

Welche Kraft im Blackout steckt¹

Immer wieder kommt es zu dem, was man in der Wissenschaft „Choking under Pressure“ nennt, das Versagen unter Druck. Das Gehirn scheint den Geist aufzugeben, im wahrsten Sinne des Wortes.

Dass das Gehirn aussetzt, ist nicht ganz korrekt. Wann immer wir sehr gestresst sind, ist auch das Gehirn ganz besonders wach. Damit unserer Aufmerksamkeit auch nichts entgeht, werden Botenstoffe großflächig wie mit einer Gießkanne in unterschiedliche Hirnregionen ausgeschüttet. Diese sogenannten Neuromodulatoren verändern nicht, was wir wahrnehmen, sondern wie. Ganz ähnlich wie ein Fotofilter auf Snapchat: Der verändert auch nicht das Bildmotiv, sondern verpasst ihm beispielsweise einen adretten Schwarz-Weiß-Effekt. Ähnlich wirken Neuromodulatoren, sie lassen uns fokussiert, manchmal zu engstirnig denken. Viele Bewegungsabläufe, die automatisiert und ohne großes Nachdenken geschmeidig ablaufen, werden durch diese Übererregung kompromittiert. So ähnlich, wie wenn man beim Autofahren auf einmal bewusst überlegt, wie man den Gang einlegt, kuppelt und Gas gibt - da kommt man durcheinander.

Doch in Stresssituationen ist genau das das Problem: Man überlegt zu viel und versagt dann. Abhilfe können zwei Dinge schaffen. Das eine ist das, was man in der Psychologie „Reframing“ nennt, das Umdeuten einer Situation. Erklärt man Menschen, die unter Prüfungsangst oder Lampenfieber leiden, dass schwitzige Hände und ein rasender Puls ein Zeichen dafür sind, dass sich der Körper auf Topleistung einstellt, schneiden Probanden deutlich besser in Tests unter Drucksituationen ab.. Ganz Ähnliches kann man auch für einen wichtigen Vortrag machen. Man simuliert den Stress im Vorfeld und trainiert den Vortrag einmal pro Tag - aber ohne zweite Chance. So lernt man, mit der Drucksituation umzugehen.

So schlecht Blackouts im entscheidenden Moment sind, so wenig darf man vergessen, dass unser Gehirn nicht auf Perfektion ausgerichtet ist. Wir mögen in manchem Moment überraschend versagen. Doch dieselben Hirnregionen, die bei einem Blackout versagen oder eine falsche Handlung durchrutschen lassen, ermöglichen es uns, zu überraschenden neuen Ideen zu kommen oder neue Dinge auszuprobieren.