

# zum Bewusstsein

# Vom Unbewussten

»In unser Bewusstsein gelangen nur 0,1 Prozent dessen, was das Gehirn gerade tut.«

Gerhard Roth

Hirnforscher, Biologe, Philosoph und Buchautor

NADINE REGEL TEXT

Ich lebe also unbewusst. Ein Großteil meiner verarbeiteten Daten bleiben meinem Bewusstsein verborgen. Das ist auch gut so, sonst würden ständig ungefilterte Eindrücke auf mich einprasseln. Lesen läuft bei mir völlig unbewusst ab. Meine Augen gleiten von links nach rechts und erfassen den Text. Der Duft von heißem Kaffee betört mich ganz ohne mein Zutun, Zigarettenrauch empfinde ich hingegen als unangenehm. Ein Gericht aus meiner Kindheit lässt mich wie durch Zauberhand nostalgisch werden. Wenn ich auf einem Stuhl sitze, spüre ich den Druck auf die Sitzfläche nicht bewusst. Unbewusst kann auch mein Konsumverhalten ablaufen. Ich benötige ein neues Shampoo, verlasse den Drogeriemarkt aber mit einer Tüte voller Produkte. Somit nimmt das Unterbewusstsein nicht nur Informationen auf, sondern es macht auch etwas damit – es steuert mein Verhalten.

## 1 Warum sollten Sie diesen Text lesen?

Gruselig irgendwie. Ich bin bisher davon ausgegangen, dass ich und mein Bewusstsein eine Einheit sind und dass jegliche Entscheidungsprozesse in mir bewusst ablaufen. Na gut, bis auf die Bauchentscheidungen ... Wenn aber nur ein Bruchteil der verarbeiteten Informationen überhaupt in mein Bewusstsein hervordringt, was geschieht dann mit dem Rest? Bin ich überhaupt damit einverstanden, wie mein Unterbewusstsein Empfindungen und Wahrnehmungen für mich selektiert? Ist dann eigentlich die Welt, wie ich sie sehe, real oder nur das, was mich mein Unterbewusstsein glauben lässt, das sie ist? Wow, das sind viele Fragen, denen ich bei meiner Reise auf den Grund gehen möchte. Um zu verstehen, wie ich mein Bewusstsein beeinflussen – oder sagen wir erweitern – kann, will ich erst einmal verstehen, was sich da hinter meiner Fassade abspielt.

## 2 Körper und Geist – Einheit oder Dualismus?

»Cogito ergo sum«. Ich denke, also bin ich. Ein berühmtes Diktum des Philosophen René Descartes, der im 17. Jahrhundert seine These des Dualismus formulierte. Für ihn gehörten Körper und Geist getrennten Sphären an. Unter Neurowissenschaftler:innen gilt das als überholt. Sie gehen davon aus, dass Körper und Geist eine Einheit ergeben – das Bewusstsein ist für sie also ein Produkt des Gehirns, es entsteht und vergeht mit ihm. Wie erklären sich die Wissenschaftler:innen dann Out-of-Body-Experiences, also Momente, in denen Menschen ihren Körper verlassen und über sich selbst schwebend auf sich hinabblicken? Davon berichten beispielsweise Menschen, die eine Nahtoderfahrung hatten. Laut Wissenschaftler:innen soll auch diese Erfahrung unserem Gehirn entspringen. In diesem Zustand dissoziieren das Ich und der Körper.

## 3 Warum hat sich beim Menschen ein Bewusstsein entwickelt?

Die Forschung geht davon aus, dass nicht nur Menschen ein Bewusstsein haben. Menschenaffen, Rabenvögel, Delfine, Schweine und Elefanten können sich zum Beispiel ähnlich wie Menschen im Spiegel selbst erkennen. Um herauszufinden, wie stark das Bewusstsein ausgeprägt ist, müsse man sich das Verhalten anschauen, sagt der Biologe, Hirnforscher und Philosoph Gerhard Roth in einem Interview mit dem Schweizer Rundfunk: Zu was sind Menschen und Tiere nur mit Bewusstsein in der Lage und zu was auch ohne? Das menschliche Bewusstsein, so Roth, befasse sich lediglich damit, was hinreichend neu und in irgendeinem Sinne wichtig ist. Sein Beispiel: Ein Auto kommt mir in Schlangenlinien entgegen? In diesem Moment schaltet sich mein Bewusstsein ein und veranlasst mich, das Fahrzeug im Blick zu behalten, ihm auszuweichen und in einem weiteren Schritt mir das Nummernschild einzuprägen, um es später der Polizei zu melden.

