

Laura Wunsch

„Wir müssen selbst nachdenken, sonst verkümmert unser Gehirn“

Immer mehr Menschen nutzen ChatGPT im Job. Doch was passiert im Hirn, wenn die Maschine mitdenkt?
Eine Neurowissenschaftlerin warnt vor den Folgen für die geistige Fitness.

Frau Wunsch, macht KI uns wirklich denkfaul?

Unser Denken wird definitiv verändert. Ein Prinzip der Neurowissenschaft heißt: „Use it or lose it.“ Das heißt: Neuronale Verbindungen, die nicht mehr aktiv zusammen genutzt werden, verschwinden – wir verlieren Fähigkeiten. Es ist wie beim Sport: Wenn man die Muskeln nicht trainiert, degenerieren sie. Deswegen bin ich als Neurowissenschaftlerin auch kein Fan des technischen Fortschritts. Er passt schlicht nicht zu uns Steinzeitmenschen.

Was meinen Sie damit?

Unser Gehirn hat sich seit der Steinzeit nicht wesentlich weiterentwickelt. In der digital vernetzten Welt sind wir wie Kakteen im Regenwald: durch die vielen Umwelteinflüsse völlig überreizt. Wir erfinden immer wieder neue technische Hilfsmittel, die uns angeblich Zeit sparen. Bei Problemen fragen wir nicht andere Menschen, sondern ChatGPT. Paradoxerweise macht uns all das aber nicht effizienter – stattdessen sind wir so gestresst, einsam und ausgelaugt wie nie zuvor. Das ist keine sinnvolle Anpassung für unser Gehirn.

Okay, die digitale Transformation hat also viele Nachteile für unser Gehirn. Aber wir stecken mittendrin und müssen damit umgehen lernen. Wie rüsten wir uns also für eine Arbeitswelt, in der KI immer mehr Raum einnimmt?

Wir sollten beim Arbeiten eine Atmosphäre schaffen, in der das Gehirn gut lernen kann: Ablenkungen reduzieren, Multitasking abschaffen. Wer beim Mail-Schreiben immer hin und her schaltet – zu ChatGPT, zum Smartphone, zur Kollegin –, überfordert sein Gehirn.

”

Innovation entsteht genau dann, wenn man Dinge miteinander kombiniert, die eigentlich nicht zusammengehören.

Was wäre besser?

Wenn man im Arbeitsalltag vor einem Problem steht, sollte man sich erst einmal mit Stift und Papier selbst eine Lösung überlegen. Und erst danach fragen: Welche Ideen hat denn ChatGPT dazu? So kann man vergleichen und den eigenen Lösungsweg ergänzen. Aber zuerst müssen wir selbst nachdenken, sonst verkümmert unser Gehirn.

Wenn wir durch das Auslagern kognitiver Arbeit an KI bestimmte Fähigkeiten verlieren, können wir dadurch nicht gleichzeitig auch Ressourcen für Neues gewinnen?



Frau mit Smartphone:
Menschen denken mit
KI weniger tief nach.

Theoretisch ja. Man könnte mithilfe von KI zwei Stunden weniger arbeiten, und hätte dann Zeit, herauszugehen, zu reflektieren, Gespräche zu führen. Das wäre sehr gesund, auch fürs Gehirn. Aber so nutzt kaum jemand die gewonnene Zeit.

Sondern?

Kinder und Jugendliche verbringen rund 20 Stunden pro Woche in den sozialen Medien, Tendenz steigend. Studien zeigen, dass die Erfindung der sozialen Medien mit dem Anstieg psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen korreliert. Der technische Fortschritt führt also eher dazu, dass gerade junge Leute noch mehr daddeln.

Was bedeutet denn die frühe KI-Nutzung für Berufseinsteiger: Hindert sie am Aufbau von Erfahrungswissen – oder ermöglicht sie, schneller andere Kompetenzen gezielt zu trainieren?

Natürlich kann man sagen: Für das Wissen der Welt sind Bibliotheken und das Internet da. Das muss ich nicht anhäufen. Auf der anderen Seite entsteht Innovation genau dann, wenn man Dinge miteinander kombiniert, die eigentlich nicht zusammengehören.

Zum Beispiel?

Apple-Gründer Steve Jobs verband bei der Erfindung des iPhones Telefon, iPod und PC mit Internetzugang. Er beschäftigte sich immer wieder mit ganz unterschiedlichen Themen, reiste nach Indien, erlernte Kalligrafie. Ich glaube:

Wenn Menschen schon in ganz jungem Lebensalter anfangen, KI zu nutzen, werden manche kreativen Einfälle nicht entstehen. Denn dann beschäftigen sie sich höchstwahrscheinlich nicht mehr mit so vielen unterschiedlichen Dingen. Sie werden bequemer und bleiben in ihrer Komfortzone.

Manche Fähigkeiten, die wir verlieren, werden wir aber vielleicht künftig wirklich nicht mehr brauchen. Zum Beispiel können wir uns schlechter orientieren, weil wir uns auf Google Maps verlassen, oder schlechter einparken, weil das Auto es jetzt von selbst kann.

Und was, wenn das Internet oder der Strom mal ausfällt? Das Kernproblem ist: Wir nutzen die frei gewordene Zeit nicht für gewinnbringende Dinge. Für unser Gehirn ist es zum Beispiel ein Gewinn, Langeweile zu erleben, vor sich hin zu starren.

Was passiert bei Langeweile im Gehirn?

Das sogenannte „Default Mode Network“ wird aktiviert, das Ruhe-Netzwerk. Es ist am aktivsten, wenn wir wenig äußere Reize hineingeben. Dann befinden wir uns im Hier und Jetzt – genau dann entstehen die besten Ideen.

Worauf sollte ich denn achten, wenn ich KI im Arbeitsalltag nutze, damit mein Hirn nicht „einrastet“? Wie beim Sport: im Training bleiben. Ich persönlich mache Krafttraining, Yoga und Walks – aber ich bin nicht stark

genug, um eine Couch allein in die zweite Etage zu schleppen. In solchen Fällen lasse ich mir von jemandem helfen, der deutlich mehr Muskelkraft als ich hat. Nach dem gleichen Prinzip arbeite ich mit KI: Sie nimmt mir nur das ab, was ich nicht selbst kann.

Zum Beispiel?

Ich lasse mir von KI Illustrationen für meine Vorträge erzeugen, zum Beispiel von einem ertrinkenden Kaktus im Regenwald. Für alles andere nutze ich meine eigene Denkleistung. Denn wenn ich ChatGPT und Co. für Brainstormings nutze, komme ich zu ähnlichen Ergebnissen wie alle anderen.

KI führt also zu mehr Gleichförmigkeit?

Professoren beobachten bereits an den Aufsätzen ihrer Studenten, dass die Kreativität zurückgeht. Bei jungen Menschen kann man im Hirn schon sehen, dass sie – ähnlich wie Drogensüchtige – mehr Dopaminrezeptoren auf die digitalen Belohnungen bilden. Das heißt, sie jagen den schnellen Kick. Die Kompetenz, die fehlt, ist die Tiefe.

Wie kann man sich den Tiefgang und das kreative Denken wieder antrainieren?

Wie ein Süchtiger mal ausnüchtern. Gucken, was man zu Papier bringt, wenn man keine KI nutzt. Viel lesen, unterschiedliche Bücher und Zeitschriften – sowohl konservative als auch liberale. So setzt man sich unterschiedlichen Gedanken aus. Danach eine Pause einlegen, spazieren gehen, nachdenken, mit anderen darüber sprechen. Und zwar am besten nicht mit den immer gleichen Kollegen, sondern mit der Blumenverkäuferin, dem Straßenbahnfahrer, der Postbotin. Kreativität entsteht vor allem durch schwache Verbindungen – also durch den Kontakt mit möglichst unterschiedlichen Perspektiven.

Frau Wunsch, vielen Dank für das Interview.

Die Fragen stellte Milena Merten.

Vita

Die Forscherin
Laura Wunsch studierte Neuropsychologie in Konstanz und promovierte an der Uni Duisburg-Essen. Sie erforschte, wie sich Gehirn, Immunsystem und Psyche gegenseitig beeinflussen.

Die Beraterin
Sie gibt Workshops zu psychischer Gesundheit und coacht Führungskräfte zu emotionaler Resilienz. In ihrem Buch „Kopfsalat und Bauchgefühl“ gibt sie Tipps gegen Stress, belastende Gedanken und Krisen.



Christian Schlüter/PR