

Egal, wie oft das Auto irgendwo am Strassenrand verloren auf seinen Besitzer wartet, die Schlüssel gesucht werden müssen oder das Essen auf der Bluse statt im Mund landet: Nur weil man oft Dinge verschusselt, muss man sich noch keine Sorgen um seine Gesundheit machen. Schusseligkeit ist keine Krankheit.

Die meisten Menschen unterschätzen, wie anspruchsvoll der Alltag eigentlich für ihr Gehirn sei, sagt der Psychologe Sebastian Markett, der an der Humboldt-Universität in Berlin zu Schusseligkeit forscht. «Es ist kognitionstechnisch eine beeindruckende Gedächtnisleistung: Wenn ich meinen Schlüssel ablege, muss ich mir merken, wo ich ihn hinlege – und das dann auch wieder sofort vergessen, wenn ich den Platz ändere. Ich kann mich erinnern, ihn ans Schlüsselbrett gehängt zu haben – aber wer sagt mir eigentlich, dass das wirklich heute war und nicht gestern?» Gerade besonders häufig benutzte Gegenstände, den Schlüssel, das Smartphone, die Brille, bringt das Gehirn deshalb gerne durcheinander.

«Schusseligkeit bedeutet ein Augenblicksversagen aller Fähigkeiten, die etwas mit Kognition zu tun haben», sagt Markett. Schussel sind eigentlich kompetent und fähig, scheitern aber im Moment, entgegen der eigenen Erwartung. Schusseligkeit geht über reine Gedächtnisprobleme hinaus, auch bei Aufmerksamkeit, Sprache und in der Bewegung können Menschen schusselig sein: Sie versprechen sich, lassen etwas fallen oder verschütten Kaffee. Weil das Gehirn nur für einen Augenblick stottert und stolpert, ansonsten aber kompetent ist, ist man Schussel – unabhängig von Intelligenz und Fähigkeiten.

Weshalb sind manche Menschen schusseliger als andere? In der Forschung deutet einiges darauf hin, dass Genetik und die individuelle Arbeitsweise des Gehirns Faktoren sein könnten. Menschen mit einer bestimmten Variante von Dopamin-Rezeptoren hätten eine stärkere Tendenz zur Schusseligkeit, berichtet eine Studie von 2014. «Obwohl Gene unser Verhalten beeinflussen, bestimmen sie es nicht vollständig», hält Markett fest.

Einer anderen Studie zufolge hängt Schusseligkeit auch mit der Arbeitsweise des Gehirns zusammen. Die Untersuchung von Gehirnaktivität im Ruhezustand zeigt, dass selbst beim Nichtstun bestimmte Gehirnregionen in Netzwerken aktiv sind. Menschen, deren Gehirnnetzwerke für Konzentration und aufmerksames Wahrnehmen besonders häufig gleichzeitig aktiviert sind, neigen eher zu schusseligem Verhalten. Warum gerade das zu mehr Schusseligkeit führt, lässt sich noch nicht ganz sicher erklären. Die Forscher vermuten aber unter anderem, dass diese Arbeitsweise des Gehirns auf Überforderung hinweisen könnte: Das Gehirn versucht, seine Aufmerksamkeit auf zu viele äussere Informationen auf einmal zu richten – und deshalb geschehen ihm kleinere Fehler und Missgeschicke.

Marketts neueste Studie beschäftigt sich mit dem Einfluss von Persönlichkeit. Alle Teilnehmer der Studie füllten einen Persönlichkeitstest aus. Besonderes Augenmerk legten

die Forscher auf zwei Persönlichkeitsaspekte: Stressanfälligkeit und Selbstvertrauen. Sie wollten wissen, welche der beiden Eigenschaften mehr Einfluss auf Schusseligkeit hat. Sind die Leute schusselig, weil sie sich ständig Sorgen machen und das ihre Handlungen beeinflusst? Oder ist es wichtiger, ob jemand auf seine Fähigkeiten vertraut – unabhängig davon, wie oft sich die Person gestresst fühlt? Das Ergebnis: Ob jemand schusselig ist oder nicht, hängt hauptsächlich vom Selbstvertrauen ab, Stressanfälligkeit ist darüber hinaus nicht ausschlaggebend. Den typischen Schussel beschreibt die Studie als wenig selbstbewusst, ängstlich, gedankenverloren und impulsiv.

Wissenschaftler erfassen die schusselige Tendenz einer Person normalerweise per Fragebogen: Verwechseln Sie rechts und links? Vergessen Sie, warum Sie von einem Teil des Hauses in den anderen gegangen sind? Haben Sie Tagträume, wenn Sie eigentlich zuhören sollten? Teilnehmer müssen bewerten, wie oft ihnen solche Dinge in den vergangenen sechs Monaten passiert sind.

Es ist schwierig, Schusseligkeit exakt zu messen. Beobachter können nur über äusserlich sichtbares Verschusseln berichten. Und in Versuchen sind Teilnehmer normalerweise aussergewöhnlich aufmerksam, verhalten sich also anders als im Alltag. Kontrollstudien, in denen per Smartphone täglich nach schusseligen Momenten gefragt wird, weisen allerdings darauf hin, dass die Fragebogen zu Schusseligkeit wirkliches Verhalten gut widerspiegeln.

Eine Studie stellte sogar fest, dass schusselige Menschen tendenziell eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, in einen Unfall verwickelt zu werden. Natürlich ist im individuellen Fall die Unfallursache nicht prinzipiell Schusseligkeit, aber Unfälle scheinen sich in der Gruppe der Schussel insgesamt doch zu häufen.

Trotzdem ist es kein Grund zur Sorge, ab und zu schusselig zu sein. «Bei älteren Leuten stellt man tendenziell weniger Schusseligkeit fest. Man denkt, im Alter wird man schusseliger, aber eigentlich wird man adaptiver», sagt Markett. Das heisst, ältere Menschen haben bessere Strategien gegen Schusseligkeit und Vergesslichkeit entwickelt. Sie machen sich häufiger Notizen, haben bessere Routinen und sind gewissenhafter. «Das führt dazu, dass man diese typischen Verpeilereien aus jungen Jahren nicht mehr sieht», erklärt der Psychologe.

Ausserdem hat Schusseligkeit auch ihre positiven Seiten. Besonders kompetente Personen können einschüchternd sein und deshalb unsympathisch wirken. Wenn sie aber zusätzlich schusselig sind, werden sie von anderen als angenehmer empfunden. Eine sehr kompetente Person hat bessere Chancen, gemocht zu werden, wenn sie sich ab und zu den Kaffee über die Hose schüttet.

*Nach Charlotte Geissler im «Tages-Anzeiger» vom 09.06.2021*