



*Wie ein glückliches
Leben gelingt*
GERALD HÜTHER

Workbook



yunity

Wie ein glückliches Leben gelingt

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.

Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass das Gehirn plastisch ist und sich ein Leben lang umbauen kann. Jeder neue Impuls kann zu einem Neuanfang oder einer Kurskorrektur führen. Solche Impulse bekommen wir selten alleine. Wir Menschen sind soziale Wesen. Das zeigt sich auch in der Hirnforschung. Laut Gerald lässt „sich das Gehirn nicht erforschen, solange der Forscher nicht weiß, wie eine Person groß geworden ist und welche Erfahrungen eine Person gemacht hat. Für dieses Einbeziehen gibt es noch keine wissenschaftlichen Disziplinen. In unserer Bildung geht es häufig um Spezialisierungen und nicht um die Zusammenhänge. Gerald versteht sich als eine Art Brückenbauer, der die Erkenntnisse der Neurobiologie mit dem Leben verbindet.

Bildung muss heute nicht primär Wissen vermitteln.

Wissen ist heute in digitalen Geräten vorhanden. Wissen hat nicht zwangsläufig eine Bedeutung für mich. Ein Erkenntnisgewinn findet auf deiner kognitiven Ebene statt.

Beim Begreifen beziehst du deinen Körper mit ein. In Verstehen kombinierst du all deine Sinne. Verstehen setzt Erfahrungen voraus. Es braucht Ausprobieren und Scheitern. Moderne Bildung muss mehrdimensionaler als reiner Erkenntnisgewinn sein, um unser Leben zu berühren.

Unser plastisches Gehirn

Als soziale Wesen möchten wir gemeinsam mit anderen ein Leben führen. Unser Gehirn ist lebenslang formbar. In unserem vorderen Teil verankern wir, worauf es für uns im Leben ankommt. Da ist nichts festgelegt. Hier zeigt sich die menschliche Sonderstellung in der Natur.

Durch unser plastisches Hirn fehlt uns eine klare Programmierung.

Ein kleines Kind braucht andere, die es begleiten und ihm helfen, herauszufinden, worauf

es im Leben ankommt. Das können wir als Handicap sehen, denn diese Suche birgt auch Risiken in sich. Wir können es jedoch auch als Chance verstehen. Wir sind alle Suchende und können uns gemeinsam helfen.

Das Bild vom tief verwurzelten Baum

Es gibt diese Bäume, die auf einer wunderschönen Wiese stehen und ihr Potential perfekt entfaltet haben. Er hat tiefe Wurzeln und ein ausgedehntes Blätterdach. Wir sind jedoch keine einzelnen Bäume, sondern Bäume in einem Wald.

Ein reiner Fichtenwald funktioniert nicht. Die Bäume haben ein tiefliegendes gemeinsames Ökosystem. Nur im Verbund mit anderen Bäumen entsteht ein lebensfähiger Wald. So verhält es sich auch mit der menschlichen Gesellschaft. Unser volles Potential können wir nur in der Gemeinschaft mit anderen Menschen entfalten.

*Die zentrale Frage ist doch:
Wie gestalten wir
ein glückliches Leben?*



Reflexion

Was für ein Baum bist du?

Denk einmal über das Bild des Baumes nach und male dich als Baum oder auch deine Familie als Bäume beziehungsweise als Wald.

Wie siehst du dich selber in diesem Bild? Bist du ein einzelner Baum?
Hast du tiefe oder flache Wurzeln? Bist du krumm oder ganz gerade?

Nutze die Fläche unten um dich als Baum zu zeichnen!



Notizen

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Unser inhärentes Potential

In jedem Menschen gibt es ein riesiges Potential. Jedes Potential ist eine Möglichkeit, die in uns angelegt ist. Anders als lange gedacht, wird bei unserer Entwicklung viel mehr bereitgestellt, als wir brauchen. Es sind mehr Nervenzellen da, als wir brauchen. Wir haben viel mehr Vernetzungsmöglichkeiten. Das Hirn strukturiert sich mit Netzwerken. Diese Netzwerke formen sich durchaus dem Körper herauskommende Signalmuster. Das Hirn findet eine Lösung, um Signale einzubetten und steuerbar zu machen. Unsere Netzwerkstrukturen passen optimal zum eigenen Körper.

Der Leistungsdruck löst unsere Leidenschaft ab.

Das individuelle Gehirn

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, passt sein Gehirn perfekt zum eigenen Körper. Jedes Kind ist optimal, wie es ist. Es wird bedeutsam, welche Erfahrungen das Kind mit seinen Bezugspersonen macht. Erfahrungen in seinem sozialen Netz führen zu Weiterverschaltungen oder Verkümmierungen der Netzwerke. Wir als Eltern müssen die körperlichen und seelischen Bedürfnisse stillen. Jeder Mensch hat zwei zentrale Anliegen:

- ~ Verbundenheit
- ~ Autonomie

Jedes Kind sucht jemanden für Verbundenheit und Räume, in denen es die Welt entdecken kann. Sie erkunden spielerisch, was alles geht. Hierbei bauen sich Vernetzungen im Hirn auf. Sie stabilisieren sich. Wichtig für diese Prozesse sind Problemlösungen. Kinder brauchen altersentsprechende Probleme. Wir Eltern dürfen nicht alle Probleme für sie lösen. Gleichzeitig dürfen die Probleme nicht zu groß sein, damit die Kinder sie alleine lösen können.

Vom Subjekt zum Objekt

Kinder dürfen nicht zum Objekt der Erwachsenen werden. Eltern haben eine Vorstellung, wie das Kind zu sein hat. Hierdurch wird das Kind Objekt der elterlichen:

- ~ Erwartungen
- ~ Vorstellungen
- ~ Belehrungen
- ~ Bewertungen
- ~ Maßnahmen

Jetzt hat das Kind ein Problem, was es nicht mehr lösen kann. Es soll so sein, wie die anderen es haben möchten und kann nicht sein, wie es ist. Es muss machen, was es soll. Die elterliche Liebe ist an die Erwartung geknüpft. Das Gefühl der Verbundenheit zerbricht und der Wunsch nach Autonomie geht kaputt.

Was geschieht in der Schule?

Kinder haben in sich eine große Entdeckerfreude. Die Freude am Spiel und eine hohe Eigenmotivation zeichnet die rasante Entwicklung der ersten drei Jahre aus. So wie Schule organisiert ist, sind Kinder gezwungen, die eigene Entdeckungsfreude und die eigene Spielfreude zu unterdrücken. Schulanfänger sind noch dabei, ihren Körper zu erkunden. Ihren Bewegungsdrang müssen sie nun unterdrücken. Neurobiologisch bilden sich hierbei hemmende Netzwerke. Wenn die eigenen Bedürfnisse erfolgreich unterdrückt sind, funktionieren die Kinder in der Schule.

Wir belohnen in unserem System Kinder dafür, dass sie alles Lebendige in sich unterdrücken, um den Erwartungen von anderen zu entsprechen. Die klassischen Überlebensstrategien in einem solchen System sind:

- ~ andere zum Objekt machen („blöder Lehrer“)
- ~ sich selbst zum Objekt machen („ich bin dumm“)

Der Leistungsdruck löst unsere Leidenschaft ab.



Jede Krise bietet eine Chance, ist jedoch auch riskant

Wie können Kinder zu Tiefwurzlern werden?

Unsere Kinder brauchen gute und tiefe Wurzeln, um sich aufrechtzuhalten. Wer sich nicht alleine hält, braucht andere für den Halt. Als Eltern vermitteln wir unseren Kindern, dass sie wichtig sind in dieser Welt.

Sie haben eine Bedeutung und eine Aufgabe. Wir geben ihnen den Raum, um sich tief zu verankern. Wenn die Wurzel erst einmal richtig gut ist, wird der Stamm ok. Die tiefen Wurzeln schenken ihm Kraft.

Kinder brauchen Probleme und Möglichkeiten, um die Äste tief auszustrecken. Beim erfolgreichen Lösen von Problemen bilden sie Resilienz.

Sie entwickeln Kraft und Glauben an sich. Du begleitest dein Kind bei diesen Fragen:
~ Was für ein Mensch möchte ich sein?
~ Wofür möchte ich da sein?

Sie entdecken ihre eigene Würde. Wer seinen Wert kennt, lässt sich nicht mehr zum Objekt machen.

Welche Art von Lernen braucht lebenslange Potentialentfaltung?

Das Gelernte muss etwas mit dem Lernenden zu tun haben. Das Gelernte muss mit den Talenten, Begabungen und den Interessen des Lernenden zusammenhängen. Wer aus seiner intrinsischen Motivation heraus selbstbestimmt lernt, bleibt ein Subjekt.

Durch eine Aktivierung der emotionalen Zentren lernen wir hierbei langfristig. Die neuroplastischen Botenstoffe fördern den Ausbau der Netzwerke. Wir empfinden einen Zustand von Freude.

Wie werden wir wieder lebendig?

Um wieder aufzuwachen, müssen wir an unsere eigenen Bedürfnisse. Wir müssen weg vom Funktionieren und zurück zu unserer Lebendigkeit. Weder Ratschläge noch Belohnungen bringen uns dorthin. Ratschläge machen uns zu Objekten. Belohnungen und Strafen sind Konditionierungen. Wenn wir wieder lebendig sein möchten, müssen wir uns als Subjekt erleben. Viele Erwachsene kommen erst durch eine Krise wieder in einen Kontakt mit sich.





Notizen

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Sternstunden finden

Wir alle kennen Sternstunden, in denen wir mit dem in Berührung kommen, was uns lebendig macht. Diese Momente zeigen uns die Freude am Leben. Alles, was uns tief berührt – Natur, Kunst oder Begegnungen – kann ein solcher Moment sein. Du entdeckst deine eigenen Bedürfnisse. Du erhältst Zugang zu deinen Potentialen. Das ist keine Veränderung, sondern eine Verwandlung. Bis ins hohe Alter können wir Menschen uns verwandeln. Allerdings passiert das nicht in einem Kurs. Das kann nur in einem selber passieren. Der Einzige, der sich verändern kann, bist immer du selber.

Liebevollen Umgang als Grundlage

Wenn deine eigene Lebendigkeit in die erwacht, spürst du das Leben in seiner Vielfalt und Unbestimmtheit in dir. Ein liebevoller Umgang ist der Anfang. In unserem ständigen Bemühen, den Anforderungen gerecht zu werden, verlieren wir unsere Lebendigkeit. Wenn wir lieblos mit uns sind, können wir in unserer Gesellschaft großen Erfolg haben. Aber zu welchem Preis?

Revolution der Liebe

Wir brauchen gesunde zwischenmenschliche Beziehungen. Liebe ist die einzige Beziehungsform, in der sich Menschen gleichzeitig verbunden und frei fühlen können. In einer Subjekt-Subjekt-Begegnung entsteht Liebe. In einer solchen Ko-Kreation können wir unsere angelegten Potenziale entfalten.

Warum ist die Lust am Lernen besonders wichtig?

Unsere moderne Gesellschaft hat in allen Bereichen unseres Lebens mit neuen und akuten Problemen zu kämpfen. Für die Lösungen braucht es Menschen mit Leidenschaft. Ko-Kreation ist das, was den Menschen auszeichnet.

*Der Einzige, der sich
verändern kann,
bist immer du selber.*

Wie können wir die Probleme der Welt lösen?

Wir müssen Verbundenheit und Freiheit erleben. Wir Erwachsene haben eine Vorbildfunktion, damit die Kinder in eine Selbstverantwortung kommen können. Wir müssen das Verbundenheitsgefühl von uns mit unserer Umwelt vertiefen. Wir brauchen eine neue Achtsamkeit mit uns und den Menschen um uns und einen liebevollen Umgang von uns und der Umwelt.

Wir brauchen Sicherheit und zugleich Freiheit in unserer Gemeinschaft. Unsere Bildung muss Menschen die Möglichkeit geben, als Subjekte ihre Potentiale zu entfalten.

Wie das genau gelingen kann, das erklärt der ganze Kurs von Gerald Hüther.



