

# Vorwort

Auf den ersten Seiten dieses Buches erzählt uns David DiSalvo die Geschichte eines missglückten Diebstahls in einem Drugstore. Niemand wurde dabei getötet, es hätte also schlimmer enden können, doch zwei von DiSalvos damaligen Kollegen trugen erhebliche Verletzungen davon, als sie übertriebene Risiken eingingen, um den Dieben ihre magere Beute – eine Stange Zigaretten – abzuholen. Die Drugstore-Mitarbeiter waren keine leichtsinnigen Leute und verfügten über alle nötigen Informationen, um vernünftiger und weniger gefährliche Entscheidungen zu treffen. Und doch taten sie es nicht. Statt ihr persönliches Risiko rational abzuwägen, trafen sie überstürzte und sinnlose Entscheidungen. Warum?

DiSalvo seziert das Denken dieser beiden glücklosen Mitarbeiter, deren Einschätzungen durch sehr verbreitete kognitive Fehler oder Verzerrungen beeinträchtigt waren. Einer der jungen Männer saß dem archaischen, aber immer noch machtvollen sexistischen Glauben an die Schwäche der Frau auf, einem Fehler, der oft unbewusst wirkt. Der andere Mitarbeiter irrte ebenfalls, jedoch hinsichtlich seiner Heldenrolle in einem insgeheim wohl schon oft durchgespielten inneren Drehbuch. Diese machtvolle Vorstellung schränk-

te seine Sicht auf die Situation und ihre vielen möglichen Ausgänge (die ihn keineswegs alle als Held dastehen ließen) ein. Beide Männer handelten rasch, automatisch und unbewusst und trafen Entscheidungen, die sie später bereuen sollten.

Stereotype und innere Drehbücher sind valide kognitive Hilfsmittel, Faustregeln, auf die wir alle im Alltag ständig zurückgreifen. Könnten wir nicht auf diese und viele ähnliche Hilfsmittel zurückgreifen, wären wir praktisch entscheidungsunfähig und wie gelähmt. Doch gleichzeitig sind sie mögliche Fallen, in die wir tappen, wenn wir sie nicht richtig oder in der falschen Situation gebrauchen – so wie es DiSalvos Kollegen taten, als sie den Diebstahl zu verhindern suchten. Wir alle gehen ständig mit Stereotypen und inneren Drehbüchern um, benutzen sie als effiziente „Abkürzungen“, um Zeit und mentale Energie zu sparen. Allerdings können sie, wie diese Episode zeigt, unser Urteilsvermögen trüben.

Ich mag diese Geschichte – und viele andere, die der Autor in diesem Buch erzählt –, weil sie so gewöhnlich ist. Die Diebe sind weder besonders schlau noch besonders skrupellos, und die eifrigen Mitarbeiter sind auch nicht besonders dumm. Sie sind nicht dümmer als wir alle in unseren ganz normalen Alltagsentscheidungen. Darum empfinden wir für ihre irrigen und ernsthaften Urteile und Handlungen solche Sympathie.

Ich mag diese Geschichte auch, weil sie zwei wichtige Dinge bezüglich des menschlichen Verhaltens und der Art und Weise, wie wir über Psychologie denken und schreiben, verdeutlicht.

Erstens: Die menschliche Psychologie ist kompliziert. Ich habe in meiner beruflichen Laufbahn immer wieder versucht, diese Tatsache zu vermitteln – doch sie ist keineswegs so offensichtlich, wie man meinen könnte. Wenn man über Verhaltenswissenschaften schreibt, steht man – anders als bei Astronomie, Immunologie oder Teilchenphysik – der Herausforderung gegenüber, dass die Leser bereits über ein Grundwissen in Psychologie verfügen. Jeder hat schon die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen durchlebt, von der größten Angst bis zum Entzücken, jeder war schon einmal motiviert und dann wieder unmotiviert, jeder hat schon einmal Selbstkontrolle und Disziplin bewiesen und auch darin versagt. Die Leser kennen also das Territorium, die Seelenlandschaft. Forschern in der Psychologie stellt sich darum die Aufgabe, eine andere Ebene der wissenschaftlichen Erkenntnis freizulegen, die nicht unmittelbar auf der Hand liegt, und Psychologieautoren obliegt es, die Leser davon zu überzeugen, dass diese Ergebnisse neu und wissenschaftlich wertvoll sind. DiSalvo genießt auf seinem Gebiet den Ruf, seine Arbeit an ganz gewöhnlichen Alltagsdetails festzumachen und seine Leser dennoch mit unerwarteten Erkenntnissen zu überraschen.

Ich halte es für ganz besonders schwierig, über Psychologie zu schreiben. Das mag sich befremdlich anhören, aber nur, weil die so genannten harten Naturwissenschaften abstrakter und mathematischer zu sein *scheinen*. Sie sind es gar nicht. Psychologische Wissenschaft verständlich zu erklären, ist sehr schwierig und erfordert enorme wissenschaftliche Kenntnisse. Das menschliche Verhalten ist überaus nuancenreich und nicht vorhersagbar. Journalismus – auch der Wissenschaftsjournalismus – dagegen ist oft zu

intellektuell-glatt und wenig nuanciert. Die vielen Facetten menschlichen Denkens und menschlicher Emotionen mit den einfachen Mitteln des Journalismus zu erklären, ist eine gewaltige Aufgabe.

Zweitens leben wir unser Leben automatisierter, als wir glauben (oder zugeben wollen), und das ist nicht immer gut so. Das ist einer der Gedanken, die die kognitive Psychologie in den letzten gut zehn Jahren hervorgebracht hat – und genau damit beschäftigt sich DiSalvo im vorliegenden Buch. Unser Denken wird nicht nur von ein paar, sondern von Hunderten irrationaler Vorurteilend Verzerrungen gesteuert – und gar nicht so selten fehlgesteuert. Diese interagieren miteinander, manchmal verstärken sie sich, dann wieder wirken sie gegeneinander. Die Forschungsergebnisse von Dutzenden Labors überall auf der Welt deuten überdies darauf hin, dass der menschliche Geist seinen überragenden analytischen Fähigkeiten zum Trotz durch diese zahlreichen Vorurteile und Verzerrungen stark beeinträchtigt wird. So wie wir unser Verhalten zu sehr von Karikaturen und inneren Drehbüchern lenken lassen, werden wir von unserem Bedürfnis nach Gewissheit und Geschlossenheit, nach sozialer Einbindung und anderen kognitiven Kräften geprägt, über die DiSalvo hier mit großer Klarheit Aufschluss gibt.

Diese Erkenntnisse über unsere automatisierte Entscheidungsfindung sind noch recht neu, und sie ziehen die Vorstellung nach sich, dass der menschliche Geist eine Art Dual-Core-(Doppelkern-)Prozessor ist. Wir wechseln ständig zwischen einem eher schwerfälligen, analytischen und einem schnellen, impressionistischen Denkstil hin und her. Je nach Individuum tendieren wir vielleicht eher zu einem bewussteren oder zu einem intuitiveren Denkstil, doch ins-

gesamt sind wir alle eine Mixtur aus Berechnung und Intuition. Wir alle beherrschen das langsamere, bewusste Nachdenken, aber wir entscheiden uns nicht immer im richtigen Moment dafür. Manche Situationen erfordern schnelles Denken und Bauchgefühl, andere gemahnen zur Vorsicht. Es kommt immer auf die Situation an, doch leider gelingt es uns oft nicht ganz so gut, unsere Denkweise dem jeweiligen Problem anzupassen. Kurzum: Unser Denken ist ungeordnet.

Über Unordnung zu schreiben, ist nicht einfach, weil bestimmte Erklärungen allzu verführerisch sind. Wenn das, worüber wir schreiben, komplex und ungeordnet ist, streben wir danach, das Durcheinander zu entwirren, indem wir fein säuberliche Kategorien anlegen. Diese Neigung bezeichnet man in der Fachsprache als Reduktionismus. Wir analysieren das Wesen des Menschen nach der Methode „immer schön eine Schrulle nach der anderen“, statt das ganze große Durcheinander in den Blick zu nehmen. DiSalvo vermeidet es, in die Falle des Reduktionismus zu geraten, indem er seine Analyse auf Beispiele aus dem wahren Leben gründet.

Autoren auf dem Gebiet der Psychologie stehen heute außerdem noch einer besonderen Herausforderung gegenüber – sie dürfen den Verführungen des Gehirns nicht erliegen. Die im vorliegenden Buch beschriebenen Erkenntnisse sind das Ergebnis paradigmenerändernder Arbeiten auf dem Gebiet der kognitiven Psychologie. Diese Fortschritte gingen mit vergleichbaren Entwicklungen auf dem Gebiet der Neurowissenschaft einher, etwa Erkenntnissen über die bemerkenswerten neurochemischen Vorgänge im Gehirn und Methoden zur Beobachtung des aktiven Gehirns. Diese

reichhaltige, neue Wissenschaft verspricht bedeutsame neue Erklärungen des menschlichen Verhaltens und hat eine Unzahl von Büchern und sonstigen Veröffentlichungen zum Thema hervorgebracht. Doch so erstaunlich diese Erkenntnisse auch sein mögen – auch sie können das menschliche Denken und Fühlen nur begrenzt erklären.

Es ist ein verbreiteter Irrtum zu glauben, dass es anspruchsvoller oder „wissenschaftlicher“ sei, über das Gehirn zu schreiben als über den Geist oder das Verhalten. Viele Autoren hängen diesem Irrglauben an. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Neuroanatomie und -chemie sind Fachgebiete der Biologie (daher ihr privilegierter Status in der Wissenschaftsliteratur), aber ihre Forschungen erklären das Wesen des Menschen nicht annähernd in dem Umfang, wie man erwarten könnte. Fakt ist, dass Gehirn nicht gleich Verhalten ist, und Berichte über die Gehirnaktivität geben nicht zwangsläufig Antworten auf wichtige Fragen – wie diejenige, warum wir Dinge tun, die eigentlich nicht in unserem Interesse liegen. Will man diese spannenden und komplexen Fragen beantworten, kommt man nicht umhin, die experimentalpsychologische Literatur gründlich zu lesen.

Derzeit regt sich ein gewisser Widerstand gegen den Reduktionismus und die überzogenen Erwartungen an die Neurowissenschaft, wobei viele Hirnforscher selbst auf die Grenzen ihres Fachs hinweisen. Natürlich ist es wichtig, das Gehirn direkt und mit bildgebenden Verfahren zu untersuchen, und zweifellos wird uns dieser Ansatz eines Tages bedeutsame Erkenntnisse verschaffen, doch im Augenblick liefert uns das Gehirn noch keine Erklärungen für die Nuancen der menschlichen Psyche. Solche Erklärungen ver-

mittelt uns die Psychologie. DiSalvo lässt sich klugerweise nicht von der einfacheren, aber weniger Einblicke gebenden Sichtweise verlocken.

Ernsthafte Psychologieautoren sehen sich noch einer anderen, speziellen Herausforderung gegenüber – der Frage, wie sie sich gegen all das unglaublich schlechte psychologische Geschreibsel auf dem Markt abheben sollen. Die Psychologieabteilungen der meisten Buchhandlungen sind typische „Selbsthilfeecken“, voller Bücher, die sich über das menschliche Wesen auslassen. Einige der Autoren haben einen akademischen Hintergrund, andere nicht. Darauf scheint es aber auch gar nicht anzukommen. Sie alle bieten jedenfalls Rezepte für ein besseres Leben an, doch nur wenige dieser Rezepte wurzeln in der Wissenschaft oder sind sonst irgendeiner gründlichen intellektuellen Untersuchung entsprungen.

*Was Ihr Gehirn glücklich macht ... und warum Sie genau das Gegenteil tun sollten* ist kein Selbsthilfebuch. DiSalvo selbst spricht von „Wissenschaftshilfe“. Das bedeutet, dass DiSalvo die Mühsal auf sich genommen hat, Labors aufzusuchen und die wissenschaftliche Literatur auszuwerten, und nun die besten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorstellt, über die wir derzeit verfügen. Seine Rezepte sind zurückhaltend, so wie sie sein sollten, denn die angewandte kognitive Psychologie ist ein noch junges Fachgebiet. Das Beste, was ein Wissenschaftsautor derzeit leisten (und verantworten) kann, ist es, seine Leser darauf aufmerksam zu machen, auf welch vielfältige und überraschende Weise sich der menschliche Geist jeden Tag selbst ein Bein stellt. Von irrationalen und gefährlichen Einschätzungen und Entscheidungen müssen wir uns schon selbst abbringen,

## **XII**      Was Ihr Gehirn glücklich macht ...

doch DiSalvo gibt uns dafür einige neue und wirksame  
Werkzeuge an die Hand.

Wray Herbert



Was Ihr Gehirn glücklich macht ... und warum Sie genau  
das Gegenteil tun sollten

DiSalvo, D.

2014, XXIII, 376 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-41711-5