

## Das kluge Unbewusste Teil 2 – Um Kopf und Kragen

Gesundheitsbrief 06

Autor: Hartmut Neusitzer - Juli 2012

Im Gesundheitsbrief 05 ging es um ein erstes Kennenlernen des völlig unterschätzten Unbewussten und seiner für kluge Entscheidungen (besonders bei komplexen, dynamischen Problemen), von Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden und damit von Gesundheit zentralen Bedeutung.

Seit dem 17. Jahrhundert (Zeit der Aufklärung) und hier vor allem in der westlichen Welt, wurde es „modern“, besonders den Verstand als den Dreh- und Angelpunkt allen menschlichen Handelns und Entscheidens in den Vordergrund zu rücken. Gefühle wurden als lästig und hinderlich verpönt (René Descartes, französischer Philosoph u. Naturwissenschaftler: „Ich denke, also bin ich“). Die Ergebnisse dieser Irrung in der jüngsten Vergangenheit und Gegenwart: Finanz- und Eurokrise, Fukushima, Erderwärmung - um nur vier Beispiele von globaler Bedeutung zu nennen. Wobei gerade Fukushima ein sehr tragisches Beispiel dafür ist, dass der Mensch nicht in der Lage war, zu lernen.

Unabhängig von Fukushima: Nur wer bei Entscheidungen seine Verstandesbewertungen und seine Gefühlsbewertungen in Einklang zu bringen vermag, nutzt 100% seiner Gehirnkapazität, also auch seinen unglaublich großen Erfahrungsschatz und nicht „nur die 10%“ des Verstandes.

Wo im Gehirn unbewusste Vorgänge stattfinden, kann man seit ca. 15 Jahren Dank der bildgebenden Verfahren (Computer-Tomographie) sehr gut live beobachten. Der evolutionsgeschichtlich älteste Teil ist das Stammhirn, in dem darüber liegenden Areal befindet sich unter anderem das limbische System. Nur beim Menschen und den Primaten hat sich eine Großhirnrinde entwickelt. Die Großhirnrinde mit seiner Frontalhirnrinde kann vereinfachend als der Verstand bezeichnet werden. Und nur auf diese ca. 3 mm dicke Hirnrinde hat der Mensch bewusst Zugriff – also auf ca. 10% der gesamten Gehirnmasse.

In der Fachwelt werden die einzelnen Gehirnregionen, besonders die mittlere Gehirnregion, unterschiedlich bezeichnet. Auch dies fördert nicht gerade die Freude, sich als Laie mit den dort stattfindenden, wichtigen Vorgängen und Zusammenhängen zu beschäftigen. Hier eine Auswahl von Begriffen: emotionales Erfahrungsgedächtnis, limbisches System, das Selbst, unbewusstes Selbst, implizites Selbst, Extensionsgedächtnis, das Unbewusste bzw. das Persönlichkeitszentrum.

Doch nun von der Theorie zur Praxis: Umgangssprachlich sagen wir sehr oft, hätte ich bloß auf meinen Bauch, mein Gefühl, meine Intuition gehört. Doch der hier gemeinte Bauch „findet im Kopf statt“, nämlich im emotionalen Erfahrungsgedächtnis, um sich dann zum Beispiel im Bauch durch ein Grummeln bemerkbar zu machen. Im Fall von großer Angst muss man dann auch mal rasch auf die Toilette (daher der Ausspruch: „Ich habe Schiss“) oder im Fall von Verliebtsein meint man, Schmetterlinge im Bauch zu haben. Letztlich sind dies alles „Bewertungen des Unbewussten“, die sogenannten somatischen Marker. Unser Gehirn teilt uns damit mit: Dies kennen wir/hatten wir schon und war toll – also mehr davon oder weitermachen! Oder aber:

So einen Typ Mensch kennen wir! Das wird schief gehen! Also STOP und bleiben lassen! Diese Bewertungen finden immer und ständig statt. Sie äußern sich dann als mehr oder weniger gut wahrnehmbare körperliche Reaktionen. Bei einer negativen Bewertung bemerken wir ein Bauchgrummeln, feuchte Hände, Herzrasen, zittrige Knie, erröten, strahlende Augen, Gänsehaut, Augenbraue hochziehen, Mundwinkel hoch oder runter und sehr viel mehr.

Die unglaubliche Schnelligkeit dieses Bewertungssystems ist möglich, da eine im Gehirn eintreffende Information (beispielsweise einen Mensch über das Sehen; einen Knall über das Hören, eine heiße Herdplatte über das Fühlen, ein leckeres Eis über das Schmecken) sofort die Suche nach einer ähnlichen Information auslöst. Hierbei wird das Erfahrungsgedächtnis nicht Gehirnzelle für Gehirnzelle abgesucht, sondern der Vorgang findet praktisch in einem „Rutsch“, also parallel, statt. Ohne zu übertreiben kann man sich das praktisch so vorstellen, als wenn sämtliche Bücher einer Bücherei auf einem Scanner übereinanderliegen. Ganz oben läuft der Lichtstreifen des Scanners in 200 Millisekunden einmal über den ganzen Stapel hinweg, um damit die Inhalte sämtlicher Buchseiten zeitgleich durchstöbert zu haben. Und je nachdem, ob eine gleiche oder ähnliche Erfahrung bereits im Gehirn vorhanden ist, reagiert der Körper bereits, ohne dass ich im Verstand überhaupt weiß, was genau passiert ist. Und je nachdem, ob eine gleiche oder ähnliche Erfahrung bereits im Gehirn vorhanden ist, reagiert der

Körper bereits, ohne dass ich im Verstand überhaupt weiß, was genau passiert ist.

Denken Sie nur an die Berührung einer heißen Herdplatte oder das Erblicken eines für Sie sehr attraktiven Menschen. Die Hand zuckt blitzartig von der Platte zurück, was in dem Fall sehr gesund ist. Doch im zweiten Beispiel könnte das plötzliche Erröten der Wangen einem sehr unangenehm sein ... ☺

Das Denken mit dem Verstand kann nur Schritt für Schritt erfolgen. Im Prinzip Hirnzelle für Hirnzelle. Hieraus erklärt sich der Umstand, dass das limbische System 200.000 Mal schneller arbeitet als der Verstand. Auch verbraucht das Denken erheblich mehr Energie, denken Sie nur an Ihre ersten Fahrstunden.

Eine Vielzahl von Wissenschaftsrichtungen gehen inzwischen davon aus, dass vor allem dieses schnelle und zuverlässige System der körperlichen Signale bzw. Markierungen (somatischen Marker) und vor allem die Fähigkeit diese zu deuten und sie (blitzschnell) in der Entscheidungsfindung mit zu berücksichtigen, also „ernst zu nehmen“, es der Gattung Mensch jedoch auch anderer Lebewesen möglich war, sich gegen andere zu behaupten, zu überleben.

Doch gerade in den letzten ca. 400 Jahren hat es der Mensch geschafft, sich die Fähigkeit, Bauch und Kopf in Einklang zu bringen, geradezu abtrainiert. Und hierdurch bringt er sich - im wahrsten Sinne des Wortes - um Kopf und Kragen: Finanz- und Eurokrise, Fukushima, Erderwärmung – diese Aufzählung ließe sich auch im kleinen, sehr privaten Bereich zum Beispiel Zivilisationskrankheiten beliebig verlängern.

Kennen Sie das auch, dass Sie teilweise Stunden oder gar Wochen grübeln, um eine Lösung zu finden? Im Gesundheitsbrief 07 stelle ich Ihnen eine einfache Methode vor, sich aus den engen Maschen harter, kräftezehrender Verstandesarbeit zu befreien – *Das Wunderrad*.

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr  
Hartmut Neusitzer*

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

Quellen  
Die Kraft aus dem Selbst  
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Das kluge Unbewusste  
Prof. Ap Dijksterhuis

Das Geheimnis kluger Entscheidungen  
Dr. Maja Storch

Risiko - Wie man die richtigen Entscheidungen trifft  
Prof. Gerd Gigerenzer

Schnelles Denken, langsames Denken  
Prof. Daniel Kahneman (Nobelpreisträger)