

Ein Sprichwort bringt es auf den Punkt:
Aus Schaden wird man klug.
Aber stimmt das überhaupt? Können wir wirklich
aus Erfahrungen lernen? Oder drehen wir uns
ständig im Kreis und fallen in
alte Rollenmuster zurück?

Erst mal eine fast schon lustige Geschichte. Jochen, ein Freund von mir, ist bei der Führerscheinprüfung beim ersten Mal durchgefallen, er hatte einem Auto, das von rechts kam, schlicht die Vorfahrt genommen. Der Prüfer ließ ihn gar nicht erst weiterfahren – Jochen konnte gleich aussteigen.

Dann der zweite Anlauf, wieder in Untersending, einem Viertel in München, das praktisch ausschließlich aus gleichberechtigten Straßen besteht. Und? Jochen setzt sich ans Steuer, fährt an. Und – braust drüber über die erstbeste Kreuzung. Tja. Zweimal hintereinander genau den gleichen Fehler gemacht! Wir konnten es damals alle nicht fassen: „Ja hast Du denn nichts aus deiner Erfahrung gelernt?“, wollten wir von ihm wissen.

Vielleicht gleich mal hier an der Stelle meine Befürchtung, von der ich damals freilich noch nichts ahnte: Aus Erfahrung zu lernen, ist viel schwieriger als es sich anhört. Und es ist, man

wir die eigentlich lieber großräumig umgehen wollen. Man nimmt sich ganz fest vor, endlich nicht mehr zu spät zu kommen zu einem Termin, ist drauf und dran, rechtzeitig aus dem Haus zu gehen – und kann nicht sagen, warum man dann doch noch ans Telefon gegangen ist, als das geklingelt hat. Das war's dann, wieder mal.

Und diese eine Freundin, die sich immer wieder in Typen verguckt, die ihr überhaupt nicht guttun, die sie ausnützen und links liegen lassen – die hat auch jeder in seinem Bekanntenkreis. Was ist das eigentlich, das Leben: ein einziger Rundlauf? Um die eigenen Unzulänglichkeiten?

Hoffentlich nicht nur. Aber rauszukommen aus dem Kopf- und Seelenkarussell: Das ist jedenfalls alles andere als ein Kinderspiel. Zum einen, weil die Seele dazu neigt, Situationen, mit denen sie einst nicht gut fertig geworden ist, zu wiederholen, sie wieder und wieder durchzumachen – vielleicht, um sie eines Tages doch als bewältigt abheften zu können. Zum

Immer nach dem gleichen Muster

Warum es uns so schwer fällt, aus unserem Verhalten zu lernen

Von Andrea Kästle

muss es leider sagen, nur unter bestimmten Voraussetzungen überhaupt möglich. Das Sprichwort „aus Schaden wird man klug“ – es trifft leider überhaupt nicht zu.

Dabei, das ist ja fast das Gemeine an der Sache: Mein Bücherregal quillt über an Literatur, in der die Helden, nachdem sie ihre schwierige Reise hinter sich gebracht haben, gereift dastehen im Leben. Sie sind quasi geläutert, haben sich durch ihre Erfahrungen verändert, gehen gestärkt aus dem, was sie erlebt haben, hervor.

In Filmen ist es ja nicht anders. Da ist der fast autistische Mann, der sich traut, ein wenig mehr von sich preiszugeben, weil er diese warmherzige junge Frau getroffen hat („Birnenkuchen mit Lavendel“). Auch Dickens' „David Copperfield“ schafft es irgendwann, der lieben Agnes seine Liebe zu gestehen – und endlich glücklich zu werden, trotz der sehr unglücklichen Kindheit, die er gehabt hat.

Und der vielleicht Berühmteste von allen, Harry Potter, muss sogar einen Teil von sich selbst vernichten, um dann das Böse vielleicht eben auch in sich selbst besiegt zu haben und ein Leben zu führen, wie man es sich wohl nur wünschen kann mit der netten Frau, dem netten Freund, den netten Kindern. Entwicklungsromane nennt man diese Geschichten voller Spannung, tragischem Höhepunkt – und Happy End.

Im richtigen Leben? Ist das leider eher selten der Fall. Wir müssen nur mal ein wenig ehrlich zu uns sein – dann wissen wir: Wir tappen immer wieder in dieselben Fallen, auch wenn

anderen, weil auch unser Hirn offenbar nicht besonders experimentierfreudig ist. Das zumindest sagt Hirnforscher Gerhard Roth.

Dabei ist doch der Kopf zum Denken da. Um Neues zu denken. Und nicht immer die alten Schleifen nachzufahren. Doch Denken ist anstrengend für das Gehirn, das viel lieber seine alteingefahrenen Gewohnheiten pflegt. Und wenn nicht dicke Belohnungen winken oder der Leidensdruck allzu groß geworden ist, rafft man sich wohl überhaupt nicht auf, um mal rauszukommen aus den Niederungen des Immergleichen.

Noch schwieriger wird's dann, wenn Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden sollen. „Das kommt Sie physiologisch ganz besonders teuer“, sagt Roth. Weil dafür „ausgedehnte Netzwerke von Nervenzellen umstrukturiert werden müssen“. Den Aufwand sparen wir uns offensichtlich gern. Roth sagt: „Das Gehirn tut nichts ohne Belohnungsaussicht, es ist wie ein kleines Kind.“

Nur jeder Zehnte, so Roth, habe nach der Atomkatastrophe von Fukushima auch verstanden, was das Abschalten der Atomkraftwerke gleichzeitig bedeutet: Nämlich dass man auch selbst etwas zur Energiegewende beitragen muss. Indem man das Auto stehen lässt, radelt, den Bus nimmt, daheim die Heizung runterdreht. Aber nur einer von diesen zehn, die das begriffen haben, setzt das dann auch um. Die anderen machen, aller Erkenntnis zum Trotz, einfach weiter wie bisher. Wie können wir unter den Umständen jemals unsere



Fast wie gefesselt im immergleichen Verhaltensmuster: Nur wenn eine Belohnung winkt, ist das Gehirn zu Veränderungen bereit.
Foto: Jens Kalaene / dpa

Welt verbessern? Geschweige denn unser eigenes kleines Leben in neue Bahnen lenken?

Das Müllersche Volksbad in München ist eines der schönsten Gebäude der Stadt, erbaut im Jugendstil direkt unten an der Isar. Hier hat im ersten Stock die „Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse“ ihren Sitz, in den Gängen riecht es leicht nach Chlor, und an den Wänden hängen Bilder von den Größten der Großen dieser Zunft, von Melanie Klein über Sigmund Freud zu Donald Meltzer.

Hans Abeken leitet die Arbeitsgemeinschaft, ein freundlicher Mann mit grauem Wuschelkopf. „Wir halten uns zugute, bewusste Wesen zu sein und bewusste Entscheidungen zu treffen. Es ist die Frage, ob das so ist“, sagt er. Und, kurz darauf: „Ich glaube nicht, dass das Vernünftige über vernünftige Kanäle läuft.“

Das ist das eine: Wer was ändern will an sich, der muss sich erstmal selbst auf die Schliche kommen. Ein schwieriges Unterfangen, wenn man bedenkt, dass Freud der Auffassung war, 90 Prozent unseres Denkens und Verhaltens passiere unbewusst. Zum anderen sagt Abeken auch noch, dass, wenn wir es mal geschafft haben, gegen den Strom der eigenen Routine zu schwimmen, dass diese neuen Handlungskonzepte sich in unseren Köpfen ausmachen wie „Wege im

Gestrüpp“. Im Gegensatz zu den „Autobahnen“, als die das gewohnte Einerlei unseres Handelns sich längst manifestiert hat. Aber: „Wenn eine Notsituation ist, dann nehmen Sie natürlich die Autobahn.“

Zusätzlich meint Ross Allen Lazar, ein anderer Analytiker, der auch seit langem in München praktiziert, dass wir nur aus guten Erfahrungen lernen können. Dass wir, simpel ausgedrückt, also nicht heute ein glückliches Leben zu beginnen imstande sind, wenn wir bis gestern kreuzunglücklich waren. Dass wir zudem etwas „kennen“ müssen, um daraus Lehren ziehen zu können für unser Dasein. Dass es nicht reicht, von einer Sache, einer Erfahrung, nur zu wissen, gehört oder gelesen zu haben.

Schließlich sagt der gebürtige Amerikaner auch noch: „Wir hassen es, aus Erfahrung zu lernen, weil es Unsicherheit mit sich bringt und weil es uns verändert.“ Lieber bleiben wir im altbekannten Gefängnis hocken, statt uns rauszuwagen in die unbekannte Freiheit vor den Gefängnis-Toren.

Es ist jetzt, an dieser Stelle der Geschichte, höchste Zeit, Mathias Voelchert zu treffen, einen Münchner Coach, den man nach den bisherigen Gesprächen nur als Ausbund an Optimismus bezeichnen kann, was die Lernfähigkeit des Menschen angeht. Voelchert sagt: „Man kann sich immer

ändern, es gibt keine Entschuldigung.“ Dabei sei es hilfreich, sich Zeugen zu schaffen. Wer etwa endlich aufhören will, seine Familie zu bedienen, als würde die in einem Hotel zuhause sein, der sei gut beraten, Partner und Kinder zusammenzurufen und ihnen mitzuteilen: „Ich hab 15 Jahre alles für euch gemacht, weil ich dachte, dass das richtig ist. Inzwischen bin ich anderer Ansicht, und ich bitte Euch, bis nächste Woche zu überlegen, wer welche Aufgaben im Haushalt übernimmt.“

Voelchert ist selbst zum zweiten Mal verheiratet. Er sagt, er habe es geschafft, in der zweiten Ehe die Fehler zu vermeiden, die ihm in der ersten noch passiert sind. „Ich habe in mir Handlungsalternativen geschaffen“. Ansonsten ist auch ihm aufgefallen, dass, wenn er mal wieder ein älteres Buch in die Hand nimmt, ihn darin genau die Stellen, die er vor Jahren schon angestrichen hat, noch immer besonders faszinieren. Da capo al fine, also ein ganzes Leben lang? Voelchert sagt: „Unsere Entwicklung ist ja kein linearer Prozess mit Anfang und Ende.“ Und einen Punkt, an dem wir gelernt hätten, was zu lernen war: Den gibt es sowieso nicht.

Nur Mut. Mein Freund Jochen hat den Führerschein dann ja auch geschafft. Beim dritten Anlauf war es soweit.