geschehens durchspielt. Bereits im ersten Akt hätte alles anders beginnen können. Die Daten des Bildes hätten als Emotion auch andere Körperteile anregen können. Emotionen sind Bewertungsresonanzen des Stammhirns (fast nur Reiz-Reaktions-Instinkte) und des limbischen Systems (bereits viel Gehirnmasse für viele Variationen von Sinnesdaten und Bewertungsmustern).

Im zweiten Akt, dem sinnlichen Erleben und vergleichenden Fühlen, gibt es weitere Möglichkeiten. Angenommen, Tamino ließe mit sich reden, dann könnten wir fragen: „Das Bildnis ist bezaubernd? Ist es nicht auch,

als ob Dein Herz verzaubert wird? Ja, da brennt etwas und ist es so, dass Dein Herz zu Asche wird? Und ist es ein Götterbild oder steckt da der Teufel dahinter?" Wenn nun irgendetwas von diesen Deutungsangeboten eine Resonanz im Gesamtgehirn findet, kann es zu Emotionskonflikten kommen. Zum Beispiel wird zusätzlich zum Herzen jetzt auch der Bauch (Emotion Wut oder Angst) durchblutet – und es ist anzunehmen, dass dann die Erkenntnis der Liebe im dritten Akt etwas anders ausfällt, zum Beispiel „Es ist Verführung“ – und statt einer romantischen Oper bekämen wir eine Tragödie. Die Tragödie kann ich mir auch gut als ewiges „Hamsterrad“ vorstellen: Tamino würde sich im Kreis drehen, „Lieben oder Hauen“ – das ist dann die Frage, eine unendliche Diskussion über „ich muss“ oder „sie muss“ und „ich will“ und „ich kann nicht“ dreht sich als Talkshow im Hirn.

Leibig schreibt: „Die Amygdalae (wir haben links und rechts eine) sind Strukturen im Mittelhirn. Die Amygdala ist der Ort des emotionalen Gedächtnisses. Durch die Amygdala erfolgt die emotionale Steuerung unseres Bewusstseins. An der Amygdala kommen wir nicht vorbei. Alle Wahrnehmungsvorgänge werden im limbischen System, dessen Teil die Amygdala ist, auf ihre emotionale Bedeutung hin überprüft.“

Das bedeutet: Veränderungen im Erleben und Handeln von Menschen sind grundsätzlich nur möglich, wenn im Unbewussten, unter anderem durch die Amygdalae, ein „OK“ und ein „emotionales Wollen“ aktiv ist. Jedes Gespräch mit sich selbst, ebenso wie jeder Versuch der Einflussnahme auf einen Menschen hat nur dann Wirkung, wenn die emotionalen, unbewussten Kräfte aktiv werden und den Körper ebenso wie das Bewusstsein aktivieren.

*So gesehen ist das, was wir meinen „frei“ denken und wollen zu können, eine Art nettes Vorgaukeln von Freiheit durch das Unbewusste, so wie gute Verführer uns immer glauben lassen, wir hätten alles selber, aus uns heraus gewollt. Allerdings ist da etwas, was in eine andere Richtung verweist: Im limbischen System und im Stammhirn sind unglaublich viele Erfahrungen zu Reaktionsmöglichkeiten verarbeitet, als Möglichkeiten des Überlebens und vielleicht sogar des Leben-Wollens?! Dies ist eine uralte Frage. Funktioniert die Natur ausschließlich nach dem Prinzip der Selektion: es geht um die Notwendigkeit des Überlebens – oder ist in der Natur etwas angelegt, das mehr ist als Notwendigkeit – eben: Freiheit? Humanismus geht, wie der Name andeutet, von der Möglichkeit der Freiheit aus. Dabei geht es nun nicht darum, ob unser Bewusstsein „frei“ oder „gemacht“ ist, sondern ob dieses Bewusstsein „lernen“ kann, unterschiedliche Emotionen zu erforschen – und diesen Emotionen, dem Unbewussten Entscheider, Angebote für Unterschiede und Wahlmöglichkeiten machen kann.*



Karl Friedrich Schinkel: Die Sternenhalle der Königin der Nacht, Bühnenbildentwurf, Gouache auf Vergé-Papier (1815)  
Stiftung Preußischer Kulturbesitz, Lizenz: Gemeinfrei, Bildquelle: wikimedia

Die Anleitung zum Erforschen von Emotionen ist neurobiologisch sehr gut dokumentiert. Der Schlüssel ist die Fähigkeit der zeitweisen ‚Acht-samkeit‘, das heißt des Aussetzens der direkten emotionalen Reaktion. Mit welchen Worten, mit welchen Bildern und Vergleichen oder auch mit welchen Klängen, Farben und Körperhaltungen verändern sich sinnliche Erfahrungen wie Wärme, Druck, Kälte usw. und wie verändern sich dann die vergleichenden Bilder? Das „ist wie“ ein Götterbild oder ein Höllenbild? Brennt etwas warm oder kalt oder welche Elemente schwingen zusammen? Neuropsychologisch ist es wichtig, sich klar zu machen, dass jede intensiv klingende Bewertung – gut fühlen, schlecht fühlen, das ist übel, das ist gut usw. – ein Emotionsangebot aus den Tiefen des Unbewussten ist, das heißt ein Abbruch des Experimentes. Die Idee der „Neutralität“ halte ich für einen unmöglichen Anspruch, die der Allparteilichkeit, wie es bei uns das Amt des Bundespräsidenten symbolisiert, halte ich für lebbar und hilfreich. Dieses Bewusstsein trifft keine Entscheidungen! Es variiert Möglichkeiten und wartet, welche Emotionen entstehen. Und da mehrere Emotionen entstehen, gibt es auch zunehmend Wahlmöglichkeiten. Das Bewusstsein folgt dem Unbewussten und gleichzeitig kann es dem Unbewussten Angebote machen. Das ist seine Freiheit. Das Bewusstsein, „ich“ kann um Mehrheiten im Unbewussten werben, diese aber nicht erzwingen, ohne von eben diesem Unbewusstem selber beherrscht zu werden.

### Alles nur Bilder?

Taminos limbisches System reagiert auf ein Bild. Was geschieht, wenn er Pamina „wirklich“ begegnet, der Frau aus Fleisch und Blut und sogar mit eigenem Willen?

Die klare Antwort der Neuropsychologie ist: Taminos Gehirn wird die Bilder leicht verändern, aber niemals etwas anderes als Bilder erleben. Seine Sinne werden Daten ans Gehirn senden und diese werden emotional verglichen und dies wird seine Sinnesempfindungen verändern und dies wiederum die Bilder und das, was er meint, was „ist“. Zum Beispiel kann er überzeugt sein: „Jetzt erkenne ich sie wirklich, wie sie wirklich, ‚echt‘ ist“. Denn das Unterbewusstsein hat eine gewisse Neigung, eine „runde“ Geschichte zu erzeugen, also eine, bei der es nicht im Großhirn knirscht. Einem Liebenden mit der Tatsache des „Primates des Psychischen“ zu konfrontieren ist so, als würde man jemanden, der von einem Sonnenuntergang am Meer ergriffen wird, anstoßen und sagen: „Hei, wir drehen uns faktisch um die Sonne, sie geht nicht unter, wir drehen uns“. Beides ist „wahr“ und beides kann auch wahr-genommen werden, aber nur nacheinander und nur dann, wenn derjenige in der Lage ist, zwei Wahrheiten

zu akzeptieren. Wenn der Strandbesucher wählen kann, ob er sich von der untergehenden Sonne ergreifen lässt oder von dem Gefühlsbild, dass er – sich selbst drehend – als Mikromillardenteil auf die Sonne schaut.... Dann hat er etwas Freiheit gewonnen.

Wenn es aber nun besser wäre, jemand würde nicht ergriffen sein, z.B. von der nagenden Eifersucht oder den Zweifeln oder den Zwängen, dann ist es das Gleiche. Das Erleben dessen, was Eifersucht genannt wird, ist als sinnlich-emotionales Ereignis wahrnehmbar. Erst die Bestätigung dieser Emotion gibt die Basis für eine Variation. Wie würde sich das Unbewusste und der Körper und das Glaubenssystem verändern, wenn sich Vorstellungen und Wirklichkeiten (Fakten) verändern würden? Dann kann es geschehen, dass man sagen kann, jemand hat zwischen einer Dynamik, die man Eifersucht nennt, und einer Dynamik, die man vielleicht Autonomie nennt, eine Wahl.

### Virtuelle Welten sind unsere Wirklichkeit

Und die Industrie der virtuellen Welten ist die konsequente Umsetzung dessen, was in uns geschieht.

Weil Menschen schon immer mental fern-sehen konnten, das heißt virtuelle Welten erleben – und verändern – konnten, ist das Fernsehen technisch entstanden, es ist sozusagen natürlich menschlich.

Das, was an technischer „VR“ (virtuelle Realität) demnächst angeboten wird, entspricht genau dem, was wir können: Wir beobachten und erleben bewusst etwas, was ein Unbewusstes produziert – und wir haben die Wahlmöglichkeit zwischen vielen Programmen! Wir können sie durch die Anzahl unserer Klicks, durch Aufmerksamkeit und Üben sogar verändern! Das ist genau wie in trainierten Klarträumen oder in der gelernten aktiven Imagination.

Eine besondere Form des „Fernsehens“ ist Meditieren.

Lama Tilman (Lhündrup) Borghardt sagt im Interview: „das Ziel der Meditation ist, immer fließender und natürlicher in der Fülle des Seins zu leben, frei von Anhaften und Abwehren. Das ist nicht contra naturraum, sondern cum naturraum, also mit der Natur sein, fließen, die wahre Natur des Seins erleben, in ihrer ganzen Gelöstheit, Vielfalt und Dynamik.“

Und zur Bedeutung der aktiven Imagination sagt er: „wir können uns zum Beispiel jetzt gerade vorstellen nicht in einem Schwarzwaldgasthof zu sitzen sondern in einem Palast der Befreiung. Das hat weitreichende Auswirkungen. Man kann das aber auf manipulierende oder auf befreiende Weise einsetzen. Es geht nicht darum, sich besser zu fühlen oder sich aus Schwierigkeiten heraus zu manipulieren. Solche Selbstmanipulation ist mühsam und fällt immer wieder zusammen. Die Bilder sollten als Brücken ins natürliche Sein dienen und das freilegen, was ohnehin da ist. Dann handelt es sich nicht um Manipulation. Die neue Sicht entwickelt dann aus Sich heraus eine natürliche Stabilität, denn sie entspricht dem natürlichen Sein. Diese Art des Visualisierens befreit; sie holte das hervor, was ohnehin ist und sein möchte. Mit Visualisationen muss man vorsichtig sein, denn es gibt zu viele Menschen, die mit Affirmation die Welt gut denken möchten.“ (In C.G. Jung Journal 36; „Was macht die Meditation im Gehirn?“)

Aus meiner Sicht ist das, was hier „natürliches Sein“ genannt wird, das, was in jeder angeleiteten Selbsterfahrung als „tiefere“ Erfahrung von Stimmigkeit erlebt wird, als das, was ist und was „gut“ ist, das ‚mit gutem Gewissen‘ geschieht.

