

[Gelegenheit macht Liebe, Kleider machen Leute und der Teufel macht krank](#)

Bearbeitet von  
Manfred Spitzer

1. 2015. Taschenbuch. 316 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 3173 8  
Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Allgemeine Psychologie / Grundlagenfächer > Biologische Psychologie, Neuropsychologie, Psychophysiologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

## 7 Denken

Laufen, Verdauen, Wahrnehmen und Mutterliebe – diese Fähigkeiten und noch viele mehr teilen wir Menschen mit anderen Kreaturen. Beim Denken hingegen haben wir einen ziemlich exklusiven Anspruch: Das tun nur wir! Zwar durchaus nicht immer, aber eben nur wir. Der englische Philosoph David Hume (► Abb. 7-1) beschrieb die Sache schon vor langer Zeit: „Manchmal sitze ich da und denke; und manchmal sitze ich einfach nur da.“

Denken ist keineswegs immer ganz einfach, was man nicht nur dann realisiert, wenn man manchen Schülern zuschaut oder zuhört oder die „dümmsten Tweets der Welt“ zur Kenntnis nimmt (4). Wie unglaublich aversiv das Denken jedoch tatsächlich sein kann, wurde erst kürzlich im Fachblatt *Science* von US-amerikanischen Wissenschaftlern eingehend erforscht (5). Wäre das Ganze im baden-württembergischen Journal für Esoterik publiziert worden, würde man es nicht glauben und den Ergebnissen keine weitere Beachtung schenken. Insgesamt elf Experimente in einem interna-



Abb. 7-1 „Sometimes I sit and think, and sometimes I only sit.“  
Der schottische Philosoph David Hume (1711–1776) war einer der großen Aufklärer des 18. Jahrhunderts.

tional anerkannten „High-impact“-Journal jedoch fordern unsere Aufmerksamkeit. Was genau hat man untersucht?

Versuchspersonen waren – wie nahezu immer in der Psychologie (1) – die bekannten College-Studenten, die in einem ansonsten eher tristen und schmucklosen Raum (in der Uni eben) je nach Experiment sechs bis 15 Minuten Zeit verbringen mussten, nachdem sie ihre Sachen – insbesondere Mobiltelefon und Schreibzeug – in einem Schließfach untergebracht hatten. Man sagte ihnen einfach, sie sollten sich mit ihren Gedanken die Zeit vertreiben, mit den einzigen zusätzlichen Regeln, dass sie sitzen bleiben und nicht einschlafen sollten. Nach dieser „Denkzeit“ wurden den Teilnehmern Fragen zu ihren Erfahrungen gestellt: Drei Fragen dazu, wie es ihnen gefallen hat (How enjoyable? How entertaining? How boring [umgekehrt codiert]), jeweils auf einer Skala von 1 (sehr wenig) bis 9 (sehr viel); eine Frage zur Konzentrationsfähigkeit (von 1 ganz gut bis 9 ganz schwierig) und eine Frage zum Abschweifen der Gedanken (von 1 gar nicht bis 9 ganz oft).

In den ersten sechs Experimenten an insgesamt 146 Probanden ergab sich, dass 57,5 % der Studenten Probleme mit der Konzentration hatten, dass bei 89 % die Gedanken abschweiften, und dass knapp die Hälfte (49,3 %) den Zustand als eher unangenehm erlebten.

Weil dieser offensichtliche Mangel der Freude am eigenen Denken vielleicht auf die triste Umgebung des Labors zurückzuführen war, wurde ein siebtes, ganz ähnliches Experiment zuhause durchgeführt, bei dem die Instruktionen vom Computer über das Internet kamen und der Proband zuvor aufgefordert wurde, alle Elektronik (z. B. TV, Mobiltelefon, Musik) abzuschalten, und dann auf seinem Stuhl sitzen zu bleiben und nachzudenken. Wieder erlebten die Teilnehmer ihr eigenes Denken als eher unangenehm und gaben Probleme mit der Konzentration an. Zuhause fielen beide Maße sogar signifikant schlechter aus als im Labor. Obwohl dieser Gruppenvergleich bei nicht gegebener Ran-

domisierung schwer zu interpretieren ist, zeigt er mindestens an, dass das eigene Denken auch zuhause keinen Spaß macht (und möglicherweise noch weniger als im Labor).

In einem achten Experiment, das ganz ähnlich wie Experiment 7 und ebenfalls zuhause durchgeführt wurde, verglich man die Freude beim Denken mit der bei einer Tätigkeit wie Lesen, Musikhören oder im Internet surfen an jeweils 15 Probanden. Es zeigte sich, dass Nachdenken deutlich unangenehmer erlebt wurde als das Ausführen einer der genannten Tätigkeiten (► Abb. 7-2). Des Weiteren zeigte sich, dass man beim Nachdenken unkonzentrierter war (► Abb. 7-3) und dass die Gedanken beim Nachdenken eher dazu neigten, vom Thema abzuschweifen (► Abb. 7-4).

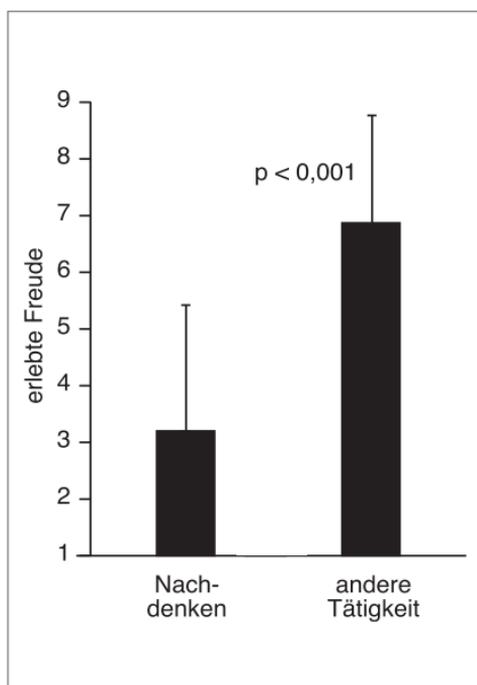


Abb. 7-2 Ausmaß der erlebten Freude am stillen Nachdenken im Vergleich zur Freude beim Lesen, Musikhören oder Surfen im Internet (nach Daten aus 5, Tab. 1). Auch bei den Tätigkeiten war man allein, das heißt, es wurde darauf geachtet, dass man nicht etwas mit anderen (soziale Komponente, also z. B. Chaten oder in Facebook sein während der Tätigkeit im Internet) tat, sondern – genau wie beim stillen Nachdenken auch – allein auf sich gestellt war.