



## Bas Kast

# „Der Verstand verhält sich manchmal dumm.“

06.07.2007, Berlin. Fasziniert schlendert der Wissenschaftsjournalist Bas Kast durch die Abguss-Sammlung Antiker Plastik. Im Restaurant Opera verfliegt anschließend die Zeit, so schnell kommen und gehen Gedanken, um hinter die Geheimnisse von Liebe und Intuition zu kommen.

**Herr Kast, erst haben Sie versucht herauszufinden, was es mit Liebe und Leidenschaft auf sich hat, dann sind Sie einmal um die Welt gereist, um der Intuition auf die Schliche zu kommen. Sie sind ein wahrer Ausnahmemann.**

Bas Kast: Sie meinen, weil das Frauenthemen sind? Mein Gott, Männer haben doch seit jeher über die Liebe geschrieben! Mich interessieren weiche Themen, aber ich versuche, sie mit harten Daten zu untermauern. Ich habe ja das Liebesbuch nicht aus der Sicht der vielen anderen geschrieben, denen eigene Erfahrungen als Grundlage dienen. Heraus kommt dann Gesülze ohne empirische Belege.

**Was haben Sie denn persönlich über die Liebe gelernt?**  
(lacht) Meine Freundin sagt, wenn wir uns streiten: „Schau noch mal in dein Buch auf Seite 133!“ Da steht nämlich, wie man sich perfekt streitet. Als ich über die Liebe schrieb, habe ich wirklich daran geglaubt, dass man theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen kann, wenn man sich nur Mühe gibt. Inzwischen glaube ich, dass man das Entscheidende in der Liebe nicht lernen kann. Die Kontrolle über die eigene Persönlichkeit, das Ich, das Unbewusste – das nun mal vieles in der Partnerschaft bestimmt – ist einfach sehr begrenzt. Ich bin viel vorsichtiger mit guten Ratschlägen geworden.  
**Was spricht gegen gute Ratschläge?**

Ich habe Respekt vor den Einflüssen bekommen, die unkontrollierbar sind. Wir bestehen aus über 90 Prozent unkontrollierbarer Masse, wir sind so unbewusst. Diese Masse zu ändern, ist ungeheuer schwierig, und das ist vielleicht gar nicht mal so schlecht. Das Beste ist, man akzeptiert seine schlechten Seiten und versucht mit ihnen zurecht zu kommen, anstatt dauernd mit einem schlechten Gewissen zu leben und sich selbst zu manipulieren.

**Haben Sie sich deshalb in einem Selbstversuch das Gehirn abschalten lassen?**

Die These meines Intuitionsbuchs ist, dass der Verstand sich manchmal dumm verhält und unserer Kreativität im Wege steht. Deshalb kann es auch ein Segen sein, ihn abzuschalten, bevor man eine wichtige Entscheidung trifft. Wenn aber an dieser These etwas dran ist, dachte ich mir, dann ist es doch eine witzige letzte Konsequenz, den Verstand wirklich mal abschalten zu lassen, um zu sehen, ob man ohne ihn tatsächlich mehr Leistung bringen kann.

**Und?**

Na ja, zumindest ist die Zeichnung von meinem Lieblingsstoffhund, die ich ohne Verstand malte, etwas besser und detaillierter ausgefallen als die mit Verstand. Dieser Abstraktionsapparat namens Verstand kann den Blick auf die Wirklichkeit mit all ihren sinnlichen Details vernebeln.

**Wie haben Sie sich ohne Verstand gefühlt?**

Wie auf einem Drogentrip. Alles sah irgendwie schärfer aus. Ich weiß nicht, ob es Suggestion war, aber bei mir waren die Farben nach der Magnetstimulation viel intensiver. Das Grün des Rasens auf dem Campus von Sydney war wie mit einem Leuchtstift angemalt, die Farbe sprang mich geradezu an. Insgesamt eine ziemlich unangenehme Sache – ich würde es nicht noch mal machen!

**Haben Sie denn im Laufe Ihrer Recherchen herausgefunden, wie Intuition funktioniert?**

Es gibt ein legendäres Experiment von dem US-Psychologen Tim Wilson: Seine Testpersonen sollten eins von fünf Postern aussuchen. Eine Gruppe sollte lange über die Poster nachdenken, ihre Vor- und Nachteile schriftlich auflisten und dann eine Wahl treffen. Die anderen sollten spontan entscheiden. Es zeigte sich, dass die

### Zur Person

Bas Kast wurde am 16.01.1973 in Landau in der Pfalz geboren. Er lebte bis zu seinem 14. Lebensjahr in den Niederlanden, später in München und Kalifornien. Kast studierte Psychologie und Biologie, danach arbeitete er als freier Autor und volontierte beim Tagesspiegel, für den er derzeit als Reporter arbeitet. Der Wissenschaftsjournalist heimste u. a. den European Science Writers Award und den Axel-Springer-Preis für junge Journalisten ein. 2004 erschien sein Bestseller „Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt“. Kürzlich erschien sein neues Buch „Wie der Kopf dem Bauch beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition.“ Bas Kast lebt mit seiner Freundin in Berlin.



Spontanentscheider die Poster nach einigen Wochen immer noch schön fanden, während die anderen eher unzufrieden waren. Der Holländer Ap Dijksterhuis erweiterte das Experiment, indem er eine dritte Gruppe bildete: Diese Leute sahen sich zunächst die Poster kurz an, wurden dann mit einer völlig anderen Aufgabe abgelenkt und sollten sich erst nach dieser Pause für eines der Poster entscheiden. Diese Gruppe war nach einigen Wochen am zufriedensten mit ihrer Wahl, zufriedener noch als die Spontanentscheider. Daran sieht man, dass das Unbewusste viel mehr Informationen verarbeiten kann als der bewusste Verstand. Aber auch das Unbewusste braucht dafür Zeit.

**Man sollte seine Eindrücke also grundsätzlich eine Weile sacken lassen?**

Ja, vor allem wenn es sich um etwas Komplexes handelt. Intuition ist nicht gleich spontanes Bauchgefühl. Sie taucht manchmal erst Tage später aus dem Unbewussten auf.

**Wie geht man mit alltäglichen Entscheidungsschwierigkeiten um, zum Beispiel beim Einkaufen?**

Bei einfachen Sachen wie beim Kauf einer CD oder eines Buches sollte man bewusst nachdenken, denn gedankenlos gekaufte Bücher, zu denen man greift, weil man sie mal gesehen hat oder weil sie ein schönes Cover haben, werden meist nicht gelesen. Bei größeren oder auch kreativen Entscheidungen versuche ich immer, möglichst unbewusst zum Urteil zu kommen.

Ich sammle zuerst bewusst die nötigen Informationen. Dann denke ich nicht weiter bewusst nach und warte einfach, dass dieses Urteil aus meinem Unbewussten auftaucht, irgendwann nach Tagen vielleicht. Die entscheidenden Gedanken stellen sich oft unter der Dusche oder kurz vorm Einschlafen ein. Der Punkt ist: Sie sind zu komplex für den bewussten Verstand.

**Intuitive Entscheidungen sind zweifellos faszinierend, doch bei wichtigen Dingen hören die meisten Menschen doch lieber auf ihren Kopf, oder nicht?**

Sobald die Entscheidung sehr wichtig wird, glauben die meisten Menschen ihren Verstand einschalten zu müssen. Aber gerade wenn es um komplizierte Dinge geht, scheitert man bei der Auflistung der Pros und Contras. Der bewusste Verstand ist zwar sehr präzise, aber auch sehr begrenzt, was seinen Arbeitsspeicher betrifft. Er schafft maximal 50 Bits. Dagegen verarbeitet das Unbewusste so ziemlich alles, was um uns herum passiert. Die Signale strömen die ganze Zeit in unser Gehirn, sie bleiben eben nur unbewusst. Gerade bei komplexen Entscheidungen – oft sind das ja auch die wichtigen – sollte man also sein Unbewusstes ins Spiel bringen.

**Warum schenkt man rationalen Erklärungen mehr Vertrauen als der Intuition?**

Über Zahlen und Sprache lässt sich schnell ein Konsens finden. Sieben ist für Sie genau das gleiche wie für mich. Das Bauchgefühl kann man eben nicht diskutieren. Ich denke allerdings, dass diese Zahlen in vielen Fällen nur

eine Vortäuschung sind. All diese Zahlen, die ja zum Beispiel auch Unternehmensberatungen sammeln, sind häufig nur eine Rechtfertigung der Vernunft für das, was längst aus dem Bauch heraus entschieden ist.

**Kann es nachteilig sein, das Unbewusste auszuklammern und der Rationalität zu gehorchen?**

Ja. Viele junge Menschen entscheiden sich etwa für einen Beruf, ohne sich selbst oder ihre unbewussten Bedürfnisse zu kennen. Der Beruf des Juristen zum Beispiel ist auf einer rationalen Ebene gesellschaftlich angesehen. Es kommt häufig vor, dass jemand Jura studiert, weil die Gesellschaft oder die Familie diesen Beruf hoch bewerten. Dabei muss man wirklich aufpassen, denn unter Umständen verspielt man sein ganzes Leben, weil man die eigenen Bedürfnisse mit einer gesellschaftlichen Regel oder irgendeinem Trend überdeckt. Auf der anderen Seite haben es Menschen, die nur auf ihren Bauch hören und ihre Bedürfnisse ausleben, auch ziemlich schwer.

**Wieso?**

Nehmen wir mal einen Künstler, der nicht erfolgreich ist. Der hat kein Geld und kein Ansehen, wird von der Familie nicht respektiert. Ich wollte selbst Romancier

kennen. Der einzige Weg, an sie ranzukommen, ist, das Unbewusste und den Körper in die Situation zu geben. Man muss prüfen, ob einem das schmeckt oder nicht. Der Verstand und graue Theorie helfen nicht weiter.

**Brauchen wir generell mehr Raum für Kreativität?**

Nicht unbedingt. Es muss nicht jeder kreativ sein. Die Gesellschaft braucht nur einen kleinen Prozentsatz an Kreativen – und den gibt es auch. Ich bin sehr dankbar für den Piloten, der mich auf ganz konventionelle Weise ohne kreatives Chaos von Berlin nach München bringt. Was mich schon stört, ist, dass die Kreativität mancher Berufe mehr Anerkennung findet als die anderer. Wenn etwa die Beschreibung eines Weins als wertvoller angesehen wird als die Erstellung eines Tisches, verstehe ich das nicht so ganz.

**Ist denn die Hochachtung vor dem komplizierten Habitus und der oft unverständlichen Sprache der Akademiker angebracht?**

Meistens nicht, denn der Großteil der Akademiker folgt einer ganz braven Laufbahn, macht seine Doktorarbeit und lässt sein Hirn maßregeln. Wenn man als Wissenschaftler einen Vortrag in deutscher Sprache statt in Fachchinesisch hält, wird man manchmal gar

„Bei größeren oder auch kreativen Entscheidungen versuche ich immer, möglichst unbewusst zum Urteil zu kommen. Die entscheidenden Gedanken stellen sich oft unter der Dusche oder kurz vorm Einschlafen ein.“

werden und kenne das Gefühl, ein bisschen verlacht zu werden. Ich habe dann einen Roman geschrieben, der nicht gut war – und bin schließlich das geworden, was viele missglückte Romanciers werden: Journalist. (lacht)

**Warum kann gesellschaftlicher Druck unsere Entscheidungen so maßgeblich beeinflussen, wenn doch unser Unterbewusstes, wie Sie sagen, so mächtig ist?**

Die Ratio ist ein Verbündeter der Gesellschaftsregeln. Und man kann durchaus mit seiner Sprache und dem Verstand die eigenen Bedürfnisse töten. Man kann sich Sachen regelrecht einreden. Es gehört ja zu den Aufgaben des Verstandes, die unmittelbaren Bedürfnisse zu überspielen, zu kontrollieren und nein zu sagen.

**Wie können junge Menschen denn herausfinden, welches ihre inneren Bedürfnisse sind und welcher Job zu ihnen passt?**

Viele Schüler wissen heute in erster Linie deshalb nicht, was sie werden sollen, weil sie die Berufe nicht kennen. Der Schulunterricht ist zu theoretisch, teilweise weltfremd. Jura gibt es in der Schule nicht, wie soll ein Schüler da wissen, was Jura ist oder gar was es bedeutet, als Anwalt zu arbeiten? Praktika sind wichtig, denn es gibt Bedürfnisse in uns, die wir selbst nicht

nicht ernst genommen. Bewusst eingesetzte steifere und umständliche Formulierungen haben dort den Zweck, andere auszuschließen – und die dünnen Ergebnisse zu verschleiern. Sobald etwas kompliziert ausgedrückt ist, gilt es als angesehen und intellektuell.

**Auf der anderen Seite scheint es eine Sehnsucht nach unkomplizierter Unterhaltung zu geben. Die Literatur-Bestsellerliste besteht mindestens zur Hälfte aus klassisch leichter Kost.**

Richtig, die komplizierten Bücher werden in der Regel nicht gelesen, weil der ganze Rest des Körpers, der nicht diesen snobistischen Touch hat, sie als unangenehm empfindet. Trotzdem liest man den Bestseller von Hape Kerkling mit einem schlechten Gewissen. Die Ratio sagt, dass es blöd ist, während der ganze Körper es als etwas Nettes und Angenehmes empfindet. Das Ultraintellektuelle beherrscht bei manchen Menschen das ganze Gehirn, wie ein Diktator der eigenen Person. Sie haben die ganze Zeit ein schlechtes Gewissen, weil sie nicht permanent Kant und Peter Handke lesen. Es ist höchst bedauerlich, wenn Leute sich diese ganze Kanonliteratur antun, mit der ihr Körper nichts anfangen kann, denn sie versperren sich mit ihrer Ratio dem ganzen Rest ihres Ichs. :::

#### ● **Transkranielle Magnetstimulation**

Im Mai 2006 ließ sich Bas Kast im „Centre for the Mind“ an der Universität von Sydney sein Gehirn abschalten. Mit einem Magnetstimulator legte Professor Allan Snyder die linke Gehirnhälfte des Journalisten für 15 Minuten lahm. Risiken der so genannten transkraniellen Magnetstimulation (TMS), die bei einer niedrigen Frequenz das Gehirn deaktiviert, sind u. a. epileptische Anfälle. Im Rahmen mehrerer Tests hatte Bas Kast vor und nach dem Versuch einen Hund zeichnen müssen. Trotz stärkerer Detailwahrnehmungen und verbesserter Zeichenkunst nach der unangenehmen Behandlung – wie ein zweiter „Rainman“ – fühlte sich Bas Kast mit ausgeschaltetem Verstand nicht. (www.centreforthemind.com)