



18. Öffentliches IKP-Symposium
9. März 2019, Zürich

Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Zusammenfassung Vortrag Herr Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke:

«Wenn du wissen willst, wer du bist, musst du wissen, wo du herkommst.»

Der Mensch:

Der Mensch ist das Produkt eines geophysikalischen Zufalls, der durch die Trennung Afrikas den frühen Hominiden dazu zwang, sich anzupassen und sich schliesslich zum Homo Sapiens weiterzuentwickeln. Die Menschen und die Affen zeigen aber immer noch sehr viele Ähnlichkeiten. So sind beide neugierig, streben beide nach Macht, brauchen Sicherheit und Zuneigung und stehen im engen sozialen Kontakt. Der Mensch interagiert dabei mehr mit seiner Gruppe als jedes Tier.

Als die Wanderung der Menschheit vor ca. 80'000 Jahren begann, bewegte sich der Mensch in einer kleinen Gruppe von Mitmenschen in einem überschaubaren Umfeld durch simple Interaktionen mit der Umwelt. In der Zwischenzeit ist die Population von knapp 10'000 Menschen auf über 7 Milliarden angestiegen, die Menschheit lebt unter allen erdenklichen Lebensbedingungen, und die Errungenschaften der Technik ermöglichen noch nie dagewesene Interaktionsmöglichkeiten mit der Umwelt.

Die moderne Welt:

Schon vor 40'000 Jahren begann der Mensch, mit dem Schnitzen von Flöten technische Fortschritte zu erzielen. Jedoch sind die einflussreichsten Erfindungen fast ausschliesslich in den letzten hundert Jahren entstanden. Das exponentielle Wachstum hat z. B. zufolge, dass in den letzten zehn Jahren der Fortschritt mit demjenigen aller vorhergehenden Jahren vergleichbar ist. Dies führt auch dazu, dass neue Generationen die älteren Kulturleistungen vergessen und so heute u. a. die Handschrift und die Rechtschreibung deutlich schlechter sind als früher.

Konsequenzen:

Der sprunghafte Fortschritt der Technik und vor allem das Internet führen zu zahlreichen negativen Auswirkungen. Diese betreffen u. a. die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und zum Selbstbild und führen zu Abstumpfung und Reizüberflutung.

Multitasking:

Das menschliche Gehirn ist nicht für das Multitasking, wie man es im heutigen Sprachgebrauch versteht, konzipiert. Dies, da es sich stets auf eine Aktion fokussieren muss und somit die Aufmerksamkeit nur sehr eingeschränkt teilen kann. Dies zeigte sich in einer Studie aus Stanford, welche Heavy Multimedia User untersuchte. Diese verwenden regelmässig mehrere elektronische Geräte oder Programme parallel und wurden somit als gute Multitasker betrachtet. Jedoch schnitten diese Studierenden in Tests der kognitiven Kontrolle sogar schlechter ab als nicht Heavy Multimedia User. Da die Heavy Multimedia User ununterbrochen mit attraktiven Reizen konfrontiert werden und diesen auch meist nachgehen, können sie keine kognitive Selbstkontrolle erlernen.

Das Gehirn:

80–100 Milliarden Nervenzellen mit 10'000 – 100'000 Verbindungen, welche jedes Neuron mit den anderen Neuronen verbindet, machen unser Gehirn aus. Das Gehirn ist ein aus sich selbst agierendes System, das ständig eine Homöostase herzustellen versucht. Dabei ist der Ruhezustand der wichtigste Zustand des Gehirns. Im Ruhezustand braucht das Gehirn ca. 20 % des gesamten Energiehaushaltes. Verglichen dazu sind es nur 21–22 %, wenn es konzentriert an einer Aufgabe arbeitet. Im Ruhezustand hält das Gehirn konstant ein funktionierendes Weltmodell aufrecht, in dem es die neuen Reize mit den schon bestehenden Informationen verrechnet. So differenzieren die Ruhezustände auch je nach Umgebung, in der man lebt.

Das Gehirn empfängt in jeder Sekunde bis zu 11 Millionen Bit an Informationen. Lediglich 11 Bit davon werden bewusst wahrgenommen, während bis zu 3 Millionen unbewusst wahrgenommen werden. Das Gehirn arbeitet also mit einem Spotlight-Prinzip, das sich auf einen kleinen Teil der Umwelt konzentriert. Wird man von attraktiven Reizen überflutet, pendelt das Spotlight unkontrolliert hin und her.

Die Zukunft:

Menschen heutzutage können sich via Internet Bilder anschauen, die in realen Situationen traumatisierend wirken können. Dies führt zu einer Habituation aller möglicher Reize. Eine Studie zeigte, dass Studierende sich auch an die brutalsten Bilder gewöhnen. Nachdem die Versuchspersonen bei negativen Bildern eine sehr schwache Reaktion gezeigt haben, konnten extrem verstörende Bilder durch Habituation gewöhnlich gemacht werden. Bei wiederholter Darbietung zeigten die Studierenden eine verminderte Durchblutung des Nucleus Accumbens.

Obwohl durch die Plastizität das menschliche Gehirn also stark anpassbar ist, hat es sich verglichen mit dem technischen Fortschritt wenig weitergebildet. So kann man heutige Texte vom Inhalt her mit denen Ovids oder sogar mit alten Hieroglyphen vergleichen.

Die Nutzung von Fernkommunikationsmitteln führt zu einer Verminderung der Gesprächsqualität. Durch die fehlenden Informationen aus der Körperhaltung, Mimik und Tonfall kann keine Theory of Mind entstehen. Dies führt durch die Anonymität des Internets zur Entstehung vieler beleidigender Interaktionen, da die Menschen zu sehr von der Situation abgelöst sind.

Die Überbevölkerung führt dazu, dass man mit einer unüberschaubaren Menge an Mitmenschen im Kontakt bleiben muss. Die Globalisierung setzt den Menschen ausserdem vielen fremden Reizen aus, die er nicht in diesen Massen verarbeiten kann. Diese zwei Faktoren führen unter anderem zu einer ständigen Reizüberflutung.

Durch den Fortschritt der Technik ist es mittlerweile sehr einfach, sich selbst durch Bildbearbeitungsprogramme zu verfälschen. Diese falschen Darstellungen werden durch Internetplattformen der breiten Öffentlichkeit gezeigt, was das Selbstbewusstsein der Empfänger stark negativ beeinflusst.

Schliesslich wird das Internet in naher Zukunft einen Weg bieten, jeden möglichen Trieb unmittelbar zu befriedigen. Dies hebt die kognitive Selbstkontrolle vollständig aus. Der einzige Weg, dagegen anzukämpfen, ist das Üben der Selbstdisziplin.

Wir leben in einer Welt, die sich in den letzten zehn Jahren dramatisch erweitert hat, aber unser Gehirn ist stehen geblieben. Wir leben in einem Paradies, aber das Gehirn leidet unter dem Überfluss.

Autor: Jehan Schreiber