

„Jede bewusst werdende Information nimmt in den Netzen des Stirnhirns die beiden Faktoren Zeit und Raum in Anspruch. Jede Information wird so in Einheiten von wenigstens 3-5 Sekunden zerlegt. Dieses Aktivfenster dient dem Abgleich des Geschehens mit Vergangenen, Gegenwärtigem und Zukünftigem. Bei zu schneller Taktung läuft gar nichts. Einen logischen Gedankengang zu vollziehen; das benötigt sogar den Einsatz weiterer Zeiteinheiten.

Der Psychologe Daniel Kahneman (geb.1934) hat in seiner kurzen Abhandlung ‚Schnelles Denken, langsames Denken‘ (2011) zwischen zwei Denkweisen differenziert: ‚Langsames Denken‘ erlaubt es, sich zu konzentrieren, Ausdauer zu entwickeln und mentale Operationen wie komplexe Berechnungen in logischer Gedankenfolge zu einem richtigen Resultat zu führen: Es benötigt die Stirnhirnfunktionen in vollem Umfang. Um quasi tief zu schürfen, bedarf es eines stetigen Übens. Allerdings schreibt er dem langsamen Denken auch einen generellen Hang zur ‚Faulheit‘ zu.

Das System ‚Schnelles Denken‘ arbeitet demgegenüber automatisch, mühelos, ohne willentliche Steuerung, ohne Entscheidungsfreiheit und ohne Konzentration in Anspruch nehmen zu müssen. Es können damit auch nur oberflächliche und flüchtige Operationen durchgeführt werden, die mit unbewusster Gefühlsstärke einhergehen. Dieses Denken arbeitet am Stirnhirn vorbei; und dieses Denksystem benutzen die digitalen Medien.“ (Gertraud Teuchert-Noodt in: ‚Cyberattacke auf die Nervenetze des Gehirns‘, 2017).

Zum Verständnis: Also „das ‚Stirnhirn‘ managt die Gedächtnisbildung, das vernunftbezogene Denken und Handeln, erschafft Kulturen. Die dafür nötigen Bauelemente sind plastische Nervenetze und Neurotransmitter, die das Kind bzw. der Jugendliche handlungsbezogen immer und immer wieder zum Einsatz bringen muss, um zuständige Neuronenverbände zu verknüpfen und leistungsstark zu machen. Es wäre das Aus einer menschlichen Gesellschaft, wenn diese Qualitäten durch die ‚kognitive Informatik‘ ersetzt würden.“ (Aus: Gertraud Teuchert-Noodt ‚20 Thesen zu digitalen Medien aus Sicht der Hirnforschung‘). Diese Kommandozentrale für Konfliktbewältigung, Logik und Vernunft ist aber erst ab dem ca. 20. Lebensjahr völlig ausgereift (siehe das Schema ‚Entwicklung des Gehirns‘ in Einleitung E1.5 ‚Die Absenkung des Bildungsniveaus‘).

Wie die folgende Tabelle zeigt, ergänzen sich das schnelle Denken (=System1) und das langsame Denken (=System2) normalerweise optimal.

System1: Schnelles Denken.	System2: Langsames Denken.
<i>erfolgt automatisch und mühelos (kognitive Leichtigkeit). Macht elementare Bewertungen (z.B.: aktuelle Situation ist gefährlich-ungefährlich, Abschätzen der Treppenstufenhöhe etc.)</i>	<i>ist anstrengend (kognitive Beanspruchung). Befindet sich aber normalerweise in einem Modus geringer Anstrengung</i>
<i>Ist immer aktiv; Multitasking möglich</i>	<i>Ist gerne faul; kein Multitasking möglich; kann aber gezielt von System1 aktiviert werden</i>
<i>Generiert ständig Gefühle, Eindrücke, Pläne</i>	<i>Verwirft manche dieser Gefühle, Eindrücke und Pläne; durch Selbstbeherrschung und Nachdenken - andere werden akzeptiert; und mit (hoffentlich!) rationalen Begründungen versehen.</i>

	<i>Hauptaufgabe ist also die Kontrolle von Gedanken und Verhaltensweisen (- eine mangelhafte Kontrolltätigkeit von System2 kann aber durch Training wieder verbessert werden).</i>
<i>Funktioniert auf Basis von Instinkten (Erkennung von feindseligen Stimmen z.B.) und erlernten Fähigkeiten (2+2=4, Autofahren, kochen etc.)</i>	<i>Kann in einer geordneten Folge von Schritten Gedanken konstruieren und komplexe Berechnungen durchführen (17×24=?)</i>
<i>Ist leichtgläubig; und also anfällig für Manipulationen. ... Durch ständige Wiederholung falscher Aussagen stellt sich – instinktiv - Vertrautheit ein (... die Strategie der Mainstream-Medien)</i>	<i>Erkennt den Charme von Psychopathen (- jedoch bei körperlicher oder geistiger Müdigkeit eher nicht mehr).</i>
<i>System1 als Assoziationsmaschine: Mentale Ereignisse führen zu Assoziationen mit gespeicherten Vorstellungen (Assoziatives Gedächtnis); d.h. vorhandene Muster werden wiedererkannt: Das sind quasi Knoten eines riesigen Netzwerks.</i>	
<i>Priming (=betreutes Denken): übermittelte Vorstellungen (z.B. ‚Nazi‘) bahnen weitere Vorstellungen an (‚böse‘ etc.), sie können aber auch zu Handlungen führen. Auf ‚Geld geprimte‘ Personen sind egoistischer als Vergleichspersonen. Unsere ‚Kultur des Geldes‘ stärkt den Individualismus: das Widerstreben, sich mit Anderen einzulassen, von Anderen abhängig zu sein oder Forderungen von anderen anzunehmen (lt. Kathleen Vohs, geb. 1974). Zum Vergleich: Andere Kulturen erinnern ihre Mitglieder an ‚Respekt‘, an ‚Allah‘, an den ‚lieben Führer‘ etc.</i>	
	<i>Für alle Arten willentlicher Anstrengung, ob körperlich, emotional oder kognitiv, gibt es einen gemeinsamen Pool mentaler Energie. Ein fast leerer Pool kann aber durch die Einnahme von Traubenzucker kurzfristig wieder aufgefüllt werden</i>
	<i>Flow: Mühelose Konzentration und Vertiefung bei div. Arbeiten über einen längeren Zeitraum. Man verliert dabei das Gefühl für Zeit und eigene Probleme (lt. Mihaly Csikszentmihalyi alias ‚6-cent-Mihalyi‘, geb. 1934)</i>

<p><i>Tendenz zur Vereinfachung:</i></p> <p>1) Ersetzt komplizierte Fragen durch einfache Fragen (Bsp.: Politiker-Interviews). Die Antworten sind dann ohne Hinzuziehen von System2 möglich.</p> <p>2) Übertreibt die emotionale Konsistenz (Halo-Effekt): Hat also die Tendenz, alles (an einer Person, einem Ding etc.) zu mögen – oder alles nicht zu mögen</p> <p>3) Konzentriert sich auf die verfügbaren Informationen und blendet fehlende aus</p> <p>4) Vernachlässigt Mehrdeutigkeiten, unterdrückt Zweifel</p>	
<p><i>Tendenz zu Verzerrungen der Realität:</i></p> <p>1) Durch Selbstüberschätzung.</p> <p>2) Durch Expertengläubigkeit.</p> <p>3) Betroffene neigen meist zu übertrieben optimistischen Einschätzungen (durch eine reine ‚Innensicht‘); ohne Berücksichtigung einer ‚neutralen Aussensicht‘</p> <p>4) Die Verfügbarkeit von Informationen (aus dem Gedächtnis) ist oft zufallsbedingt: Wer sich zumeist von System1 lenken lässt, ist anfälliger für solche Verfügbarkeitsverzerrungen als jemand, der wachsamer ist und öfter System2 einsetzt.</p> <p>Zustände, in denen man ‚mit dem Strom schwimmt‘, d.h. sich leichter von der Abrufleichtigkeit (aus dem eigenen Gedächtnis) als vom abgerufenen Thema beeinflussen lässt:</p> <ul style="list-style-type: none"> --- wenn man gleichzeitig mit etwas Anderem beschäftigt ist --- wenn man gut gelaunt ist --- wenn man sich im Thema nicht gut auskennt --- wenn man seiner Intuition sehr gut vertraut (z.B. wg. vorausgegangener Erfolge) --- wenn man Macht hat 	

Durch eine intensive Nutzung der modernen Kommunikationsmedien (Fernsehen, PC, Smartphone etc.) kann sich jedoch eine Verschiebung zugunsten von System1 ergeben: Wenn das Gehirn ständig mit Filmen, Musik, Informationen etc. gefüttert wird, dann bleibt System2 inaktiv – was natürlich auch dessen inhärenter Faulheit entgegenkommt. Doch das langsame Nachdenken wird eben dadurch sukzessive eingeschränkt: ‚Use it or lose it‘. Diese Selbstbeschränkung des Denkens bietet natürlich für Wirtschaft und Politik grosse Vorteile, denn Menschen, die sich hauptsächlich von System1 lenken lassen, können viel einfacher manipuliert werden – sie sind pflegeleicht: Die beworbenen Produkte und Ideologien konsumieren sie gerne und widerspruchslos.

Meistens funktioniert System1 ja auch wirklich toll: Den Weg zum Bahnhof oder zum Friedhof findet man ganz automatisch, ohne nachzudenken. Und doch; manchmal ertappt man sich: ‚Habe ich die Wohnungstür abgeschlossen?‘ ‚Sind die Fenster wirklich geschlossen?‘ Also muss man zurück und nachschauen, sonst ist man viele Stunden lang unsicher und unglücklich. Aber wie vermeidet man solche Unsicherheiten? Indem man möglichst oft bewusst (!) System2 als Kontrollinstanz aktiviert. Eine Disziplinierung von System1 und seinen Automatismen kann aber auch durch Yoga erfolgen, z.B. über die Vipassana-Meditation (s. Kap. 3,2).

Dessen inhärente Gefühlsstärke bzw. Emotionalität wiederum erklärt die zunehmende Infantilität wie auch Aggressivität – einerseits in den (Mainstream-) Medien, andererseits auch im öffentlichen Raum und bei der alltäglichen Kommunikation. Immer öfter wird nämlich das ‚langsame Denken‘ nicht mehr bewusst aktiviert, das Nachdenken unterbleibt - stattdessen werden nur noch die abgespeicherten Parolen ausgegeben: Und also verstummen die Gespräche oder sie verbleiben an der Oberfläche und sind also belanglos: Denn wie kann man Gefühle widerlegen, persönliche Erfahrungen bestreiten – ohne zu verletzen?