

BUCH

Mind your Glücksschwein

Mit der Kraft positiver Erwartungen das Leben verändern

Rebecca Böhme | C. H. Beck © 2022 | 224 Seiten

Buch kaufen

getAbstract-Rating

★ 8 | Augenöffner | Inspirierend | Umsetzbar

Das lernen Sie

- Wie unser Gehirn Erwartungen nutzt, um blitzschnell die Welt zu deuten und Energie zu sparen
- Was Placeboeffekte über die Macht unserer Gedanken auf Körper und Wohlbefinden verraten
- Warum Erwartungen anderer unser Verhalten oft stärker lenken als unsere eigenen Überzeugungen
- Wie geistige Autonomie und Gruppenrituale uns helfen, Glück und Optimismus zu stärken

Vermittelte Skills

Positiv denken | Gut leben | Persönliche Entwicklung

Über die Autorin

Rebecca Böhme ist als Assistenzprofessorin am Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften im schwedischen Linköping tätig.

Rezension

Unsere Sinnesorgane, unser Nervensystem, und unser Gehirn befinden sich auf beeindruckende Weise im Austausch mit unserer Umwelt. So hat jeder Mensch aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen ein eigenes Weltmodell, anhand dessen er alle eingehenden Reize bewertet und einsortiert. Die daraus resultierenden Erwartungen wirken sich dann wiederum auf unser Verhalten sowie auf unsere Wahrnehmung aus. Wie Sie sich diese Mechanismen zunutze machen können, um ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen, erklärt die Autorin in diesem Buch. Ein Lesetipp für alle, die bereit sind, sich nicht mehr als Pechvogel zu sehen, sondern als Besitzer eines Glücksschweins.

Take-aways

- Das Gehirn ist dem Hier und Jetzt immer einen Schritt voraus.
- Die Vorverarbeitung von Reizen aufgrund von Erwartungen macht uns erst handlungsfähig.
- Auch Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden von Erwartungen bestimmt.
- Der Placeboeffekt verdeutlicht den Einfluss von Erwartungen auf unser Wohlbefinden.
- Nicht nur unsere eigenen Erwartungen beeinflussen unser Verhalten, sondern auch die Erwartungen anderer.
- Geistige Autonomie und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe begünstigen positive Gedanken.
- Um eine positive Geisteshaltung zu erlangen, helfen Rituale, intellektuelle Bescheidenheit und Geduld.

Zusammenfassung

Das Gehirn ist dem Hier und Jetzt immer einen Schritt voraus.

Unser Gehirn erstellt permanent Prognosen darüber, was in unserer nahen Umgebung als Nächstes passiert. Hierfür nutzt es ein Modell der Welt, das wir selbst erzeugt haben und das vor allem auf Erfahrungen basiert. Die Fähigkeit, Vorhersagen über die Umwelt und sich selbst zu treffen, ist für jede Lebensform überlebenswichtig, wobei die Bedeutung mit der Komplexität der Lebewesen steigt.

> *„Je komplexer ein Lebewesen, desto komplizierter und weitreichender werden auch die Vorhersagen.“*

Damit unser Gehirn Vorhersagen über die Umwelt treffen kann, ist es auf die Sinnesorgane angewiesen. Anders als man annehmen könnte, leiten unsere Sinnesorgane eintreffende Reize aber nicht einfach als Signale ans Gehirn weiter. Wenn etwa unser Gehirn von unserem Sehnerv ein Lichtsignal empfängt, enthält dieses Signal bereits Informationen über Richtung und Geschwindigkeit des Lichtstrahls. Basis für diese Vorverarbeitungsschritte sind Annahmen, die unser Nervensystem über unsere Umwelt hat und die sich im evolutionären Prozess über Jahrmillionen herausgebildet haben. Das heißt, dass bereits unsere Sinnesorgane auf Reize eingestellt sind, die sie aus ihrer Umwelt erwarten.

Die Vorverarbeitung von Reizen aufgrund von Erwartungen macht uns erst handlungsfähig.

Bei der Aufbereitung der Rohreize stützt sich das Nervensystem auf unsere Erwartungen und Vorannahmen. Unsere gesammelten Erfahrungen dienen dabei als Filter, die die Anzahl an Deutungsmöglichkeiten eines Sinneseindrucks bereits einschränken. Befinden wir uns etwa in einem Haus und sehen ein Objekt mit vier Beinen, so wird unser visuelles System durch den Kontext eher einen Tisch erwarten als ein Schaf. Das Schaf hat in seiner Grundform zwar auch vier Beine, aber wir erwarten es eher auf einer Wiese. Dass unsere Sinne in der Informationsverarbeitung den Kontext miteinbeziehen, spart eine Menge Energie. Jederzeit alles sehen zu können, wäre zwar möglich, würde aber viel mehr Arbeit für unser Nervensystem bedeuten.

> *„Unsere Erwartungen sind nicht starr, sondern können sich ein Leben lang an veränderte Umweltbedingungen anpassen.“*

Unsere Wahrnehmung ist also ein kontinuierliches „In-Beziehung-Treten“ mit der Welt. Unsere Erwartungen passen sich neuen Gegebenheiten immer wieder an. Das verfälscht unsere Wahrnehmung jedoch nicht. Ganz im Gegenteil: Die Evolution hat unsere Sinnesorgane gerade daraufhin optimiert, uns zu erlauben, uns bestmöglich in unserer Umwelt zurechtzufinden.

Auch Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden von Erwartungen bestimmt.

Erwartungen beeinflussen nicht nur unsere Sinne, sondern auch unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen:

- Das Gehirn blendet von allen unzähligen Reizen diejenigen aus, die es für unwichtig hält. Das wird selektive Wahrnehmung genannt und ist nötig, damit wir uns in der Welt überhaupt orientieren können. Was das Gehirn als wichtig oder unwichtig erachtet, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie etwa der jeweiligen Situation, unseren Erfahrungen oder unserem Wohlbefinden. Studien belegen, dass wir menschlichen Stimmen und Gesichtern mehr Aufmerksamkeit schenken als anderen Geräuschen oder Bildern.
- Bestimmte Vorannahmen – auch Priors genannt – sind angeboren, manche entwickeln sich in der frühen Kindheit und wieder andere kommen später hinzu. Selbst wenn nicht alle Menschen dieselben Priors haben, gibt es doch gewisse allgemeingültige Tendenzen. Etwa, dass wir Wärme als angenehm empfinden.
- Kommen zu den bereits bekannten Wahrnehmungen neue hinzu, schenken wir diesen besonders viel Aufmerksamkeit. Grundsätzlich stehen dem Gehirn zwei Möglichkeiten zur Verfügung, um mit neuen, unerwarteten Wahrnehmungen umzugehen: Es kann sein Weltmodell anpassen oder versuchen, das Überraschende durch eine Veränderung der Wahrnehmung mit dem bestehenden Modell in Einklang zu bringen.

> *„Wir können unsere Erwartungen und unser Weltbild anpassen oder wir können versuchen, durch Handlungen die Ereignisse und unsere Wahrnehmung zu ändern.“*

Unser Weltmodell entsteht im ständigen Dialog mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Erkenntnisse und Erwartungen, die unser Weltmodell prägen, entstehen also nicht im luftleeren Raum, sondern im sozialen Miteinander.

Der Placeboeffekt verdeutlicht den Einfluss von Erwartungen auf unser Wohlbefinden.

Wenn Schmerzen, die wir spüren, oder Unwohlsein, das wir empfinden, durch ein symbolisches Objekt, Ritual oder Ereignis besser werden, spricht man von einem Placeboeffekt. Das Gegenteil ist der Noceboeffekt. Hierbei verschlechtert sich unser Wohlbefinden, wenn wir Nebenwirkungen erwarten – auch wenn keine auftreten. Beide Effekte zeigen, wie Erwartungen, Hoffnungen sowie der Glaube an Besserung unseren physiologischen und psychologischen Zustand beeinflussen können. Der genaue Mechanismus dahinter ist noch nicht im Detail bekannt. Vergleichsweise gut untersucht ist der schmerzlindernde Effekt von wirkstofflosen Präparaten. Hier zeigte sich, dass bereits die Erwartung auf Besserung die

Aktivitäten der für Schmerzwahrnehmung zuständigen Hirnareale abschwächt. Prozesse, die von unserem Bewusstsein ausgehend unsere Sinne und Empfindungen beeinflussen, nennt man auch Top-down-Prozesse. In diesem Sinne sind Schmerzwahrnehmungen top-down steuerbar.

> *„Unsere subjektive Schmerzwahrnehmung kann also von Top-down-Prozessen reguliert und verändert werden."*

Placeboeffekte hängen stark von der Arzt-Patienten-Beziehung ab. Wirkt der Arzt auf den Patienten vertrauenswürdig und kompetent, verstärkt das den Effekt, was auch die Erfolge von alternativen Heilern erklärt. Aufgrund unterschiedlicher Vorerfahrungen und Erwartungen fällt der Placeboeffekt nicht bei allen Menschen gleich stark aus. Dabei können auch die Erfahrungen anderer eine Rolle spielen.

Studien belegen, dass es keinen Unterschied macht, ob Teilnehmende bereits im Vorhinein wissen, dass sie einen Placebo bekommen. Anscheinend reicht bereits das Wissen über die positive Wirkung des Placeboeffekts aus, um ihn zu aktivieren. Trotz allem ist insbesondere in Bezug auf Wunderheiler und Quacksalber Vorsicht geboten. Denn leider wird der Placeboeffekt oft missbraucht, um daraus Profit zu schlagen.

Nicht nur unsere eigenen Erwartungen beeinflussen unser Verhalten, sondern auch die Erwartungen anderer.

Neben dem Placeboeffekt gibt es noch weitere Beispiele, die zeigen, wie Erwartungen unser Verhalten beeinflussen – selbst wenn sie nicht unsere eigenen sind.

- **Sich selbst erfüllende Prophezeiungen** beruhen darauf, dass wir zu eindeutigen Ursache-Wirkungs-Erklärungsmustern neigen. Ereignisse, die wir damit erklären können, bestätigen und verstärken diese Muster, andere ignorieren wir einfach. Statt unser Weltmodell neu zu justieren, passen wir also unsere Wahrnehmung so an, dass sie zu unserem Modell passt. Klassische Beispiele sind Optimisten und Pessimisten, aber auch Diskriminierung, Sexismus, Rassismus sowie Hypochondrie basieren auf sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Während Optimisten selten positive Überraschungen erleben, verpassen Pessimisten aufgrund ihrer Risikoaversion oft unverhoffte Glücksmomente. Das Optimum liegt zwischen diesen beiden Polen. Ein bestehendes Weltmodell anzupassen, kostet jedoch Energie, Zeit und Mühe.

- Zu den Praktiken, die auf der Idee basieren, dass allein durch **positives Denken** alles gut wird, gehören die positive Psychologie sowie das „Law of Attraction“. Letzteres ist den Pseudowissenschaften zuzuordnen und besagt, dass gewünschte Ereignisse eintreten, wenn man nur fest daran glaubt. Die Gefahr dabei besteht darin, dass entsprechend auch negative Ereignisse allein in der Verantwortung des Einzelnen liegen. Die positive Psychologie ist hingegen wissenschaftlich fundierter. Sie untersucht, was zum Wohlbefinden eines Menschen oder einer Gesellschaft beiträgt. Kritisiert wird etwa, dass die Gesellschaft bzw. das Umfeld als Faktor, der das Erleben des Einzelnen beeinflusst, bei der positiven Psychologie zu stark ausgeblendet wird. Dennoch lassen sich aus ihr einige sinnvolle Verhaltensweisen ableiten: etwa dass man lernt, mit der Vergangenheit abzuschließen, eine optimistische Haltung gegenüber der Zukunft einzunehmen sowie gezielt und bewusst dankbar zu sein. Mithilfe der sogenannten Loving-Kindness-Meditation lassen sich auch Liebe, Mitgefühl, Wohlwollen sowie das Gefühl sozialer Verbundenheit hervorrufen.
- **Priming** ist der Name für einen Effekt, der besagt, dass unsere Entscheidungen durch unbewusste Wahrnehmungen beeinflusst werden können. Immer wieder gibt es Gerüchte über versteckte Botschaften in Filmen, Werbespots oder Liedern, die unser Verhalten manipulieren sollen. Tatsächlich gibt es Beispiele, die zeigen, dass eine solche Manipulation durchaus möglich ist. So erhöht sich etwa die Wahrscheinlichkeit, einen französischen Wein zu kaufen, wenn im Hintergrund französische Musik läuft. Allerdings gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass unterschwellige Botschaften stärker auf uns wirken als konventionelle Werbung.
- Als **Nudging** bezeichnet man Versuche, Verhalten durch Begriffe, Bilder oder Vorschläge gezielt und ohne offensichtlichen Zwang zu beeinflussen. Beispiele hierfür sind Voreinstellungen bei elektronischen Geräten, Cookies auf Internetseiten oder die Platzierung von Waren im Supermarkt. In der Politik wird Nudging teilweise eingesetzt, um Ängste zu schüren. Sprache spielt beim Nudging eine große Rolle. So reden etwa manche Politiker vom „Klimawandel“, während Klimaaktivisten denselben Sachverhalt als „Klimanotstand“ bezeichnen.
- **Mind Reading:** Wie alle Herdentiere kann auch der Mensch die Gefühle und Absichten anderer gut einschätzen und lässt sich von Stimmungen anderer anstecken. Diese Fähigkeit zur zwischenmenschlichen Synchronizität zeigt sich unter anderem darin, dass wir unser Gegenüber oft spiegeln. Sogar Gehirne können sich synchronisieren, etwa wenn es darum geht, gemeinsam eine Aufgabe zu erledigen. Die stärkste Synchronizität besteht laut Studien zwischen Partnern. Dies zeigt einmal mehr, dass wir mit unserem Gehirn nicht nur mit der Welt in Beziehung treten, sondern auch mit unseren Mitmenschen.

Geistige Autonomie und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe begünstigen positive Gedanken.

Wenn unsere Erwartungen unser Verhalten und unser Wohlbefinden so stark beeinflussen können, sollten wir lernen, die Kraft positiver Gedanken zu nutzen und eine positive Geisteshaltung zu erlangen. Häufig stehen uns dabei negative Gedankenkreise oder emotionale Kurzschlussreaktionen im Weg. Der erste Schritt zu einer optimistischeren Sicht auf die Dinge

ist geistige Autonomie, also die Fähigkeit, die eigenen Gedanken zumindest phasenweise selbst steuern zu können. Der Weg dorthin beginnt mit Selbstbeobachtung. Anschließend gilt es, sorgenvolle oder vergangenheitsorientierte Gedankenkreise zu beenden, was nicht immer einfach ist. Was helfen kann, ist, schwere Gedanken und Sorgen aufzuschreiben. Regelmäßige Meditationen oder Spaziergänge im Grünen reduzieren die Aktivität des sogenannten Default-Mode-Netzwerks im Gehirn, das für Grübeleien verantwortlich ist. Wer geistig autonom ist, kann seine Gedanken im Bedarfsfall kontrollieren und selbst bestimmen, wem oder was er seine Aufmerksamkeit widmet.

> *„Wir müssen lernen, Herr oder Frau über die eigenen Gedanken zu sein, zumindest phasenweise."*

Dazu gehört auch, Nudging-Versuche zu identifizieren, um sich nicht ungewollt für die Interessen anderer einspannen zu lassen. Nudging kann aber auch zum Wohle der geistigen Autonomie eingesetzt werden. Beim Selbst-Nudging beobachten Sie zunächst, was Sie davon abhält, gewünschte Verhaltensweisen in die Tat umzusetzen. Anschließend überlegen Sie sich geeignete Maßnahmen, um diese Hindernisse zu überwinden. Wollen Sie beispielsweise mehr Sport treiben, stellen Sie die gepackte Sporttasche am besten schon morgens an die Tür. Oft führen schon solche kleinen Änderungen zum Erfolg.

Positive Gedanken und Zufriedenheit werden zudem durch die soziale Einbindung in eine Gruppe gestärkt. Gemeinschaft fördert die Gesundheit und macht uns stressresilienter. Die Synchronisierung mit anderen erhöht das Einfühlungsvermögen und festigt die Verbundenheit mit der Gruppe. Ein wichtiger Faktor für die Stärkung des Miteinanders ist Musik. Gemeinsames Tanzen, Musizieren und Singen führt zur Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin und setzt die als Glückshormone bekannten Endorphine frei. Oxytocin wird auch beim gemeinsamen Essen ausgeschüttet.

Um eine positive Geisteshaltung zu erlangen, helfen Rituale, intellektuelle Bescheidenheit und Geduld.

Zu einer positiv offenen Erwartungshaltung gehört auch, sich in intellektueller Bescheidenheit zu üben. Wenn man sich selbst als Experten auf einem Gebiet einschätzt, geht das nicht nur oft mit Selbstüberschätzung einher – es kann einem auch die Möglichkeit für neue Erfahrungen und neues Wissen verbauen. Wer sich hingegen in einer „Geisteshaltung des Anfängers" übt, eröffnet sich einen Weg, neue Erfahrungen und Erkenntnisse in sein Weltbild einfließen zu lassen. Die Erwartungen an die Zukunft verlieren dadurch ihre Starre. Dies bedeutet, dass wir

auch negative Erwartungen nicht mehr als gegeben ansehen, weil wir uns bewusst sind, wie wenig wir eigentlich sicher wissen können.

Auch Spiritualität und persönliche Rituale fördern eine positive Erwartungshaltung. Sie vermitteln uns ein Gefühl von Sicherheit und stärken unsere emotionale Stabilität. Wer beschließt, sein Leben fortan selbst in die Hand zu nehmen, hat damit bereits den ersten wichtigen Schritt getan. Die entsprechende Änderung des Weltmodells erfordert jedoch Mut und Kraft – vor allem, wenn wir in einigen Lebensjahren bereits viele Erfahrungen gemacht haben, die unser Weltmodell vermeintlich bestätigt haben. Je älter wir sind, desto schwerer fällt es uns, überrascht zu werden. Eine mögliche Strategie ist es, die Erwartungen gering zu halten und dem Unvorhersehbaren ausreichend Raum zuzugestehen. Eine weitere Glücksquelle ist die Gemeinschaft mit anderen Menschen. Wir müssen also genügend Raum und Zeit schaffen, um uns ganz aufeinander einzulassen und voneinander lernen zu können.

> *„Wenn wir unserem Glücksschwein eine Chance geben wollen, sich zu beweisen, müssen wir lernen, Unsicherheiten auszuhalten.“*

Eine positive Geisteshaltung ist zweitweise schwierig aufrechtzuerhalten – gerade, wenn man sich in schwierigen Situationen befindet oder von schlechten Nachrichten überrascht wurde. Doch das sollte einen nicht entmutigen, weiter daran zu arbeiten, und zwar mit genügend Nachsicht und Geduld. Die Mühe ist es wert.

Hat Ihnen die Zusammenfassung gefallen?

Buch kaufen

https://getab.li/44401

Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

getAbstract trägt die vollständige redaktionelle Verantwortung für alle Teile dieser Zusammenfassung. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zusammenfassung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der getAbstract AG (Schweiz) in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, als Fotokopie oder auf andere Weise – reproduziert, übertragen oder zum Trainieren von maschinellen Lernsystemen verwendet werden.