

NIELS BIRBAUMER
UND JÖRG ZITTLAU



DENKEN
WIRD
ÜBERSCHÄTZT

WARUM UNSER GEHIRN
DIE LEERE LIEBT

ullstein 

Depression, bei denen die Patienten immer wieder von der Inhalts- und Sinnlosigkeit ihres Daseins sprechen. Psychopathen und Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefiziten (ADS) werden durch ihre Angst vor Leere zu ihrem auffälligen Verhalten getrieben. Um ihr zu entfliehen, brauchen sie starke Reize, weswegen sie Tiere und Menschen quälen, an der Börse zocken oder mit zweihundert Stundenkilometern über die Straßen kacheln. In einer Studie der Universität Innsbruck¹ zeigte sich, dass Menschen mit aggressiven, sadistischen und psychopathischen Verhaltensmerkmalen auf bittere Nahrungsmittel abfahren. Der Grund: Das Bittere gehört zu den extremen, potentiell sogar lebensbedrohlichen Reizen, die der Psychopath braucht. Viele Gifte schmecken bitter, deshalb sorgt die Reizung der

Bitterrezeptoren auf der Zunge im Gehirn für Alarmstimmung. Schwarzer Kaffee und Gin Tonic gehören also auch zu den Kicks, die der Psychopath für sein Leben braucht. Nicht umsonst trinkt James Bond extrem trockenen Wodka Martini.

Wie stark sich unsere Erlebnisgesellschaft vor der Leere fürchtet, zeigt sich auch darin, dass knapp dreißig Prozent der Bundesbürger eine Patientenverfügung unterschrieben haben. Darin wird festgelegt, dass lebenserhaltende Maßnahmen beendet werden sollen, wenn der Patient nur noch regungslos im Bett liegt und keine Hoffnung mehr auf Heilung besteht. Die Angst vor diesem Zustand der absoluten Untätigkeit ist so groß, dass man lieber tot sein will. Dabei wissen nur die Wenigsten, was sie erwartet, wenn nichts mehr geht. Am

Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie an der Universität Tübingen bemühen wir uns seit vielen Jahren um den Kontakt zu vollständig gelähmten Menschen, den sogenannten Locked-in-Patienten (siehe Kapitel 11). Dabei konnten wir nicht nur diverse Erfolge erzielen – es zeigte sich auch, dass diese Menschen offenbar eine hohe Lebensqualität besitzen. Zum Teil sogar höher als bei Gesunden! Und das, obwohl sie keinen Muskel mehr betätigen können und sich in ihrem Hirn überwiegend niederfrequente Aktivitäten zeigen, die man als »Leere-typisch« bezeichnen kann.

Oder fühlen sie sich gerade deshalb glücklich, *weil* ihr Leben von Leere »erfüllt« ist?

Leere gibt einen freien Blick auf die Welt

So postulieren schon einige Philosophen, dass in der Leere ein besonderes Lebensglück liegt (siehe Kapitel 2). Wie etwa Gautama Buddha und Arthur Schopenhauer, die im *Willen* den Quell allen Leidens sehen, weil er uns immer etwas begehren und tun lässt, ohne jemals zu einer abschließenden Befriedigung zu führen. Also besser, man bringt ihn zum Erlöschen. Beispielsweise durch Mitleid, weil es den Blick vom eigenen Willen ablenkt, oder durch Meditation, weil man mit ihrer Hilfe die Dinge begierdelos anschauen kann. Oder

– nach Schopenhauers Ansicht – durch Musik, weil sie den Willen direkt und unmittelbar abbildet, sodass unser individueller Wille in ihr aufgehen und zur Ruhe finden kann. Die Hirnforschung hat tatsächlich naturwissenschaftliche Belege für diese Theorie gefunden (siehe Kapitel 9). So konnten wir in Tübingen nachweisen, dass gerade rhythmisch betonte Musik im Gehirn einfache, d.h. mathematisch leicht vorhersagbare und damit berechenbare neuroelektrische Schwingungsmuster mit geringen Unregelmäßigkeiten erzeugt. Mit Blues und Techno finden wir also leichter zur Leere als mit Klassik oder improvisiertem Jazz.

Die Forschung fand zudem heraus, dass unser Gehirn in den verschiedenen Leere-Zuständen vorzugsweise im »Twilight-Status«