

DAWSON CHURCH

SPIRITUELLE INTELLIGENZ

Die vergessene Kraft
in deinem Gehirn –
und wie du sie aktivierst

MOMANDA

© 2025 des Titels »Spirituelle Intelligenz« von Dawson Church
(ISBN 978-3-95628-141-9) by Momanda GmbH, Rosenheim.
Nähere Informationen unter www.momandaverlag.de

Kapitel 1

*UNSER GEHIRN
IST AUF*

SPIRITUELLE

INTELLIGENZ

VERNETZT

► *Das Unverzeihliche verzeihen*

Anthony Ray Hinton verbrachte 30 Jahre im Todestrakt für Verbrechen, die er gar nicht begangen hatte. Ihm waren zwei Morde und eine Schießerei ohne tödlichen Ausgang in Birmingham, Alabama, im Jahr 1985 zur Last gelegt worden.

Der Staatsanwalt war bereits in der Vergangenheit aufgrund seiner rassistischen Vorurteile aufgefallen. Er erhob Anklage, obwohl Hinton zur fraglichen Zeit in einer verschlossenen Fabrik 15 Meilen entfernt arbeitete und ein von der Polizei durchgeführter Lügendetektortest ihn entlastet hatte.¹

Einen Großteil seiner Zeit im Gefängnis verbrachte Hinton in Einzelhaft. Die Zelle war eineinhalb mal zwei Meter groß, und er durfte sich nur eine Stunde am Tag bewegen. Dennoch wurde er zu einem vertrauenswürdigen Freund für jeden, mit dem er Kontakt hatte, von anderen Insassen bis hin zu den Gefängniswärtern im Todestrakt.

Über 15 Jahre forderten die Anwälte der Equal Justice Initiative eine erneute Prüfung von Hintons Fall, doch der Generalstaatsanwalt von Alabama lehnte dies ab und ignorierte sogar die Bitten seiner Wärter.

Schließlich gelangte Hintons Fall bis zum Obersten Gerichtshof der USA. Die Richter hoben seine Verurteilung einstimmig auf. Als er aus dem Gefängnis von Jefferson County kam, waren seine ersten Worte: »Die Sonne scheint!«

In einem späteren Interview sagte Hinton: »Man kennt den Wert der Freiheit nicht, bis sie einem genommen wird. Die Leute rennen vor dem Regen davon. Ich laufe in den Regen hinein ... Ich bin so dankbar für jeden Tropfen. Einfach um ihn auf meinem Gesicht zu spüren.«

Später wurde Hinton von dem Reporter Scott Pelley in der Fernsehsendung »60 Minutes« interviewt. Pelley fragte Hinton, ob er wütend auf die vielen Amtsträger in Alabama sei, die

ihn trotz zahlreicher Beweise für seine Unschuld drei Jahrzehnte lang im Gefängnis eingesperrt hatten. Hinton antwortete, er habe ihnen allen verziehen.

Pelley bohrte hartnäckig nach: »Aber sie haben Ihnen dreißig Jahre Ihres Lebens genommen! Wie können Sie da nicht wütend sein?«

Hintons Antwort: »Wenn ich wütend und unversöhnlich bin, haben sie mir auch noch den Rest meines Lebens genommen.«



1.1 Anthony Ray Hinton

In einem anderen Interview wird Hinton mit folgenden Worten zitiert: »Die Welt hat dir deine Freude nicht gegeben, und die Welt kann sie dir auch nicht wegnehmen. Du kannst zulassen, dass Menschen in dein Leben kommen und es zerstören, aber ich weigere mich, mir meine Freude rauben zu lassen. Ich wache morgens auf, und ich brauche niemanden, der mich zum Lachen bringt. Ich lache einfach von ganz alleine, denn ich habe das große Glück, einen weiteren Tag zu erleben, und

wenn du das Glück hast, einen weiteren Tag zu erleben, sollte dir das doch ganz automatisch Freude bereiten.«

Im Rückblick sagt Hinton über die Veränderungen, die seine qualvollen Erfahrungen bewirkt haben: »Mein Glaube ist stärker geworden.«



Das Erbe von deinen Vorfahren

Was hat Anthony Ray Hinton die Kraft des Vergebens verliehen? Die Gabe, sich freuen zu können? Die Fähigkeit, über seine Umstände hinauszuwachsen? Einen stärkeren Glauben in Reaktion auf Ungerechtigkeit?

Manche Menschen werden nur leicht verletzt oder gekränkt und halten dennoch jahrzehntelang an ihrem Groll fest. Sie lassen sich den Rest ihres Lebens von ihrer Wut auffressen und sterben mit verbittertem Herzen.

Andere, wie Anthony Ray Hinton, erleiden extremste Grausamkeiten, haben aber die Kraft, sich von deren Nachwirkungen zu befreien. Worin liegt der Unterschied?

Der Unterschied liegt in »Spirituelle Intelligenz«.

Spirituelle Intelligenz verbindet dein persönliches menschliches Bewusstsein mit einem Bewusstsein, das größer ist als du. Sie macht den Unterschied aus zwischen einem Leben, das in der Vergangenheit verwurzelt ist und an vergangenem Groll festhält, und der Freiheit, das zu genießen, was die Gegenwart bietet.

Und was unterscheidet diese beiden Erfahrungen voneinander? Es ist die Art und Weise, wie sich der *Homo sapiens* weiterentwickelt hat. Unsere Gehirne, Gene, Hormone und Neurotransmitter wurden durch Jahrtausende von Erfahrungen geprägt. Spirituelle Intelligenz kann nur im Kontext dieser Historie verstanden werden.

Dass du heute hier bist, verdankst du deinen Vorfahren. Sie haben etwas geschafft, das dazu geführt hat, dass es dich gibt: Sie haben überlebt. Sie waren womöglich ganz wunderbare Menschen; aber vielleicht waren sie auch schrecklich böse. Vielleicht hatten sie außergewöhnliche Begabungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten; aber vielleicht waren sie auch einfach langweilig und uninteressant. Sie waren vielleicht nicht besonders talentiert, klug und geschickt – aber sie alle haben eines erreicht: Sie überlebten lange genug, um Nachkommen zu zeugen. Sie gaben ihre Gene an die nächste Generation weiter. Der nächsten Generation – ob nun gut, schlecht oder irgendetwas dazwischen – ge-

lang ebenfalls etwas Wichtiges: *Sie überlebte*. Durchlaufe und wiederhole diesen Prozess über Tausende von Generationen ..., und hier bist *du*. Du bist das Ergebnis der Überlebenskünste von Tausenden Menschen, die vor dir gelebt haben.

Deine Vorfahren haben zum Teil wegen ihrer körperlichen Fähigkeiten und ihrer Geschicklichkeit überlebt. Die Natur belohnte die körperlich Fitten. Auch Vorstellungskraft und Weisheit waren eine Hilfe: »Lass uns mit dem Stamm in das Tal zurückkehren, wo wir diese leckeren Süßkartoffeln gefunden haben.«

Aber sie haben vor allem deshalb überlebt, weil sie eine oder mehrere von vier Fähigkeiten gut beherrschten: Kämpfen, Flüchten, Erstarren und/oder Sich-Verbinden.²



1.2 Eine Orang-Utan-Mutter küsst ihre erwachsene Tochter.

Sich zu verbinden bedeutet, erfolgreich Kontakte zu knüpfen. Wenn Gefahr droht, kannst du deine Freunde zu Hilfe rufen. Reine Körperkraft ist etwas Tolles, wenn man kämpfen oder

weglaufen muss. Erstarren – also still verharren, damit der Feind dich nicht bemerkt oder dich für tot hält und zurücklässt – war ein letzter Ausweg, konnte aber auch dein Leben retten.

Egal, ob es sich nun um intellektuelle Schläuheit, körperliche Stärke oder soziale Fähigkeiten handelte: Deine Vorfahren gaben diese genetischen und epigenetischen Eigenschaften an die nächste Generation weiter und wählten jene aus, die für das Überleben am nützlichsten waren. Ein größeres Gehirn war einer dieser Vorteile.

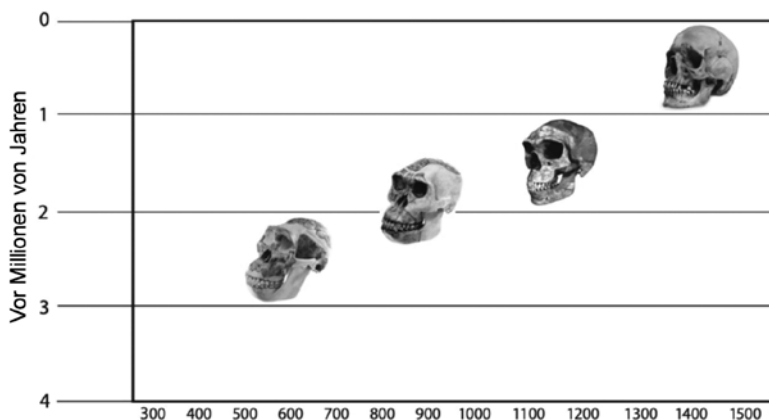
Die meisten Arten entwickeln sich langsam im Lauf von Tausenden von Generationen durch natürliche Auslese und zufällige genetische Mutation. Auch frühe Humanoide entwickelten sich langsam, bevor sich bei ihnen große Gehirne ausbildeten.

Säugetiere haben sich vor mehr als 178 Millionen Jahren aus Reptilien entwickelt, mehr als 100 Millionen Jahre vor dem Aussterben der Dinosaurier.³ Danach dauerte es noch einmal etwa 50 Millionen Jahre, bis sich die ersten Primaten entwickelten. Eine Vielzahl früher Hominidenarten lässt sich in Fossilien aus der Zeit von vor etwa 10 Millionen Jahren nachweisen.

Die frühesten Exemplare unserer Spezies, des *Homo sapiens*, stammen aus der Zeit vor weniger als 300.000 Jahren.⁴ Seitdem haben wir eine ziemlich wilde Evolutionsreise hingelegt, denn das menschliche Gehirn hat die Welt verändert.

Das explosionsartige Wachstum des Hominidengehirns

Als unsere Gehirne zu wachsen anfangen, entwickelten sie sich mit einer erstaunlichen Geschwindigkeit, wie ein Blick auf die nachstehende Tabelle zeigt. Die Schädelkapazität, also der Platz im Schädel, stieg von etwa 500 Kubikzentimetern vor 3 Millionen Jahren auf 1350 Kubikzentimeter heute.⁵ Der größte Wachstumsschub fand erst vor etwa 800.000 Jahren statt.⁶



1.3 Hirnkapazität in Kubikzentimetern vor und nach dem Beginn der Nutzung von Werkzeugen durch den Menschen, eine Spanne von 3 Millionen Jahren. Von links nach rechts: *Australopithecus africanus*, *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo sapiens*.⁷

Das stärkste Gehirnwachstum fand in der Hirnrinde statt, dem jüngsten Teil des Gehirns, in dem hoch entwickelte Prozesse ablaufen, zum Beispiel Bewusstsein, Denken, Sprache, Gedächtnis und Emotionen.⁸ Dieser sogenannte Cortex macht volumenmäßig 82 Prozent des Gehirns aus.⁹

Der Überlebensvorteil

Diese neu entwickelten Funktionen verschaffen uns einen *enormen Überlebensvorteil*, wenn sie mit uralten Gehirnstrukturen wie dem Kleinhirn zusammengeführt werden, das Bewegung, Schlaf, Verdauung, Atmung und Fortpflanzung steuert.¹⁰ Ein Großteil dieser Gehirnkapazität ist dem Überleben gewidmet. Das Gehirn verfügt über sich überlappende, vernetzte Regionen, die sich im Lauf der Jahrtausende und Jahrhunderte in Reaktion

auf unsere Überlebensbedürfnisse entwickelt haben. Ein großer Prozentsatz des menschlichen Gehirns ist damit beschäftigt, uns am Leben zu erhalten. Ich bezeichne diese neuronale Materie in unserem Kopf als »Höhlenmenschen-Gehirn«. Das Höhlenmenschen-Gehirn ist die Hardware und die dazugehörige Software,



1.4 *Rekonstruktion der Gesichtszüge eines älteren Neandertalers*

die unseren Vorfahren das Überleben ermöglicht hat. Diese Fähigkeit hat es hervorragend beherrscht, und genau deshalb bist du heute hier.

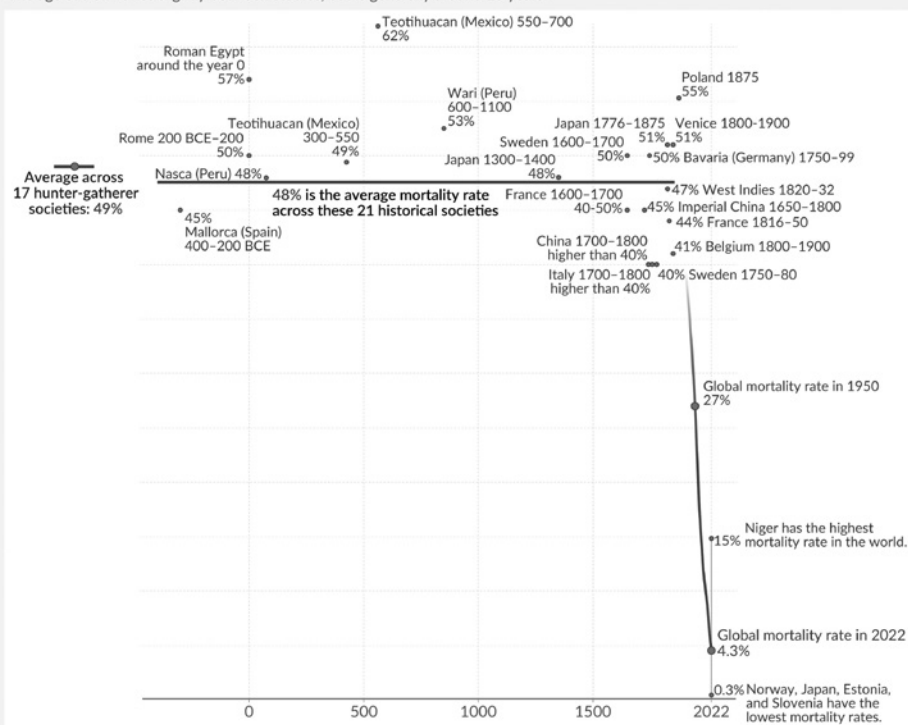
Als sich das Gehirn des Höhlenmenschen vor Jahrtausenden in dieser archaischen Umwelt entwickelte, war die Welt voller Bedrohungen. Frühmenschen durchstreiften in kleinen Gruppen die Ebenen, um Nahrung zu jagen und zu sammeln. Sie konkurrierten direkt mit anderen Gruppen um Ressourcen, ebenso mit anderen Hominidenarten wie Neandertalern und Denisova-Menschen¹¹ sowie mit anderen Arten um Nahrung und Wasser, zum Beispiel mit

Wölfen, Tigern, Wildschweinen, Gorillas und anderen Tieren, die eine ähnliche ökologische Nische besetzt hielten.

Es war schon eine Herausforderung, einfach nur von einem Tag zum nächsten zu überleben. Die durchschnittliche Lebenserwartung lag bei etwa 25 Jahren, doch wenn eine Person die Teenagerjahre erst einmal überlebt hatte, stiegen ihre Chancen auf ein langes Leben.¹² 27 Prozent der Kinder starben allerdings vor Vollendung des ersten Lebensjahres, und 48 Prozent überlebten nicht die Pubertät.¹³ Ihre Umwelt war hart und unbarmherzig. Deshalb steht im Höhlenmenschen-Gehirn die Überlebensfähigkeit an erster Stelle.

The long-run history of child mortality

Shown is the share of children who died before reaching the end of puberty. The age cut-off varies slightly between studies, but is generally around 15 years.



Data sources: Volk and Atkinson (2013), Human Mortality Database, and UN IGME. OurWorldinData.org — Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the author Max Roser.

1.5 Geschichte der Kindersterblichkeit («child mortality») in den letzten zwei Jahrtausenden. Bis hinein ins 19. Jahrhundert starben in den erfassten 21 historischen Gesellschaften nahezu die Hälfte aller Kinder, in einigen Ländern mehr, in anderen weniger. In jüngerer Zeit hat Niger mit 15 Prozent die höchste Sterblichkeitsrate, während Norwegen, Japan, Estland und Slowenien mit 0,3 Prozent die geringsten Todesraten bei Kindern verzeichnen.¹⁴

Während sich die Menschen und ihre größeren Gehirne weiterentwickelten, wurden die Teile des Gehirns, die zum Überleben

beitragen, höher gewertet. Gehirne, die besser in der Lage waren, *Bedrohungen zu erkennen und ihnen auszuweichen*, gaben diese Eigenschaften an die nächste Generation weiter.



► *Gug und ihr CYP17-Gen*

In deiner Abstammungslinie gab es vor 100.000 Jahren ein Schwesternpaar namens Hug und Gug. Ihr Altersunterschied betrug nicht einmal ein Jahr, und sie sahen sich als Jugendliche so ähnlich, dass andere Stammesmitglieder sie kaum auseinanderhalten konnten. Aber auf psychischer Ebene waren sie sehr gegensätzlich. Hug war umgänglich, unbeschwert, fröhlich und optimistisch. Sie sah immer die positiven Seiten von Menschen und Ereignissen, und ihre Stammesmitglieder freuten sich über ihr strahlendes Lächeln, ihre witzigen Kommentare und ihr schallendes Gelächter.

Gug hingegen war eine geborene Miesepeterin. Paranoid und mürrisch, betrachtete sie jeden und alles mit Argwohn. Sie war immer bereit, in jedem Silberstreif eine dunkle Wolke zu sehen. Gug wurde schon wütend, wenn ihr ein Federschmuck hinunterfiel. Sie wies auf die Fehler von allem und jedem hin. Das machte sie zur unbeliebtesten Person im Dorf.

Was ihre Höhlenmenschen-Gehirne nicht wussten: Gug hatte eine seltene Genmutation, die eine schnelle Transkription eines Gens namens CYP17 auslöste; CYP17 produziert Cortisol, das wichtigste Stresshormon des Körpers.¹⁵ Der Grund für Gugs Pessimismus lag darin, dass ihre Cortisolreaktion eine Nanosekunde früher einsetzte als bei anderen Mitgliedern ihres Stammes.

Hugs und Gugs Hauptaufgabe bestand darin, mit Wasser gefüllte Kürbisse aus dem nahe gelegenen Bach ins Dorf zu tragen. Mehrmals am Tag legten sie denselben Weg durch den dichten