

## Warum der Mensch Veränderung nicht liebt

Ohne Veränderung gäbe es kein Leben. Warum lehnen wir sie dennoch ab? Die Antwort wurzelt in der Evolution.

vom 28.06.2023, 06:30 Uhr | Update: 28.06.2023, 21:37 Uhr

Gerade noch Puppe, jetzt Falter: Ohne Metamorphose könnte der "Kleine Fuchs" nicht schlüpfen.  
© stock adobe / Rolf Härdi

Ohne Veränderung gäbe es kein Leben. Kein Baum ohne Wachstum, keine Frucht ohne Blüte, kein Schmetterling ohne Metamorphose und vielleicht keine Menschen ohne das gewaltsame Ende der Dinosaurier. Veränderung ist die Grundlage jeder Weiterentwicklung, ohne Selektion keine Evolution. Warum aber lehnen wir Menschen Veränderungen im Grunde genommen ab?

Was paradox klingen mag, ist tief verwurzelt im Homo sapiens. Das Gehirn versucht, in erlernten Bahnen weiterzudenken. Dinge, die es neu erlebt, gleicht unser Denkkorgan mit Situationen ab, die es kennt. Es ordnet Gestalten ein, erinnert sich an erfolgreiche Taktiken im Umgang mit gefährlichen Tieren oder greift auf berufliche Expertise zurück. Routine erleichtert die Arbeit und spart Energie.

Nehmen wir an, wir müssten jede Entscheidung ständig bewusst treffen, weil wir nichts wüssten. Wie mache ich morgens Kaffee? Ist der Wasserhahn nach links oder nach rechts aufzudrehen? Welchen Schuh ziehe ich zuerst an? In welche Richtung sperrt der Schlüssel die Türe zu? Ohne Routine wäre das Gehirn mit all diesen Denkleistungen überfordert.

"Das Gehirn spart mit Gewohnheiten Energie ein", erklärt Lars Schwabe, Kognitionspsychologe an der Universität Hamburg, in einer Folge der Sendung "Planet Wissen" des Westdeutschen Rundfunks. Die eingesparte Energie hebt es sich auf für Stresssituationen, in denen es notfalls auch ohne Vorwissen blitzschnell entscheiden muss, um Risiken einzuschränken. Außerdem benötigt das Gehirn Energie, um die eigentlich wichtigen Aufgaben des Lebens zu meistern: Das Feld abstecken, erkunden, planen, organisieren, entwickeln und nicht zuletzt auch genießen.

### Die Ruhe in der Routine

Britische Forscher der Universität Cambridge konnten überdies zeigen, dass das Gehirn auf "Autopilot" schaltet, wenn es mit einer Tätigkeit vertraut ist. Dann erledigt es diese Aufgabe quasi ganz nebenbei. Ruhezustandsnetzwerk nennen sie diese Funktion. Es erlaubt etwa, beim Autofahren nachzudenken, oder beim üblichen Weg in die Arbeit die Umwelt zu beobachten. Erst diese Ruhe ermöglicht es, außerdem abzuschätzen, was als Nächstes passiert.

Wer unablässig vor neuen Situationen steht, brennt im Laufe der Zeit aus. Um die abundante Flut an Neuinformation, die die Welt auf Lager hat, auf Abstand zu halten, speichern wir Dinge, die uns unwichtig erscheinen, nur im Hintergrund ab. Auch das Gedächtnis ist selektiv: Das Gehirn registriert in erster Linie bedeutsame Begebenheiten und setzt Prioritäten. "Das Gedächtnis hat nicht im Sinn, exakt abzubilden, was alles passiert. Es ist kein Lexikon und kein Videorekorder, sondern es sorgt dafür, dass wir uns in Zukunft richtig verhalten können", sagt der deutsche Neurobiologe Henning Beck.

Um die Kunst des Lernens vollbringen zu können, ist unser Denkkorgan plastisch. Das heißt, es verändert sich selbst ununterbrochen. Es bildet Synapsen und Netzwerke und entwickelt eine universelle Intelligenz, mit der es alle möglichen Situationen und das Leben an sich erfasst.

Doch während die Bildung neuer neuronaler Netzwerke kaum spürbar ist, kann eine unerwartete neue Situation durchaus als traumatisierend erlebt werden. Ein Baby schreit, wenn ein unbekanntes Gesicht eine Grimasse zieht. Wir begegnen Vertretern eines neuen Stammes



Eva Stanzl  
Redakteurin

#### Mehr zu diesem Thema

Abschied vom Blattsalat  
27.06.2023 35

Was die Wissenschaft in  
320 Jahren bewegte  
23.06.2023 24

mit Vorsicht, da wir nicht wissen, ob seine Mitglieder freundlich gesinnt sind oder ob wir uns fürchten oder verteidigen müssen. Hingegen passt vielleicht ein anderer Stamm, mit dem wir schon Muschelketten für frisch gefangenen Fisch eingetauscht haben, in unser Weltbild der guten Erfahrungen.

Als gute Erfahrung wird im Allgemeinen auch reichlich vorhandene Freizeit empfunden, gerade in Phasen intensiver Berufstätigkeit. Viele Menschen, die in Pension gehen, wissen mit dem ersehnten Freiraum allerdings zunächst nichts anzufangen. Die plötzliche Abwesenheit einer geordneten Tagesroutine führt zum Pensionsschock, zumal die Neuorganisation Kraft und Entscheidungen erfordert, die sich aus der bisherigen Routine nicht bewältigen lässt.

Im Gegensatz fällt sehr jungen Menschen Veränderung vielfach leicht. In der Pubertät, im Regelfall zwischen elf und 16 Jahren, ist sie rein biologisch normal und erscheint auch begehrenswert, um die Welt für sich entdecken zu können. Wer stabiler ist - je nach Kultur beginnt diese Phase im Alter zwischen 16 und 25 Jahren -, orientiert sich zunehmend an Sicherheit und verliert die Lust auf Veränderungen. (Außer vielleicht bei einer neuen Liebe, einer Traumwohnung oder dem Traumjob.)

"Wenn etwas anders wird, stellt sich die Frage, woher es kommt, auf welcher Ebene des persönlichen Lebens es passiert und wie vielschichtig es ist. Wenn eine Neuerung mit vorhandenen aktiven Zielen kombinierbar ist und attraktiver ist als die Neigung, am jetzigen Zustand festzuhalten, wird sie als gut empfunden", sagt **Peter Schütz**, Ausbilder für Psychotherapie, Coaching und Zivilrechtsmediation und Geschäftsführer des **Österreichischen Trainingszentrums für Neurolinguistisches Programmieren**.

## Potenziell durchgeschüttelt

Lifestyle-Magazine beten uns vor, Veränderungen zu begrüßen, ja sie mit offenen Armen willkommen zu heißen. Allerdings haben Gewohnheiten für die Psyche auch Sinn, denn sie geben Sicherheit. Die meisten Menschen sind völlig zu Recht nicht happy über plötzliche Neuerungen, zumal sie nicht wissen, was auf sie zukommt, und was mit bisherigen Sicherheiten, die organisatorisch und gefühlsmäßig Teil ihres Lebens sind, passiert. Wer sie aufgeben muss, wird potenziell durchgeschüttelt. "Bei Veränderungen stellt sich die Frage, welche Sicherheit wichtig und nützlich ist und welche man loslassen kann und welche Chancen sie bieten. Neuerungen sind deshalb so mühsam, weil bisherige Normalitäten emotional und historisch wichtig und innerlich fixiert sind. Strukturen lässt keiner gerne los", sagt Schütz.

Auch schädliche Strukturen können Sicherheit spenden. Selbst ein System, in dem der Vater die innere Gewohnheit hat, seine Frau zu prügeln, ist eines, das so etwas wie Erwartungen erfüllt, und seien es nur die an eine dysfunktionale Partnerschaft, die gewisse Regeln kennt. Auch wer sich selbst niedermacht, tut dies mit Sicherheit. Und weiß dadurch wenigstens, was er oder sie von sich zu erwarten hat.

## Festgefahrene Bahnen

Selbst die Wissenschaften, die sich stets erneuern müssen, weil sonst kein Wissensgewinn zustande kommt, kennen festgefahrene Muster. Oft ist die eindeutige Beweislage für eine behauptete Wirkung zwar nicht zufriedenstellend. Schwach belegte Therapien werden aber dennoch vorgenommen, wenn sie sich einmal eingebürgert haben. Etwa wurden über Jahrzehnte Medikamente nur an Männern getestet, jedoch auch Frauen und Kindern verordnet, weil es keine bessere Beweislage gab und wir es so gewohnt waren. Erst allmählich beginnt die Medizin, etwas daran zu ändern.

Das Festhalten an Gewohnheiten kann insbesondere auch dann problematisch sein, wenn diese das Regiment übernehmen und das Denken in festgefahrene Bahnen lenken, die in bestimmten, immer gleichen Mustern ablaufen. Mitunter führt das dazu, dass wir in unerwarteten Situationen nicht adäquat reagieren.

Schicksalsschläge sind Veränderungen in ihrer dramatischsten Form. Wer wie die Menschen in der Ukraine ihr Land oder auf der persönlichen Ebene einen geliebten Partner plötzlich verliert, ist in den Grundfesten erschüttert. Dabei verschwinden zugleich auf einen Schlag auch alle Routinen. Man wacht nicht mehr zusammen auf, geht nicht mehr in dasselbe Café, gehört nicht mehr zum Kreis der Paare, verliert die Tröstlichkeit, zu wissen, wer man wo ist.

"Als meine Mutter starb, war ich untröstlich. Ich vermisse sie immer noch. Aber es gibt immerhin etwas Gutes, denn sonst hätte ich ihr Haus nicht übernommen und ausgebaut. Das ist eine Verantwortung und eine Freude für meine Familie, die ich heute nicht missen will", sagt Maria, PR-Managerin aus Wien. Ohne Veränderung kein Leben, sie ist die Grundlage jeder Weiterentwicklung.

Sie bedeutet aber immer auch Abschied. Dieser ist mein vorletzter Artikel in dieser Zeitung. Der Letzte wird ein Interview sein, daher schon heute: Herzlichsten Dank an Sie, liebe Leserinnen und Leser, Sie waren der Grund für mich, täglich mit Liebe und Leidenschaft hier über Wissenschaft zu schreiben. Es waren die bisher schönsten 13 Jahre meines Berufslebens. Ich werde dem Haus erhalten bleiben, Wissenschaft wird aber künftig online und mit anderen Schwerpunkten stattfinden. Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei Ihnen für Ihre Treue und Ihr Interesse, und ich hoffe, wir bleiben in Kontakt!

EIGENWERBUNG

Wiener Zeitung abonnieren  
und  
20 Euro Büchergutschein  
erhalten

EIGENWERBUNG

Wiener Zeitung abonnieren  
und  
20 Euro Büchergutschein  
erhalten