



Spenden macht glücklich:
Wer sich für andere einsetzt –
und sei es durch eine
Überweisung – kommt aus dem
Gefühl der Ohnmacht heraus

Wir Schwarzseher

Neurowissenschaftler Stefan Kölsch erklärt die gefährliche Sogwirkung schlechter Nachrichten durch eine fatale Verzerrungstendenz unseres Gehirns

Wenn es Stefan Kölsch schlecht drauf ist, greift er zur Geige: „Musik tut mir immer gut.“ Was wohl auch ein Grund war, dass der 1968 in den USA geborene Hirnforscher zunächst ein Geigenstudium absolvierte, bevor er Psychologie und Soziologie studierte. Inzwischen forscht er an der norwegischen Universität Bergen. Sein aktuelles Buch „Die dunkle Seite des Gehirns“ befasst sich damit, wie wir negative Gedankenschleifen des Unterbewusstseins ausschalten können.

Herr Kölsch, Sie bezeichnen das Unterbewusstsein als „die dunkle Seite des Gehirns“. Ist es tatsächlich ein notorischer Schwarzseher?

Das Unterbewusste mit Sitz im orbitofrontalen Kortex hat sich evolutionär entwickelt, um das Überleben des Homo sapiens im Dschungel zu sichern. Es neigt dazu, unsere Wahrnehmungen systematisch zu verzerren. Bedrohungen werden vom Unterbewusstsein doppelt so groß gemacht, wie sie in Wirklichkeit sind, um sicherzustellen, dass wir uns auf jeden Fall schützen. Das führt dazu, dass wir Ereignisse oft für schrecklicher halten, als sie

nüchtern betrachtet sind. Wir sehen nur noch, was uns bedrückt, nicht das Ganze.

Die Evolution hat uns also das Talent zum Unglücklichsein in die Wiege gelegt?

Ja. Zum Glück hat der Mensch aber ergänzend zum Unterbewusstsein ein Bewusstsein entwickelt. Damit können wir Handlungsimpulse aus der dunklen Seite unseres Gehirns relativieren und Risiken realistisch abwägen.

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir in Zeiten wie diesen stundenlang auf durch Nachrichtenseiten scrollen?

Unser Unterbewusstsein erzeugt eine Macht des Negativen, einen sogenannten ‚negativity bias‘: Die Vergrößerung des Bedrohungsgefühls führt zu einer Faszination des Negativen und dazu, dass wir derlei Nachrichten mehr Aufmerksamkeit schenken und diese für wahrer halten als positive News. Daraus entwickeln sich dann oft negative Gedankenschleifen, die wie ein Sog wirken und eine grundlegend negative Stimmung erzeugen können, die alles andere überlagert.

Wie wehrt man sich gegen diesen Sog?

Zunächst muss man überhaupt erst einmal erkennen, dass man nach dem Nachrichtenkonsum in einer negativen Gedankenschleife festhängt und Gefahr läuft, sich davon emotional herunterziehen zu lassen. Das klingt trivial, ist es aber nicht, sobald der negative Sog eingesetzt hat. Um wieder herauszufinden aus der Spirale, rate ich dazu, zunächst tief durchzuatmen, sich zu entspannen und dann bewusst nach einem positiven Blickwinkel zu suchen. Und schließlich – auch das ist leichter gesagt als getan – zu versuchen, das Thema innerlich abzuhaken und sich mental davon zu befreien.

Immer mehr Menschen versuchen jedoch, ihre Ängste zu mindern, indem sie nahezu exzessiv durch das Internet surfen auf der Suche nach neuen Informationen.

Was lässt sich tun, wenn man zum sogenannten „Doomscrolling“ neigt?

Zum einen muss man sich klar machen, dass noch mehr Information die Sorgen nicht verringern werden – im Gegenteil. Ich empfehle, sich feste, nicht zu lange Zeitfenster pro Tag für das Lesen von Nachrichten zu reservieren. Den ganzen Tag über News zu verfolgen, ist unserer Gesundheit abträglich.

Ist damit nur die seelische Gesundheit gemeint?

Nein, denn unser Unterbewusstsein beeinflusst die Ausschüttung von Stress-

hormonen sowie unser autonomes Nervensystem, also den Teil des Gehirns, der die Aktivität unserer inneren Organe steuert. Beide Systeme arbeiten wiederum zusammen mit dem Immunsystem. Lassen wir der dunklen Seite unseres Gehirns nicht nur freien Lauf, sondern befeuern es sogar durch immer mehr Input zum Nachrichtengeschehen, kann das langfristig beispielsweise zu Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlafstörungen führen. Fortdauernd negative Gedankenschleifen können sogar chronische Schmerzen auslösen, da sie das Schmerzsystem im Gehirn aktivieren. Eine Aufhellung der Stimmung wiederum reduziert das Schmerzempfinden.



Wie komme ich in unruhigen Zeiten zu Ruhe?

Sobald wir Dinge tun, die uns Spaß oder Genuss bereiten, speisen wir jene Teile des Affektsystems im Gehirn, die dem negativen Einfluss des Unterbewussten auf die Gefühlslage entgegenarbeiten. Wichtig ist, sich hier etwas zu suchen, das uns nicht anderweitig schadet – den Abend mit Schokolade auf dem Sofa zu verbringen, mag für viele ein Genuss sein, doch ein Spaziergang zu zweit wäre die gesündere Alternative.

In Ihrem Buch empfehlen Sie das sogenannte „Medi-Working“.

Meditation ist ebenfalls ein guter Weg zu mehr Ruhe. Doch viele Menschen kommen mit der klassischen Form nicht so gut zurecht. Denen rate ich zu einer eher aktiven Variante. Denn egal, ob Kochen,

Musizieren, Malen, Gartenarbeit oder Sport: Jede Aufgabe, der man sich für eine bestimmte Zeit mit voller Konzentration widmet und die man – frei von Druck oder Deadlines – in Ruhe ausübt und dabei bewusst ein Abschweifen der Gedanken und Gefühle in eine negative Richtung verhindert, fungiert wie eine Meditation, die unser Unterbewusstsein aus dem Alarmzustand holt und uns langfristig guttut.

Nachrichtensprecher beenden ihren Part manchmal mit Allgemeinplätzen wie „Alles wird gut“ oder „Machen wir das Beste daraus“. Halten Sie das für hilfreich?

Ja, das kann ein guter Hinweis darauf sein, optimistisch nach vorne zu blicken – trotz allem, was der Sprecher zuvor berichtet hat. Das bedeutet nicht, die Probleme auf der Welt zu negieren, sondern darum, der Negativspirale etwas entgegenzusetzen. Und sich immer wieder klarzumachen, wie gut es den meisten von uns eigentlich geht. ■

„Negative Gedanken können chronische Schmerzen auslösen.“ Neurowissenschaftler Stefan Kölsch

INTERVIEW: BEATE STROBEL