



Experiment:

Unbewusste Steuerzentrale

So geht's:

Du brauchst: ein*e Partner*in. Einen Ball.

Stellt euch zu zweit gegenüber. Werft euch nun einen Ball zu. Nach jeweils etwa einer Minute führt ihr eine neue Regel ein:

1. Ihr müsst während des Ballspiels ein Lied singen
2. Ihr müsst während des Ballspiels ein Lied singen und auf und ab hüpfen.
3. Ihr müsst während des Ballspiels ein Lied singen, auf und ab hüpfen und nach jedem Wurf in die Hände klatschen

Nach etwa 5 Minuten seid ihr mit allen Ballspiel-Varianten fertig. Überlegt gemeinsam: was habt ihr alles gemacht, während ihr gespielt habt? Zum Beispiel: werfen, fangen, hüpfen... Was fällt euch noch ein?

Nanu!?

Ist dir aufgefallen, dass du nicht nur geworfen oder gefangen hast, sondern natürlich während des Spiels auch geatmet, geguckt, gehört, das Gleichgewicht gehalten hast?

Ach so!

Dein Gehirn ist die Steuerzentrale deines Körpers. Vieles tust du gleichzeitig. Manches, was du tust, ist dir ganz klar. Zum Beispiel den Ball werfen oder auf und ab hüpfen. Man sagt auch, dass man diese Dinge bewusst tut. Anderes steuert dein Gehirn von alleine. Eben zum Beispiel atmen, sehen, hören oder das Gleichgewicht halten. Das tust du unbewusst, das heißt dein Gehirn macht diese Dinge automatisch, ohne dass du es merkst.

Na und?

Es ist gut, dass wir nicht über alles bewusst nachdenken müssen. Sonst wären wir überfordert. Darum funktioniert so vieles in unserem Gehirn von alleine. Aber: wir können auch jederzeit etwas, das wir gerade unbewusst tun, plötzlich bewusst wahrnehmen.

Hast du schon einmal bemerkt, dass du besonders dann Dinge bewusst wahrnimmst, wenn sie nicht so klappen, wie sie eigentlich sollten? Zum Beispiel, machst du deinen Reißverschluss zu, ohne darüber nachzugrübeln. Hat er sich aber verhakt, wird dir bewusst, was du gerade machst.