

Auf der Suche nach dem schnellen Glück durch Konsum entsteht jedenfalls zusätzlicher Stress im Körper. Zwar gibt es hier und da den kurzen beglückenden Kick, doch wird der schon bald mit Rastlosigkeit bezahlt, weil sogleich der nächste Kick gesucht wird, ganz so wie beim Glücksspiel. In einer solchen Stressspirale haben wir uns in unserer Gesellschaft verfangen.

An der University of Virginia in den USA wurde 2014 vom Team des Psychologen Timothy Wilson ein psychologischer Test durchgeführt, bei dem die Teilnehmer für fünfzehn Minuten allein in einem Raum warten sollten, in dem nichts zu tun war. Es gab lediglich eine Vorrichtung, mit der man sich selbst kleine schmerzhaftes Elektroschocks zufügen konnte. Jetzt kommt die Pointe: Die Mehrheit der Teilnehmer wählte die Schocks. Sich mit nichts anderem als sich selbst auseinanderzusetzen führte bei ihnen zu Stress. Der gewohnte schnelle Kick beim Einkauf oder bei den sonst üblichen Beschäftigungen fehlte, und so holten sie ihn sich durch die angebotenen Elektroschocks. Wenn sie sich erst einmal daran gewöhnt haben, treibt die Suche nach der kurzen Erregung die Menschen an wie eine Sucht. Allerdings ist der Preis für die permanente Jagd nach dem Kitzel Dauerstress.

Wer sich im Strudel von ständigem Konsum und andauernder Action verfangt, sucht oft nach einem Ausgleich in virtuellen Beziehungen. Doch im Vergleich mit den Reichen und Schönen nimmt der Stress nur zu. Und Likes können ein echtes Lächeln nicht ersetzen. Dasselbe gilt für die Ersatzbeziehungswelten in Videospiele, Internetpornos und Fernsehserien. Die Stressbelastung steigt weiter an. Unzufriedenheit entsteht. Gleichgesinnte werden gesucht, mit denen Gründe für das eigene Unbehagen ausgemacht werden, die oft an den wahren Ursachen vorbeigehen. Wut und Resignation verstärken den Druck. Im Dauerstress werden Entzündungsparameter im Blut hochgefahren und die Bildung von Antikörpern gehemmt. Das Krankheitsrisiko steigt, die Lebenserwartung sinkt.

Das wirksamste Mittel gegen Stress sind gute Beziehungen. Sie setzen in unserem Körper das Bindungshormon Oxytocin frei, eines der stärksten Gegenspieler des Stresshormons Cortisol. Ein gesellschaftlicher Rahmen für ein erfülltes Beziehungsleben steigert daher die Zufriedenheit und die Gesundheit der Bevölkerung. In der Politik ist dieses Thema bislang nicht angekommen. Nicht dass sie sich in unsere Beziehungen einmischen sollte, doch sollte sie unsere Lebensbedingungen an unseren sozialen Grundbedürfnissen ausrichten, etwa im Arbeitsleben oder in der Städteplanung. Eine echte Sozialpolitik müsste gezielte Rahmenbedingungen für das soziale Bindungsnetz der Menschen gestalten, anstatt sich auf das Verteilen von Geld reduzieren zu lassen.

Doch entsteht ein solcher Fokus erst gar nicht, weil die Politiker im Sog des kurzlebigen Aktionismus stehen und deshalb keinen Blick für das eigentlich Wesentliche haben. Sie wollen wiedergewählt werden und benötigen dazu Aufmerksamkeit. Das sind die Regeln des aktuellen politischen Systems. Eindrucksvoll haben das in der Corona-Krise der britische Premierminister Boris Johnson und der 2020 noch amtierende US-amerikanische Präsident Donald Trump in ihren abrupten Strategieänderungen vorexerziert. Ihnen ging es dabei augenscheinlich nur um ihre Wirkung in den Medien und nicht um ihre Verantwortung als Vorbild, das konsequent an einer rationalen

langfristigen Strategie für die Lösung der Krise arbeitet und entsprechende Maßnahmen glaubhaft vorlebt.

Beziehung ist kein Wert im politischen Aktionismus, der sich in Geld beziffern lässt. Und doch kommt paradoxerweise die Macht der Beziehung in der politischen Werbung permanent zum Einsatz, denn die Wahlkampfmanager haben längst begriffen, wie wahlentscheidend das Thema ist. Kaum ein Wahlkampf wird noch wesentlich um Inhalte geführt. Im Zentrum der Wahlwerbung stehen stattdessen glückliche oder – je nach politischer Ausrichtung – wütende Menschen. Es wird an das Gefühl der Wähler appelliert, weil das Gefühl stärker über Wahlen entscheidet, wenn es angeheizt ist und dadurch den Verstand in den Hintergrund drängt. Und weil es leichter ist, das Gefühl zu bedienen als den Verstand.

Vielfach wird den Bürgern auch der Verstand abgesprochen, wenn allein das Vertrauen in die Politiker beworben wird. Der Wähler wird hierdurch regressiv in die Position eines behüteten Kindes gedrängt, das sich vertrauensvoll von einem Vormund leiten lassen soll. Häufig geht die Strategie auf, wie zahlreiche Wahlergebnisse nahelegen, in denen offenkundig die Persönlichkeit der Kandidaten die Wahl entscheidet. Inwieweit solche Wahlergebnisse der Manipulation durch die Wahlwerbung, der Bequemlichkeit der Bürger oder der systembedingten Unmöglichkeit, gezielte Entscheidungen treffen zu dürfen, geschuldet sind, lässt sich nicht verlässlich sagen.

Aktuell erlaubt das politische System den Wählern nur, alle paar Jahre über Parteien und damit über inhaltliche Gesamtpakete abzustimmen. Als Entscheidungsalternative bleibt ihnen meist nur die Wahl zwischen geringerem Übel und Protest. Eine solche faktische Teilentmündigung steht dem Streben psychisch erwachsener Menschen nach Eigenverantwortung und damit nach Entscheidungsfreiheit in der Gestaltung der eigenen Lebensbedingungen entgegen. Auch das weckt Unmut.

Soziales Umfeld, Stresshaushalt und Mitgestaltung, das sind die drei entscheidenden Eckpfeiler, in denen aus Sicht der Hirnforschung eine Neuausrichtung der Politik zu fordern ist.

**TEIL II**  
**Was die Hirnforschung von der Politik fordert**

Wir Menschen sind von Natur aus überraschend genügsam. Wie die Hirnforschung belegt, brauchen wir nicht viel, um zufrieden mit unserem Leben zu sein: gute Beziehungen, selbstbestimmtes Handeln, eine funktionierende Stressregulation, das subjektive Gefühl von Stimmigkeit. Diese vier Säulen reichen für ein gesundes Lebensgefühl. Meist richten wir unser Verhalten ganz von selbst an ihnen aus, wobei je nach Kultur die Schwerpunkte unterschiedlich sein können. Übertragen auf die Politik ergeben sich daraus ganz konkrete Forderungen. Zentrale Aufgabe von Politik sollte es sein, ihren Bürgern vier Grundwerte zu garantieren:

1. Bindung
2. Wirkmächtigkeit/Selbstwirksamkeit
3. Stressbegrenzung durch Gerechtigkeit und Sicherheit
4. Stimmigkeit

Diese Grundwerte leiten sich her aus unserer biologischen Natur. Werden sie auf Dauer in einer Gesellschaft ignoriert, weil die Politik sich einer ideologischen Sackgasse verschrieben hat, führt das über kurz oder lang zum Zusammenbruch des Systems. Denken wir an den Fall des Eisernen Vorhangs.

# 1. Bindung: Wider die Narzissmusfalle – für eine menschengerechte Gesellschaft

Die Corona-Krise hat eindrucksvoll vor Augen geführt, dass kein menschliches Bedürfnis so essenziell ist wie das in unserer Hirnbiologie verankerte Streben nach Bindung, also unser Grundbedürfnis nach dem Miteinander mit anderen Menschen. Die Gefahr, die vom Coronavirus ausgeht, ist weniger seine Letalität, als sein enormes Ansteckungspotenzial, das in kurzer Zeit ein Gesundheitssystem aus dem Gleichgewicht werfen kann. Und doch gelang es nicht, die Menschen in Distanz zueinander zu halten, wollten die besonders gefährdeten Senioren oft sogar lieber sterben, als auf die Besuche ihrer Angehörigen zu verzichten. Warum das?

Unser Gehirn zeichnet sich durch ein Bindungssystem aus, das immer aktiv wird, wenn wir angenehme Beziehungen erleben. Sein entscheidender Wirkstoff ist das bereits erwähnte Bindungshormon Oxytocin. Es weckt in uns Verbundenheit, Liebe, wohlige Nähe und Vertrauen. Umgekehrt führen Trennungen zu einem regelrechten Oxytocin-Entzug, bei dem Schmerzzentren im Gehirn aktiviert werden. Bindungsverlust fühlt sich deshalb an wie ein heftiger körperlicher Schmerz. Wer je einen geliebten Menschen verloren hat, wird das bestätigen können.

»Ohne dich bin ich nichts.« Dieses schwärmerische Liebesbekenntnis trägt mehr als nur ein Körnchen Wahrheit in sich. Ja, über emotionale »Ansteckung« beeinflusst ein anderer sogar ganz direkt, wie wir uns fühlen. Steht uns jemand wutentbrannt gegenüber, dauert es oft nur Sekunden, bis uns selbst der Kragen platzt. Der morgendliche Straßenverkehr beweist das hinlänglich.

Verantwortlich dafür sind spezielle Nervenzellen, die sogenannten Spiegelneuronen. Sie bilden im Gehirn ein Resonanzsystem aus, das uns zum mitfühlenden Wesen macht, weil wir mit seiner Hilfe Gefühle und Stimmungen anderer Menschen nachempfinden können. Gähnt unser Gegenüber, fangen auch wir an zu gähnen und fühlen uns plötzlich müde. Unbewusst ahmt unser Gehirn die Handlung nach, die es bei dem anderen erkennt, und versteht sie dadurch. Deshalb reicht allein die Vorstellung vom Gähnen eines anderen aus, um uns selbst zum Gähnen zu bringen.

Genau dieser Mechanismus ist die Ursache für das Ansteckungspotenzial von Gefühlen, die sogenannte Resonanz. Geteilte Gefühle, also Resonanzerlebnisse, sind der entscheidende Kitt für den Aufbau von Bindungen, die ihrerseits Ausgangspunkt für unzählige weitere Resonanzerlebnisse sind. Geteilte Gefühle binden Menschen aneinander. So entsteht Zusammengehörigkeit.