

## Drei Fragen

### Sprecherhaus

Der Neurologe Volker Busch hält am 13. März in der BNN-Reihe „Vorsprung durch Wissen“ einen Vortrag zum Thema „Das Gehirn im Alltagsstress“



## „Es braucht Selbstdisziplin“

*Warum sind die Menschen heutzutage eigentlich so vielen unterschiedlichen Reizen ausgesetzt?*

Busch: Die Welt ist sehr „intellektuell“ geworden. Wir leben in einer sogenannten literalen Gesellschaft. Die meisten Menschen beschäftigen sich deshalb heute vor allem mit Denken und Reden. Zudem ist die Welt längst global so stark vernetzt, dass die Menschen rund um die Uhr Informationen generieren und austauschen. Die dabei produzierten Inhalte werden über Radio, Fernsehen und Internet in Sekundenschnelle stark verbreitet. Dadurch entsteht im Bereich der akustischen und visuellen Sinneswahrnehmung eine unglaubliche Fülle an Informationen, die unser Gehirn heute verarbeiten muss.

*Wie kann man diese Flut von Reizen in geordnete Bahnen lenken?*

Busch: Wir bilden uns heute ein, alles von der Welt erfahren zu müssen. Sinnvoller wäre es, seine eigenen Filter zu entwickeln. Jeder Mensch sollte

sich heute gelegentlich hinterfragen: Brauche ich das jetzt wirklich oder kann ich meinen Rechner oder Fernseher nicht ausschalten und mich in Ruhe und Tiefe auf eine Sache konzentrieren? Je unabgelenkter, desto höher die geistige Verarbeitungstiefe. Wer ein Buch liest oder einfach nur nachdenkt, sollte sein Handy während dieser Zeit also besser zur Seite legen. Solche reizarmen Zustände muss sich in einer digitalisierten Umgebung jeder Einzelne heute mühsam erkämpfen. Dafür braucht es ein gewisses Maß an Selbstdisziplin.

*Manche Menschen schwören bei der Verarbeitung von allen möglichen Reizen auf ihre Fähigkeit zum Multitasking. Können verschiedene Reize denn überhaupt gleichzeitig verarbeitet werden?*

Busch: Eine gewisse Parallelität kann das menschliche Gehirn durchaus leisten. Das klappt vor allem dann gut, wenn eine erlernte motorische mit einer geistigen Tätigkeit kombiniert wird, etwa Joggen mit Musik hören oder Schuhe binden und ein Lied dazu singen. Deutlich schwieriger wird es, wenn zwei intellektuelle Tätigkeiten wie Sprechen und Zuhören kombiniert werden sollen. Hier muss unser Gehirn zwischen den einzelnen Tätigkeiten umschalten. Das ständige Umschalten führt allerdings zu einer Reduzierung der Leistungsfähigkeit und auf Dauer eventuell sogar zu Stress und Erschöpfung.

Ekart Kinkel/Foto: pr

### **i** Service

Tickets für die Veranstaltung mit Volker Busch am 13. März im Karlsruher Stephansaal, Ständehausstraße 4, sind an der Abendkasse erhältlich – regulär gibt es die Karten für 49 Euro, BNN-Abonnenten erhalten sie unter Angabe der Abonummer für 39 Euro. Die Veranstaltung mit dem Neurowissenschaftler und Arzt für Neurologie und Psychiatrie beginnt um 19.30 Uhr.