

Oft fesseln uns negative Gedankenspiralen. Hirnforscher Stefan Kölsch erklärt, wie wir das Unterbewusstsein überlisten können.

SABRINA GLAS

SN: In Ihrem neuen Buch „Die dunkle Seite des Gehirns“ schreiben Sie: Wir haben nicht nur ein Denkorgan im Gehirn, sondern zwei. Können Sie uns das erklären?

Stefan Kölsch: Wir haben ein Denkorgan für bewusstes und eines für unterbewusstes Denken. Die revolutionäre These meines Buchs lautet nämlich: Das Unterbewusste in unserem Gehirn kann sowohl Gefühle als auch Gedanken erzeugen. Wir müssen unsere bisherige Denkweise über Bord werfen, dass einzelne Teile des Gehirns entweder Gedanken oder Gefühle erzeugen. Das Unterbewusste kann beides.

SN: Was ist dieses Unterbewusste genau?

Das Unterbewusste befindet sich hinter der Stirn, es wird auch Orbitofrontalhirn genannt. Es ist also manchmal tatsächlich das sprichwörtliche Brett vorm Kopf. Dieses Denken ist spontan und intuitiv – es braucht weder eine bewusste Absicht noch eine bewusste Aufmerksamkeit. Bewusstes Denken hingegen braucht Konzentration. Es ist in der Lage, logisch zu denken, komplizierte Pläne zu entwerfen und knifflige Probleme zu lösen. Das unterbewusste Denken kann hingegen nur unmittelbare Folgen berücksichtigen. Die können im ersten Moment zwar angenehm sein, sind aber langfristig nicht immer in unserem besten Interesse.

SN: Es lässt uns Dinge auf die lange Bank schieben oder verführt uns zu Käufen, die wir später bereuen.

Ja, genau. Wenn wir ein Schnäppchen sehen, setzt das Unterbewusste unsere Finger unter Strom und wir wollen zugreifen. Es teilt sich uns über Gefühle, Intuitionen und motorische Impulse mit. Es moti-



BILD: SHUTTERSTOCK VIA AP

viert uns dazu, im Bett liegen zu bleiben, Netflix zu schauen und Kekse zu essen. Langfristig wäre es aber von größerem Vorteil, aufzustehen und zum Beispiel für das Studium zu lernen.

SN: Warum bevorzugen wir den schnellen Gewinn? Wie hat sich das in der Evolution entwickelt?

In der Evolution war es so, dass Tiere zunächst einmal dafür sorgen mussten, dass sie selbst und die Spezies überlebten. Dafür war es wichtig, die vorhandene Nahrung zu essen, sie dem Nachwuchs zu bringen oder sie einzulagern. Bei diesen Dingen hat das Unbewusste seine Finger im Spiel. Reptilien, die noch kein Unterbewusstes haben, verspeisen ihre Nahrung übrigens meist sofort. Säugetiere können instinktiv abwägen, lieber einen Vorrat für knappe Zeiten anzulegen oder sie dem Nachwuchs zu bringen. Bei uns Menschen kam dann irgendwann auch das Bewusstsein hinzu, Folgen abschätzen zu kön-

nen: Wenn ich jetzt viel Kuchen esse, könnte das später schlecht für meine Gesundheit sein.

SN: Sie schreiben in Ihrem Buch auch, dass unser Unterbewusstes negativen Dingen Vorrang vor positiven gibt. Hat das auch evolutionsbiologische Gründe?

Wenn wir uns eine Kugel Vanilleeis kaufen, macht das Spaß. Das Gehirn erzeugt Pluspunkte. Wenn diese Kugel aber herunterfällt, empfinden wir das als schmerzhaft und das Gehirn erzeugt Minuspunkte. Das Unterbewusste sorgt dafür, dass ein Verlust doppelt so viele Minuspunkte erzeugt, als ein Gewinn Pluspunkte bringt. Das nenne ich im Buch Verlustfrust. In der Evolution rührt das daher, dass eine Beute nicht sofort wieder fallen gelassen wird, wenn man eine andere Beute sieht. Wenn wir stets einer neuen Beute nachjagen würden, würden wir ständig Energie verlieren und uns neuen Risiken aussetzen. Deswegen hat die Evolution dafür ge-

sorgt, dass wir Beute erst dann fallen lassen, wenn die alternative Beute etwa doppelt so groß ist wie jene, die wir bereits haben. Das ist so tief in unserem Gehirn verankert, dass es sich auch auf viele andere Dinge überträgt.



„Hängen an unseren Erklärungen.“

Stefan Kölsch,
Neurowissenschaftler

SN: In der Pandemie haben wir gesehen, dass einige Menschen übermäßig stark an ihren Überzeugungen hängen. Zählen Meinungen und Erklärungen also auch dazu?

Ja, dieser Verlustfrust trifft auch auf unsere Weltanschauung zu. Ein erbeutetes Paar Schuhe wieder herzugeben schmerzt unser Unterbewusstes genauso, wie eine gefundene Erklärung über Bord zu werfen.

Sogar, wenn sie falsch sind, hängen wir irrational an unseren gefundenen Erklärungen.

SN: Studien zeigen, dass Menschen im Durchschnitt etwa die Hälfte ihrer Lebenszeit Gedanken schweifen lassen, und zu einem erheblichen Teil davon kreisen diese um negative Dinge. Wie kann man das Unterbewusstsein überlisten?

Das geht am besten in drei Schritten: erkennen, entscheiden und konzentrieren. Im ersten Schritt müssen wir erkennen, dass wir überhaupt negative Gedankenschleifen haben. Danach geht es darum, sich zu entscheiden, nicht länger darin verhaftet zu bleiben. Man kann sich zum Beispiel auf die Tätigkeit konzentrieren, mit der man gerade beschäftigt ist, sich auf das Atmen konzentrieren oder die Gedanken bewusst auf positive Dinge lenken. Der dritte Schritt besteht darin, sich darauf zu konzentrieren, nicht in die Gedankenschleifen zurückzufallen. Man muss das Gedankensteuer bewusst in der Hand behalten, sonst übernimmt der unterbewusste Autopilot wieder.

SN: Wo bringt uns das Unterbewusste Vorteile, inwiefern hilft es uns auch im Leben?

Das Unterbewusste ist in erster Linie ein Gefahren- und Überlebenssystem. Dafür war es im Urwald auch perfekt. Wenn ein gefährliches Tier aus dem Busch sprang, konnten wir blitzschnell reagieren. Es regelt außerdem unser soziales Miteinander. Das Unterbewusste hebt hier und da den Zeigefinger und mahnt uns ein, im Supermarkt zum Beispiel nichts zu klauen. Menschen, bei denen das Orbitofrontalhirn geschädigt ist, übertreten ständig soziale Normen – sie verletzen die Intimsphäre, beleidigen, grapschen und lügen. Der unterbewusste Autopilot nimmt uns außerdem viele Entscheidungen ab. Trotzdem ist es wichtig, dass wir nicht außer Acht lassen, mit unserem Bewusstsein dem Unterbewusstsein immer wieder das Ruder aus der Hand zu nehmen.

Stefan Kölsch ist Psychologe und Neurowissenschaftler. Derzeit hat er eine Professur an der Uni Bergen in Norwegen inne.