

“Das Leben ist nicht planbar”

INTERVIEW MIT PROF. GERALD HÜTHER

Im Herbst diesen Jahres hat der bekannte Göttingen Neurobiologe und Angstforscher Prof. Gerald Hüther ein neues Buch vorgelegt, das vielen Lesern Mut macht. Wir haben mit ihm über „Wege aus der Angst“ gesprochen.

O. Bahrs: Vielen Dank, dass wir so kurzfristig dieses Gespräch führen können. Ihr Buch findet Resonanz – umso überraschender war für mich Ihre Bemerkung im Vorfeld des Interviews, dass Sie eigentlich gar kein Buch schreiben wollten.

G. Hüther: Ganz am Anfang der Corona-Krise habe ich gemerkt, dass Angst **das Thema** ist. Es geht um Angst und wie diese Gesellschaft mit der Angst umgeht. Zunächst wollte ich nur für mich selbst verstehen, was da eigentlich passiert, und das kann ich am besten, indem ich es aufschreibe.

O. Bahrs: Herr Hüther, Sie betonen, dass die Möglichkeit, Angst zu empfinden, für uns überlebensnotwendig ist, weil sie uns auf Gefahren aufmerksam macht und damit die Sinne schärft für die Suche nach Bewältigungsmöglichkeiten. Aber Angst fühlt sich nicht gut an, sie sprechen vom *Würgegriff der Angst*, in dem wir uns ohnmächtig fühlen. Sie beschreiben sehr plastisch, wie sich Ängste im Laufe des Lebens entwickeln und gesellschaftlich genutzt werden. Das wirkt so mächtig, dass sich die Frage aufdrängt: wie entkommen wir der Spirale? Gibt es „Wege aus der Angst“?

Vertrauen

G. Hüther: Das so wichtige Wort heißt *Vertrauen*. Weil Angst immer dann entsteht, wenn Vertrauen verloren geht. Wir haben drei Vertrauens-Ressourcen, auf die wir erfahrungsgemäß zurückgreifen. Zunächst das *Vertrauen in die eigenen Kompetenzen*. Wenn das nicht reicht: *Unterstützung durch andere*. Und wenn das auch nicht reicht und gar nichts mehr geht: *Hoffen, dass es wieder gut wird*. Das hört sich vielleicht banal an, aber das ist möglicherweise die stärkste Vertrauensressource, die wir Menschen überhaupt haben.

O. Bahrs: Worauf gründet das Vertrauen?

G. Hüther: Auf Erfahrungen. *Die Kompetenzen für die Bewältigung schwieriger Situationen kann man nur erwerben, wenn man im Laufe des Lebens schwierige Situationen zu meistern gelernt hat*. Das Schlimmste, was einem passieren kann, wäre, dass man keine Probleme hat. Dann kann man es gar nicht lernen. Die klammernden Helikoptereltern beispielsweise wollen das Beste für ihre Kinder und machen es ihnen doch eigentlich sehr schwer. Schlecht ist es auch, wenn man Probleme hat, die man überhaupt nicht lösen kann. Das ist dann genauso katastrophal wie gar keine zu haben. Vielleicht sogar noch schlimmer. Es ist nicht gut, wenn Kinder schon die Erfahrung machen müssen, dass sie mit Problemen belastet werden, die die Erwachsenen nicht lösen können. Im Augenblick ist es ein Riesenthema für die Kinder zu erleben, dass Erwachsene nicht wissen, was sie tun sollen, weil jetzt Corona ist.

Die zweite Vertrauensressource – mit anderen gemeinsam etwas schaffen zu können –, setzt voraus dass da andere sind, mit

denen ich mich hinreichend gut verbunden weiß. In einer Gesellschaft aber, in der einer des anderen Konkurrent ist, wo Leistungsdruck herrscht, wo soziale Systeme immer mehr verwaltet und gar nicht mehr durch ein inneres Band zusammengehalten werden, zerbricht auch das Vertrauen, dass ich mich auf andere verlassen kann.

Zur dritten und wichtigsten Ebene ist zu sagen, dass die Naturwissenschaften uns seit der Aufklärung immer wieder sagen, dass das Leben keinen Sinn hat, dass es keine Sinnhaftigkeit gibt und auch nichts, was uns in dieser Welt hält. In unserer säkularisierten Welt ist die Verbindung zu unserer natürlichen Basis verloren gegangen, so dass viele Menschen dieses natürliche Grundvertrauen gar nicht ausbilden können.

Wenn Sie also fragen: wie kann man dieses Vertrauen konkret lernen? *Die Menschen müssen die Erfahrung machen können, dass es etwas gibt, was sie in der Welt hält.* Früher haben Kinder diese Erfahrung über Märchen, die ihnen erzählt wurden, vermittelt bekommen. Die Volksmärchen haben ja eine besondere Grundstruktur: zunächst geht es harmlos los, dann folgen furchtbare Konflikte und Probleme – und am Schluss wird es doch wieder alles gut, wodurch auch immer. So kann die Grundmelodie des Lebens gelernt werden: Es gibt im Leben Probleme, die gehören auch dazu, aber dies bedeutet nicht das Ende des Lebens, sondern es kann auch wieder gut werden.

Wir aber erzählen keine Märchen mehr, wir glauben nur an das, was wir selbst herstellen und kontrollieren können. Unser gegenwärtiges gesellschaftliches System mit seiner starken wirtschaftlichen Orientierung zerstört systematisch sämtliche Vertrauensressourcen, die uns Menschen zur Verfügung stehen. Das führt dazu, dass Menschen sehr leicht in Angst und Panik geraten, wenn etwas passiert, was anders ist als das, wie sie es sich vorstellen. Die größte Angst haben wir ja nicht in den wirklich schwierigen Situationen, sondern die größte Angst haben wir vorher. Unsere Vorstellungen davon, was alles passieren könnte, machen uns Angst.

Die Macht von Vorstellungen

O. Bahrs: Um Wege aus der Angst zu finden, müsste man also die Vorstellungen ändern?

G. Hüther: Gewissermaßen. Das betrifft ja die Möglichkeit der inneren Veränderung. Solche inneren Veränderungen sind eigentlich nur dann möglich, wenn die alten Muster, die alten Vernetzungen im Gehirn, destabilisiert werden. Es müsste ein Aufweichungsprozess in Gang kommen, der dazu führt, dass das, was bisher für richtig, zielführend und geeignet gehalten worden ist, das also, was der betreffende Mensch für wichtig für sein Leben betrachtet hat, in Frage steht. Und dafür kann eine Krise gut sein. Aber eine solche Destabilisierung ist auch hochgefährlich. Denn viele Menschen hängen an ihren Vorstellungen. Für manche ist

die Sorge, dass man ihnen ihre Vorstellung raubt, eine ebenso große Bedrohung wie eine Amputation eines Körperteils, und dagegen wehren sie sich. Vorstellungen, die jemanden sein Leben lang geleitet haben, lassen sich nicht so einfach aufweichen. Wir müssen akzeptieren, dass man keinen anderen Menschen verändern kann. Das kann nur ein jeder selbst machen, und auch das nur, wenn er das selber will. Er wird es aber nur wollen können, wenn er als Ergebnis der Veränderung etwas erwarten kann, was günstiger ist als das, was er jetzt hat. Man muss also Hoffnung haben, und das Ziel muss attraktiv sein. Da muss ein Leuchten sein. Ich habe nur eines gefunden, was für sehr, sehr viele, vielleicht sogar für alle Menschen attraktiv genug ist: wieder in Kontakt zu kommen mit der eigenen Lebendigkeit, mit den aus irgendwelchen Gründen meist schon während der Kindheit unterdrückten lebendigen Bedürfnissen.

Offenbar muss man beim Hineinwachsen in unsere Welt lernen Bedürfnisse zu unterdrücken: Das Bedürfnis nach Autonomie, das Bedürfnis nach Selbstgestaltung, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit, das Bedürfnis nach Bewegung und Körperlichkeit, nach Sinnlichkeit. Wenn man die nicht selbst unterdrückt, also zu hemmen lernt, kann man nicht funktionieren in dem System, in das man hineinwächst. Kinder können offenbar ihr Bedürfnis, etwas zu gestalten, so gut wegdrücken, dass sie gar nicht mehr wollen. Dann passen sie ins System, dann kann man sie beschulen. Weil das Unterdrücken seiner lebendigen Bedürfnisse eine aktive eigene Leistung ist, identifiziert man sich auch damit und kann dies nur schwer aufgeben: es hat ja mal geholfen. Wenn man dann später im Leben feststellt, dass man doch immer wieder gegen die Wand läuft, besteht die Chance, mit den vergrabenen, eingewickelten, unterdrückten, gehemmten Bedürfnissen wieder in Kontakt zu kommen. Bisweilen erleben einzelne Menschen aber auch *berührende Situationen*, in denen etwas anklingt, was sie lange Zeit nicht mehr gespürt hatten, und in denen sie etwas von sich selbst in sich wiederfinden. *Das sind dann Sternstunden.*

O. Bahrs: Man braucht also nicht unbedingt Stress und Krisen, sondern kann auch aus positiven Erfahrungen lernen?

G. Hüther: Naja, ich würde dies gar nicht Erfahrungen nennen. Es ist ja ein Wiederfinden, ein Wieder-Erspüren von etwas, was man jahrelang nicht mehr gelebt hat. Das führt zu einer tiefen inneren Berührung und dem Wunsch, dieses Ungelebte in sich selbst endlich wieder zum Leben zu erwecken, und das ist dann auch keine Veränderung, die sich vollzieht: Es ist eine Verwandlung. Wenn man erst einmal weiß, was man will, dann hat man auch den Willen, das umzusetzen. Dann macht man anders weiter als bisher. Zugleich ist man auch ein bisschen verloren, weil man jetzt nicht mehr richtig in die Welt passt. Deshalb hab ich die Akademie für Potenzialentfaltung gegründet. Wir helfen dabei, schwierige Entfaltungsprozesse mit anderen gemeinsam zu durchlaufen, wobei sich die Mitglieder einer Gemeinschaft gegenseitig stützen.

Sich mit dem Lebendigen verbinden

O. Bahrs: Sie haben unsere Sozialisation, unser Hineinwachsen in die Gesellschaft, sehr plastisch als einen Anpassungsprozess beschrieben, fast könnte man sagen: als Dressur. Zum Glück funktioniert das ja nie hundertprozentig.

G. Hüther: Deshalb gelingt es auch niemals, die lebendigen Bedürfnisse vollständig zu unterdrücken. Die bleiben wie eine ständig schwelende Wunde präsent, das nenne ich *Inkohärenz*. Die Positiv-erfahrungen, die ich zumindest am Anfang meines Lebens machen konnte, bleiben als Anknüpfungspunkte für berührende Momente, in denen ich mich und meine Lebendigkeit wieder finden kann. Das ist hoch attraktiv und das Wirksamste, was wir anderen Menschen für einen eigenen Verwandlungsprozess anbieten können..

Wenn wir sagen, dass wir uns mit dem Lebendigen verbinden wollen, denken wir zunächst an die Natur. *Aber das Lebendigste, was wir kennen und uns am Nächsten ist, sind wir selbst.* Deshalb ist es zentral, sich mit dem Lebendigen in sich selbst zu verbinden. Deshalb bin ich jetzt immer unterwegs und sage: Es würde doch reichen, wenn Sie etwas liebevoller mit sich selbst umgehen. Diese Anregung wirkt manchmal Wunder. Denn darüber braucht man nicht zu diskutieren, man kann sich in jeder beliebigen Situation fragen, was einem wirklich gut tut und dann liebevoller mit sich umgehen. Damit kommt der Mensch in seine eigene Gestaltungskraft zurück.

Das Erstaunliche ist: indem man sich wieder als Gestalter erlebt, kann man sich selbst mehr mögen. Mehr noch: sobald man wieder liebevoller mit sich selbst umgeht, geht man auch liebevoller mit anderen um. Das hat eine Kettenreaktion zur Folge. Die eigene Lebensgestaltung verändert sich nachhaltig, wenn man darauf achtet, nur noch das zu machen, was einem wirklich gut tut.

Die Schlüsselfrage: Was tut mir gut?

O. Bahrs: Wie fängt man an, sich etwas Gutes zu tun? Wirkt bereits das Zulassen und Stellen der Frage: „Was tut mir gut?“ verändernd?

G. Hüther: Ja. Ich hatte selbst noch nie einen Schlüssel in der Hand, der so gut funktioniert. Denn wir kommen damit aus der kognitiven Debatte raus. Wenn ich sage, du könntest auch ein bisschen liebevoller mit Dir umgehen, da gibt's nichts zu diskutieren. Entweder sie oder er macht das oder eben nicht.

O. Bahrs: Das hörte sich für mich so an, als ob Sie selbst überrascht davon sind, wie gut das funktioniert. War das für Sie selber auch eine neue Erfahrung?

G. Hüther: Das ist eine neue Erfahrung. Sie ist auch deshalb für mich spannend, weil ich ja Naturwissenschaftler bin. Und ich weiß

natürlich, was wir der Aufklärung verdanken. Aber inzwischen wird immer deutlicher, dass die nackte Vernunft und unsere kognitiven Fähigkeiten nur Werkzeuge sind. Ein Werkzeug, das uns bei der Lösung schwierigster Probleme hilft – sich aber auch einsetzen lässt, um sehr persönliche Ziele zu erreichen, wobei äußerst problematische Situationen entstehen. Die nackte Vernunft per se hat keinen Wert und neigt sogar dazu, uns vom Lebendig-Sein abzuspalten. *Möglicherweise stehen wir jetzt an einer Schwelle, wo wir den zweiten Schritt aus der Aufklärung hinzufügen müssen. Wir müssen unsere kognitiven Fähigkeiten mit unserer Lebendigkeit verknüpfen.* Eine Möglichkeit dafür besteht darin zu sagen, dass wir auch ein bisschen liebevoller mit uns umgehen können. Darin steckt die Stärke dieses Schlüssels. Es ist ein Aufbruch in eine postaufklärerische Zeit, in der endlich auch unsere lebendigen Bedürfnisse als Menschen nicht mehr länger unterdrückt werden müssen.

Potentialentfaltung als biographische Erfahrung

O. Bahrs: Das ist spannend. Sie haben gesagt, dass Sie von Haus aus Naturwissenschaftler sind und lange Zeit auch auf der rationalen Schiene argumentiert und gehandelt haben. Was hat Sie selbst denn dazu gebracht, da umzudenken?

G. Hüther: Das ist kein Umdenken. Ich bin ja als Naturwissenschaftler in der Medizin gelandet. Ich wurde an einer naturwissenschaftlichen Fakultät promoviert, habe in der Medizin habilitiert und auch im Wesentlichen dort geforscht. Als ich 40 Jahre alt war, war ich in meiner Karriereleiter oben angekommen. Mit dieser sonderbaren Konstellation – in den Naturwissenschaften promoviert, aber in der Medizin habilitiert – hätte ich weder ein biologisches Institut noch eine Klinik übernehmen können. Ich war weder das eine noch das andere. Das hat mich aus der Karriereleiter herausgeworfen – aber es hat mir ermöglicht, unabhängig von meiner beruflichen Laufbahn die Fragen zu stellen, die ich an das Leben hatte. Ich musste als Hirnforscher nicht schnell publizieren, sondern konnte in Ruhe verschiedene Aspekte in meine Überlegungen einbeziehen. Das ist fast wie eine Erleuchtung gewesen. Es ist mir tatsächlich wie Schuppen von den Augen gefallen, als ich endlich gemerkt habe, dass am Hirn auch noch ein Körper dranhängt. Das hatte der Hirnforscher nicht im Ausbildungsprogramm, und es gehörte auch nicht zum Forschungsprogramm. Ich musste darüber wirklich erst stolpern. Dann interessierten mich die Wechselbeziehungen zwischen Körper und Gehirn. Der nächste Schub kam mit der Einsicht, dass das menschliche Hirn formbar ist und die wichtigsten neuronalen Netzwerke durch die Erfahrungen angelegt werden, die wir in der Beziehung mit anderen machen. Also konnte ich doch gar nicht mehr Hirnforschung betreiben, ohne mir die Beziehungsgestaltung anzuschauen – und war damit plötzlich im soziologischen Bereich angekommen.

Damit aber hatte ich auf der heutigen akademischen Ebene keine Chance mehr. Es gab kein Journal, indem ich etwas so Komplexes, Fachübergreifendes hätten publizieren können. Ich wurde sogar angegriffen in dem Bereich, in dem ich nunmehr meine Beiträge leistete. Beispielsweise habe ich viel zu unserem gegenwärtigen Bildungssystem gemacht und gesagt: „Wir müssen dafür sorgen, dass die Kinder ihre Potenziale entfalten können. Das geht in diesem Schulsystem nicht, wo sie zu Objekten gemacht werden.“ Da hieß es, ich solle mich gefälligst raushalten, ich sei schließlich kein Pädagoge. Die Psychotherapeuten haben mir vorgeworfen, dass ich ihnen ins Geschäft funke und davon keine Ahnung hätte. Ich war nicht mehr Teil der wissenschaftlichen Community, aber habe mich nicht abbringen lassen von dem Interesse, das mich in dieser Zeit getragen hat. Im Nachhinein muss ich sagen: Mir ist es nie so recht gelungen, so mitzumachen, wie das jeweils von mir erwartet wurde. Ich bin deshalb aus der DDR abgehauen, weil ich dort eine Ideologie stützen sollte, die ich für gefährlich hielt. Ich bin aus dem Max-Planck-Institut abgehauen, weil dort nur noch molekularbiologische Forschungsprojekte gefördert wurden. Anschließend habe ich an einer Psychiatrischen Universitätsklinik eine Forschungsabteilung aufgebaut, musste aber feststellen, dass diese Forschung unsinnig ist, weil die meisten Patienten in der Psychiatrie niemals dort hingekommen wären, wenn jemand vorher mit ihnen geredet hätte. Daher habe ich auch die Psychiatrie verlassen und mit meiner jetzigen populärwissenschaftlichen Arbeit angefangen. Ich mache keine experimentellen Untersuchungen zu den Auswirkungen von Angst mehr, sondern schaue mir diese Auswirkungen bei den Menschen an und beschreibe sie möglichst verständlich für eine breite Öffentlichkeit. Damit war ich aber auf einmal kein Forscher mehr, sondern Sachbuchautor und Aufklärer oder was auch immer. Eine wissenschaftliche Heimat habe ich jetzt in der Akademie für Potentialentfaltung gefunden. Dort versuche ich gemeinsam mit den anderen Mitgliedern herauszufinden, was Menschen brauchen, damit sich die in Ihnen angelegten Talente und Begabungen entfalten können.

Eine gesellschaftliche Entscheidung steht an: Wofür wollen wir leben?

O. Bahrs: Nochmal zurück zu den Wegen aus der Angst. Sie haben sehr zu Recht betont, dass besonders die Kinder in ihrer Autonomieentwicklung gestärkt werden sollen, weil da Wege für das spätere Leben gebahnt werden. Aber auch den Erwachsenen würde das doch gut tun. Wovon können diese profitieren?

G. Hüther: Um Autonomieentwicklung zu fördern und Vertrauen zu stärken, kann man Methoden anbieten. Meditation oder Körperarbeit oder Yoga oder Achtsamkeitstraining, das kann man alles machen. Es kann aber auch dazu führen, dass man lediglich das Elend noch ein bisschen länger aushält. Ich würde direkt auf den Punkt kommen und fragen: „Wofür willst du eigentlich leben?“

O. Bahrs: Diese Frage steht ja auch gesellschaftlich an.

G. Hüther: Ja, die Frage steht gesamtgesellschaftlich ganz bitter an. Ich habe auch ein bisschen Angst, dass es schon zu spät ist, weil die meisten Menschen mit dieser Frage nichts mehr anfangen können. Unser gesellschaftliches und wirtschaftliches System ist so strukturiert, dass möglichst wenig Leute diese Frage für sich klar beantworten, weil jemand, der weiß, was er will, nicht mehr manipulierbar ist.

O. Bahrs: Könnten Sie sich vorstellen, dass unter dem Druck der Probleme diese Frage wieder gestellt wird?

G. Hüther: An der Notwendigkeit, diese Frage irgendwann beantworten zu müssen, führt nichts vorbei, dessen bin ich mir sicher. Ich bin mir nur nicht sicher, ob wir nicht gegenwärtig erneut Gefahr laufen, wieder in eine Rückwärtsbewegung hinein zu geraten, wo noch mal versucht wird, Kontrolle über das gesamte Handeln der Menschen zurückzugewinnen. Wir sind mitten in einem Emanzipationsprozess, der dazu führt, dass bestehende Machtstrukturen und Einflussphären sich auflösen beginnen. Die Hierarchien funktionieren nicht mehr richtig. Aber es sind immer noch viele da, die von dem Alten profitieren. Es kann sein, dass diese Menschen einflussreicher, mächtiger und vielleicht auch strategisch geschickter sind und die ganze Situation der Destabilisierung eher nutzen, um das aufzubauen und voranzubringen, was schon heute als „Neue Wirklichkeit“ bezeichnet wird. Zu der zählt dann auch digitale Kontrolle – natürlich nur zum Besten der Bürger, aber so vollständig, wie das nur vorstellbar ist. Das kann ich noch nicht einschätzen. Das wird davon abhängen, ob die Menschen stark genug sind, den Verführern nicht auf den Leim zu gehen und nicht auf deren Versprechungen reinzufallen. Das heutige Versprechen heißt: Ihr bleibt alle gesund, und es wird ein schönes Leben. Damit lassen sich Menschen einfangen und sind dann bereit, ihre gesamte Tagesstruktur und alles, was sie interessiert, an einen künstlich-intelligenten Algorithmus abzugeben. Das kann zur Aufgabe des wichtigsten Gutes führen, das wir Menschen haben: der Entscheidungsfreiheit. Ergebnis wäre eine Hygienediktatur.

O. Bahrs: Wie halten Sie diese Situation selbst aus?

G. Hüther: Ich kann mich entziehen. Das hängt damit zusammen, dass ich mich immer als Gestalter meines eigenen Lebens verstanden habe und abgehauen bin, wenn jemand versucht hat mich einzuengen. Ich habe eine innere Kraft, die mir immer wieder hilft, mich zu spüren. Und dann gehe ich raus in die Natur. Das macht mir dann auch nichts. Ich brauche nicht so viel, ich brauche das System nicht. Ich kann auch hier in die Wälder gehen und in einer einsamen Hütte leben. Das mache ich lieber, als dass ich mich hier verkaufe. Das mache ich lieber, als dass ich mich an so eine Welt anpasse.

O. Bahrs: Wie geht es Ihnen damit, sich bewusst in einem Prozess zu befinden, in dem sich möglicherweise nur wenige einer Gleichschaltung entziehen können?

G. Hüther: Das ist zum Glück nicht die einzige Möglichkeit, aber ich finde sie jetzt näherliegend als noch im Frühjahr. Im Frühjahr habe ich noch gedacht: die corona-bezogene Ängstigung ist Ergebnis von Überforderung, vielleicht auch Dummheit. Jetzt habe ich das Gefühl, dass da Absicht dahinter steckt. Das kann zu einer neuen gesellschaftlichen Grundordnung führen, die sehr stark über künstliche Intelligenz und Digitalisierung geprägt ist und geeignet ist, Menschen bis ins letzte Detail zu kontrollieren. *Die andere Möglichkeit ist mir aber genauso wichtig. Menschen könnten auch anfangen damit, etwas liebevoller mit sich selbst umzugehen.* Auch dafür gibt es Anzeichen. Kürzlich habe ich meinen Ofensetzer danach gefragt, wie es ihm in der Corona-Situation gehe. Er sagte, er hätte noch nie so viele Aufträge gehabt wie jetzt, weil alle Leute sich einen Kaminofen in ihre Wohnung bauen wollten. Offenbar gibt es ein großes Bedürfnis der Menschen, zumindest schon einmal ihren eigenen Lebensraum selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu gestalten. Wenn das um sich greift, dann sind wir dabei, das zu finden und zu erkennen, was unter Umständen geeignet ist, um dem Trend einer totalen Instrumentalisierung des Menschen entgegenzuwirken. Die Lösung für das Problem besteht in der *Stärkung des Einzelnen*.

O. Bahrs: Müssten sich die Einzelnen nicht auch zusammen zur Wehr setzen können?

G. Hüther: Ja, das gehört immer zusammen. Das Gesellschaftsmodell dafür heißt *individualisierte Gemeinschaft*. Eine individualisierte

Gemeinschaft können Sie nur mit Menschen aufbauen, die wissen, wer sie sind und was sie wollen. Wenn sich solche Individuen zusammenschließen, ist die Entfaltung der in jedem Einzelnen und auch der in jeder Gemeinschaft angelegten Potentiale unvermeidbar.

O. Bahrs: Mit der Akademie für Potenzialentfaltung unterstützen Sie solche Prozesse?

G. Hüther: Ja, man könnte sagen, wir sammeln Menschen, die an solchen Prozessen interessiert sind. Das ist keine theoretische Akademie. Unser Anliegen ist Potenzialentfaltung in Gemeinschaft. Wir versuchen gemeinschaftliche Entwicklungsprozesse in Gang zu bringen und zu begleiten, und es macht sehr viel Freude, gemeinsam daran zu arbeiten.

Ottomar Bahrs: Lieber Herr Hüther, ich danke sehr für das Gespräch!

Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Gerald Hüther

ist Neurobiologe und Vorstand der Akademie für Potenzialentfaltung. Nach Biologiestudium, Forschungsstudium und Promotion an der Universität Leipzig hat er an der Medizinischen Fakultät der Universität Göttingen habilitiert. Wissenschaftliche Tätigkeit am Zoologischen Institut der Universität Leipzig und Jena, am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin Göttingen als Heisenbergstipendium der DFG und an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Seine wissenschaftlichen Themenfelder: Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, Auswirkungen von Angst und Stress und Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen (Sachbuchautor). Seit 2015 Vorstand der Akademie für Potenzialentfaltung.



Foto: Michael Liebert