

ANSONMIAO / GETTY IMAGES / ISTOCK

DJ im Gehirn

Was unser Denken zum Tanzen bringt

Dieses Buch ist eine Art Vermächtnis. Der US-amerikanische Psychologe John Bargh fasst darin sein eigenes Lebenswerk zusammen und gibt zugleich einen Überblick zur modernen Erforschung des Unbewussten. Bargh, Jahrgang 1955, gilt als Experte auf dem Gebiet der »impliziten Informationsverarbeitung« – jener Mechanismen also, die unser Urteilen, Fühlen und Handeln insgeheim steuern. Seit rund 40 Jahren erforscht er, wie unbemerkte Reize die Denk- und Verhaltensmuster von Menschen prägen.

Seinem Labor an der Yale University in New Haven (US-Bundesstaat Connecticut) gab er den sprechenden Namen ACME – für Automaticity in Cognition, Motivation, and Evaluation. Denn »acme« bedeutet auf Griechisch »Zenit«, und für Bargh stellt gerade nicht unser Bewusstsein, sondern das Unbewusste den Gipfel des menschlichen Geistes dar. Wie dem Forscher vor Jahren ein im Traum erschienener Alligator verkündete, kommt das Unbewusste zuerst, sowohl stammesgeschichtlich als auch, was die Hierarchie der mentalen Tätigkeiten angeht. Alles, was uns bewusst wird, hat stets schon eine lange Vorgeschichte von automatischen Verarbeitungsschritten im Gehirn hinter sich.

Bargh und sein Team machten mit viel zitierten Arbeiten von sich reden wie etwa jener, bei der Probanden nach der Lektüre von Texten mit alternsrelevanten

Begriffen (»grau«, »vergesslich«) langsamer über den Institutsflur schlurften als Kontrollpersonen ohne diese Einflüsterung. Oder auch mit Studien, die zeigten, dass empfundene Wärme unser Vertrauen in andere stärkt.

Mit Anekdoten garniert, erzählt der Autor von den Höhen und Tiefen seiner Laufbahn. Als Student litt er unter dem Dogma des damals noch vorherrschenden Behaviorismus, der die Frage nach dem Bewusstsein vollständig ignorierte. Später war er frustriert, als viele Forscher im Zuge der »kognitiven Wende« auf einmal nur noch bewusste Konzepte und Abwägungen für ausschlaggebend hielten. Hier der rationale Verstand, dort das triebhafte Unbewusste – von dieser Schwarz-Weiß-Malerei hält Bargh wenig. Das Unbewusste sei vielmehr ein höchst effizienter, kluger Ratgeber und aus unserem Leben nicht wegzudenken.

Bargh illustriert diese These nicht nur anhand eigener Resultate, sondern auch mit denen von Kollegen, zum Beispiel der Forschung der früh verstorbenen Sozialpsychologin Nalini Ambady (1959–2013). Diese hatte gezeigt, dass das bloße Aktivieren »typisch weiblicher« Stereotype – durch Bilder, auf denen Mädchen mit Puppen spielten – 10- bis 14-jährige Schülerinnen schlechter rechnen lässt. Das Unbewusste hat durchaus Schattenseiten, wenn es von kulturell vermittelten Vorurteilen geprägt ist.

Barghs Arbeiten sind nicht unumstritten. Weil sich einige seiner Befunde schwer wiederholen ließen, geriet er in den Sog der »Reproduzierbarkeitskrise« der Psychologie. Allerdings liegt es in der Natur solcher Priming-Studien, dass die dabei provozierten Verhaltensnuancen eben genau das sind: Nuancen. Niemand kehrt seine Meinung ins Gegenteil um, weil man ihn unterschwellig dazu anstiftet, die Sicht eines Andersdenkenden einzunehmen. Kein Unsympath erscheint uns plötzlich liebenswert, nur weil wir eine heiße Kaffeetasse in Händen halten. Dennoch eröffnen Barghs Experimente spannende Erkenntnisse über die Funktionsweise unserer Psyche (siehe den Beitrag ab S. 12 in diesem Heft).

Das Buch liefert nicht nur eine Fülle von empirischen Belegen, sondern gibt auch praktische Tipps. Zwar hat der Autor keine Methode parat, wie man sein Unbewusstes zielsicher lenken und für die eigenen Zwecke einspannen kann. Doch ein paar Faustregeln kennt er schon: So empfiehlt der Psychologe, seinem Bauchgefühl stets den Rat der bewussten Abwägung an die Seite zu stellen und in schwer überschaubaren Fragen der Intuition zu vertrauen. Wichtig sei zudem die »Demut, zu akzeptieren, dass wir nicht immer bis ins Kleinste verstehen, warum wir tun, was wir tun«.

Als Student legte Bargh leidenschaftlich gern Platten von Led Zeppelin und anderen Rock-Heroen auf. Heute rät er, jeder solle zum »DJ seiner selbst« werden. So wie beim Plattenauflegen ein verklingender Song in den nächsten übergeht, läuten implizite Erinnerungen und Reize unsere Wünsche, Gedanken und Handlungen im Kopf ein. Das Vergangene bereitet somit unsere Erwartungen an die Zukunft vor. Im Alltag nutzen wir dies intuitiv – etwa wenn wir uns Familienfotos auf den Schreibtisch stellen. Wie und warum dies motivierende Wirkung auf uns hat, ist nur ein Beispiel aus Barghs Trickkiste. Eine erhellende Lektüre für alle, die mehr über die Natur des Unbewussten wissen wollen.

Steve Ayan ist Psychologe und Redakteur bei »Gehirn&Geist«.



★★★★★

John Bargh

VOR DEM DENKEN

Wie das Unbewusste uns steuert

Aus dem Amerikanischen von Gabriele Gockel, Bernhard Jendricke, Peter Robert. Droemer, München 2018, 464 S., € 24,99



Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 THOMAS BAUER
Die Vereindeutigung der Welt – Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt
Reclam, Ditzingen 2018, 104 S., € 6,-

- 2 WOLFRAM EILENBERGER
Zeit der Zauberer: Das große Jahrzehnt der Philosophie 1919–1929
Klett-Cotta, Stuttgart 2018, 431 S., € 25,-

- 3 NORBERT SACHSER
Der Mensch im Tier
Rowohlt, Reinbek 2018, 256 S., € 20,-

- 4 JOE NAVARRO
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt
MVG, München 2010, 272 S., € 16,95

- 5 DAMI CHARF
Auch alte Wunden können heilen
Kösel, München, 3. Auflage 2018, 288 S., € 20,-

- 6 JAN BECKER
Entspannt schaffst du alles!
Piper, München 2018, 288 S., € 16,99

- 7 DANIEL KAHNEMAN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 9,99

- 8 SARAH BAKEWELL
Das Café der Existenzialisten
C.H.Beck, München 2018, 448 S., € 16,95

- 9 SABINE WERY VON LIMONT
Das geheime Leben der Seele: Alles über unser unsichtbares Organ
Mosaik, München 2019, 352 S., € 16,-

- 10 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2016, 222 S., € 24,-

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 5.7.–8.8. 2018)





★★★★★

Johannes Storch, Dieter Olbrich,
Maja Storch

BURN-OUT, ADE

Wie ein Strudelwurm den Weg
aus der Stressfalle zeigt

Hogrefe, Bern 2018, 187 S., € 24,95

Kraft tanken

Ein gelungener Ratgeber zur Burnout-Prävention

Was ist ein Strudelwurm? Und wie kann er bei Burnout helfen? Der Titel des Ratgebers von den Geschwistern Maja und Johannes Storch sowie dem Arzt Dieter Olbrich verwundert zunächst. Wikipedia zufolge ist ein Strudelwurm ein ziemlich einfaches Lebewesen, aber immerhin etwas schlauer als eine Qualle oder Koralle. Die Psychotherapeutin Maja Storch hat das Bild dieses Wurms schon in ihren vorherigen Büchern zu Partnerschaftsproblemen oder Diabetes eingesetzt. Die Mitentwicklerin des bekannten und wissenschaftlich fundierten Zürcher Ressourcenmodells ZRM verbildlicht damit ein unbewusstes, evolutionär altes System, das ebenso wie unser Verstand unsere Entscheidungen und unser Verhalten wesentlich beeinflusst. »Würmli« reagiert schnell, macht sich nur diffus bemerkbar (Bauchgefühl) und lebt im Augenblick: Etwas ist hier und jetzt gut oder schlecht, da gibt es kein langes Abwägen. Diesen Wurm sollten wir bemerken, anerkennen, bändigen und ihn uns zum Freund machen. Die Botschaft des Buchs lautet daher: Holen Sie den Wurm mit ins Boot!

Das Buch begleitet fünf Menschen mit burnout-typischen Problemen wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Schmerzen oder Reizbarkeit durch ein Seminar zur Burnout-Prävention. Der Leser kann sich in den realistisch wirkenden Fallgeschichten wiederfinden. Die Gruppe lernt die beiden Arten des Umgangs mit dem Wurm kennen: Selbstregulation und Selbstkontrolle. Bei der Selbstregulation bestimmt allein der Wurm unser Verhalten, er ist frei und macht, was er will. Da heißt es Sofa statt Jogging, Schokolade statt Salat, Sonnenbad statt Krebsvorsorge. Bei der Selbstkontrolle wird der Wurm an die Kette gelegt, und der abwägende Verstand zwingt uns zu Selbstdisziplin. Man ahnt es schon: Weder das eine noch das andere sollte übertrieben werden! Ein auf Dauer »geknebelter« Wurm führt früher oder später zu Problemen, zum Beispiel zu Burnout. Daher raten die Autoren, dem

Wurm zu zwei Dritteln der Lebenszeit Freiraum zu lassen, ihn jedoch zu einem Drittel freundlich, aber bestimmt ein kleines bisschen zu »würgen«.

Wie gelingt also diese Balance zwischen den beiden Instanzen? In einem ersten Schritt wählen die Seminarteilnehmer ein Bild, das sich für sie jeweils gut anfühlt, aus einer vorgegebenen Sammlung aus. Denn Bilder seien die Sprache des Wurms, damit gelinge die Kontaktaufnahme am besten. Der sich selbst überfordernde, ehrgeizige Workaholic, der in einer Bank arbeitet, wählt das Bild eines Leuchtturms in der See. Anschließend sammelt die Gruppe gemeinsam Ideen, die verdeutlichen sollen, was das ausgewählte Bild für die Person bedeutet, beispielsweise »feststehen« oder »Freiheit«. Aus diesen Ideen wird eine neue Einstellung formuliert. Im Fall des Bankers lautet sie: »Ich erlaube mir Auszeiten in meinem Leben und genieße sie.« Anschließend erlernen die Teilnehmer Techniken aus der Verhaltenstherapie, die bei konkreten Verhaltensänderungen helfen, zum Beispiel Erinnerungshilfen oder Wenn-dann-Pläne.

Erst im letzten Kapitel erklären und diskutieren Storch, Storch und Olbrich den Begriff Burnout ausführlicher. Das ist auch gut so. Denn der lebendige Einstieg mit den Fallgeschichten wird den Betroffenen besser gerecht als ein Beginn mit psychologischen Modellen zu Entstehung und Verlauf von Burnout. Ein Kapitel erscheint allerdings fehl am Platz, denn es wirkt ein bisschen wie ein Werbeblock: Dort stellt das Autorentrio ein von Dieter Olbrich entwickeltes Präventionsprogramm vor, das auf dem ZRM basiert und dieses mit Entspannungsverfahren und körperlicher Aktivität ergänzt.

Das Buch erklärt verständlich und kompakt die wesentlichen Elemente des ZRM und verdeutlicht, wie Menschen durch das Programm lernen können, mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz besser umzugehen. Die fünf Fallgeschichten, die passenden Illustrationen sowie die freundliche und gelegentlich humorvolle Sprache machen es zu einem gelungenen Ratgeber. Auf der Seite www.zrm.ch finden die Leser weitere Hintergrundinformationen zum ZRM sowie Arbeitsblätter und können in einem Onlinetool ein eigenes Bild wählen, das ein positives Gefühl bei ihnen auslöst.

Bernd Kappis ist Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universitätsmedizin Mainz.

Spektrum der Wissenschaft und Springer Science+Business Media gehören beide zur Verlagsgruppe Springer Nature. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Auswahl der besprochenen Bücher oder die Inhalte der Rezensionen. Wir behandeln Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.



★★★★★

Christiane Stenger,
Antje Tiefenthal**DEINE BESSERE HÄLFTE**

Warum wir Rechts- oder Linkshänder sind und was das für unser Leben bedeutet

Edel, Hamburg 2018, 236 S., € 16,95

Ein Loblied auf die Hände*Was es über Links- und Rechtshändigkeit zu wissen gibt*

Über Hände macht sich niemand Gedanken – sie sind einfach da. Wir benutzen sie im Alltag so automatisch, dass uns gar nicht klar ist, welche Wunderwerkzeuge wir mit uns herumtragen. Das Sachbuch von Christiane Stenger und Antje Tiefenthal über Links- und Rechtshänder ist ein Loblied auf diesen Greifapparat und eine Anleitung, wie man die eigene Händigkeit bestimmt. Das wissen Sie schon längst? Seien Sie sich nicht so sicher. Vielleicht entpuppen Sie sich als unerkannter Beidhänder! Die Angelegenheit scheint nämlich nicht ganz einfach zu sein: So gibt es Menschen, die ihr Geld als Händigkeitsberater verdienen.

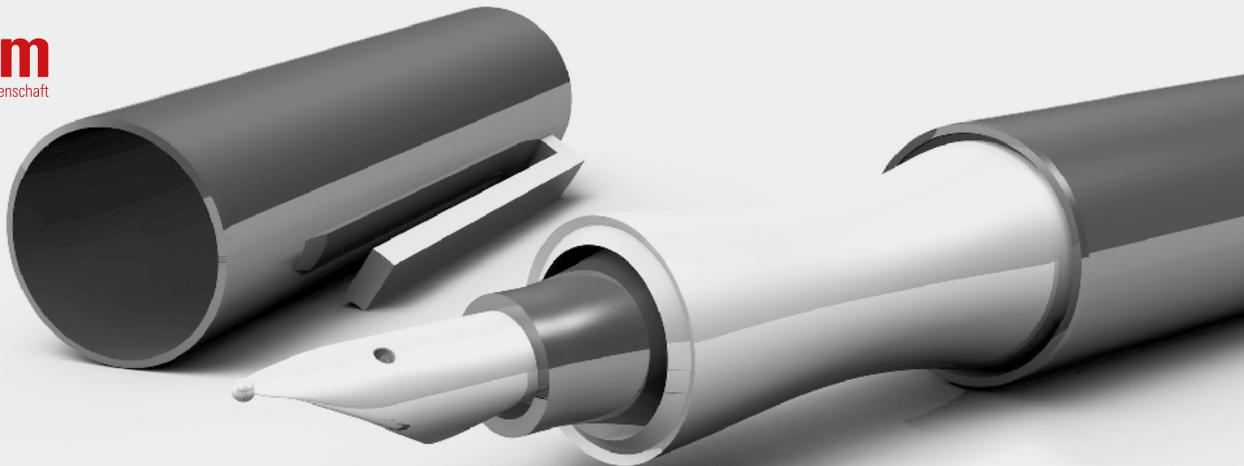
Das Buch schafft schnelle Abhilfe – mittels Fragebogen findet man heraus, ob die vermeintlich starke Hand wirklich die dominante ist. Welche Hand hält die Zahnbürste, welche löffelt die Suppe, und welche ist beim Klatschen oben? Hat der Leser das beantwortet, fängt es erst richtig an. Auch die Füßigkeit, Ohrigkeit und Äugigkeit wollen geklärt sein. An welches Ohr halten Sie zum Beispiel das Telefon, wenn der Gesprächspartner schlecht zu verstehen ist? Mit welchem Auge spionieren Sie durch ein Schlüsselloch?

Anschließend erfährt man, wie die Sinne, die Seitigkeit und das Gehirn zusammenspielen. Lernprozesse in der Kindheit sind dabei wichtig. Oft werden Linkshänder nicht früh genug erkannt, berichten Stenger und Tiefenthal. Und geben Tipps, worauf Eltern bei ihrem Nachwuchs achten können.

Nicht zuletzt bringt das Autorenduo, das aus einer Rechts- und einer Linkshänderin besteht, auch persönliche Erfahrungen ein. Sie geben einen verständlichen Überblick über alles, was es über Händigkeit zu wissen gibt. Oftmals holen sie weit aus und legen ein hohes Erzähltempo an den Tag; das ist mitunter anstrengend und fordert die volle Aufmerksamkeit beim Lesen. Zeichnungen und Zusammenfassungen am Kapitelende helfen, den Überblick zu behalten. Wer sich für das Thema interessiert, ist mit diesem Buch gut beraten.

Christina Bornschein ist Biologin und Pressereferentin in Erlangen. Sie hat das Buch mit links gehalten und mit rechts umgeblättert.

Spektrum
der Wissenschaft

**SCHREIBWERKSTATT**

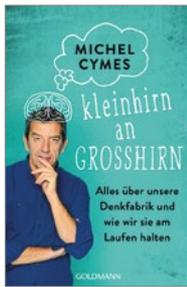
Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie ein wissenschaftlicher Verlag arbeitet, und die Grundregeln fachjournalistischen Schreibens erlernen?

Ort: Heidelberg

Spektrum-Workshop »Wissenschaftsjournalismus«, Preis: € 139,- pro Person;
Sonderpreis für Abonnenten: € 129,-

Dann profitieren Sie als Teilnehmer des Spektrum-Workshops »Wissenschaftsjournalismus« vom Praxiswissen unserer Redakteure.

Telefon: 06221 9126-743 | service@spektrum.de
spektrum.de/schreibwerkstatt



★★★★☆

Michel Cymes

KLEINHIRN AN GROSSHIRN

Alles über unsere Denkfabrik und wie wir sie am Laufen halten

Aus dem Französischen von
 Elisabeth Liebl.
 Goldmann, München 2018, 288 S.,
 € 14,-

Hirnfitness in Häppchen

Vom liebevollen Umgang mit unserem wichtigsten Organ

Das Gehirn möglichst lange fit halten – wer möchte das nicht? Ein attraktives Thema also, dessen sich der Arzt und Fernsehmoderator Michel Cymes annimmt. Trägt ein Buch dann die Worte »alles über« im Untertitel, sind die Erwartungen entsprechend groß. So groß, dass der Autor sie auf den 288 Seiten nicht erfüllen kann. Was das Kleinhirn vom Großhirn will, wie es im Titel heißt, erfahren wir beispielsweise nicht.

Die französische Originalausgabe lautet schlicht »Votre cerveau«, zu Deutsch »Ihr Gehirn«, und trägt den Untertitel »Wie Sie es verwöhnen«. Auf diesem Coverbild serviert Cymes ein Gehirn auf dem Silbertablett – zusammen mit ärztlichen Ratschlägen zu Ernährung, Gedächtnis, Glück und mehr. Dieses Versprechen löst er ein. In den gut verständlichen Kapiteln, die sich auch für Leser ohne Vorkenntnisse eignen, finden sich neben vielen Wissenshappen zur Hirngesundheit auch ein paar lebensnahe Tipps: Cymes' Anleitungen zu kleinen Selbstexperimenten sollen etwa helfen, den Schlaf zu optimieren oder sich von Smartphone, Tablet und Computer zu entwöhnen. Nach der Lektüre kann man auch etwas mit Begriffen wie »freie Radikale«, »Neuroplastizität«, »Hippocampus« oder »Amygdala« anfangen und hat eine Ahnung davon, wie Wissenschaftler die Effekte von Meditation messen und warum Nonnen als Versuchsgruppe der Traum eines jeden Statistikers sind.

Leider hat die Übersetzung ins Deutsche offenbar auch etwas von Cymes' Wortwitz aus dem Buch herausgewaschen. Die Lektüre ist nicht urkomisch, provoziert an mancher Stelle jedoch ein Schmunzeln. Sein liebstes Stilmittel sind rhetorische Fragen und Übertreibungen. Mitunter sieht man den Autor allerdings geradezu mit erhobenem Zeigefinger vor sich: Stell deine Ernährung um, treibe Sport und kommuniziere gewaltfrei! Um Letzteres umzusetzen, mahnt er, das Gegenüber nicht zum unmündigen Kind zu degradieren. Ob er das ein Stück weit mit seinen

Lesern tut, sei der subjektiven Wahrnehmung überlassen. Er sucht aber immer wieder die Augenhöhe mit dem Publikum – mit Formulierungen wie »ja, ich kenne das ...«.

Zu Anfang unterzieht sich jeder Leser einem Ernährungsscheck, ähnlich wie bei einem Arztbesuch. Cymes zählt Lebensmittel auf, die gut für das Gehirn sind, und legt dar, wie sich bestimmte Produkte auf die Hirngesundheit auswirken. Das dürfte selbst für diejenigen aufschlussreich sein, die sich bereits bewusst ernähren. Sind diese Tipps verdaut, beschreibt er im zweiten Kapitel, wie »positive Gewohnheiten« zum Wohlbefinden des Gehirns beitragen können, und geht auf diverse Themen wie Sport, Stress, Kultur und Sucht ein. In diesem Teil stoßen wir auch auf den Titelhelden: das Kleinhirn. Trinken wir Alkohol, setzt der es schachmatt, schildert Cymes. Bis der Rausch nachlässt, müssen die Koordination unserer Bewegungen und unser Gleichgewicht dann zurückstehen.

Im nächsten Abschnitt umreißt der Mediziner, wie unser Gedächtnis funktioniert, und gibt Tipps, es zu verbessern – etwa mit Bewegung, Schreiben mit der Hand, Schach und einem Assoziationspiel, in das ihn ein Gedächtnischampion eingeweiht hat. Zuletzt widmet er sich Fällen, wenn das Gehirn nachlässt, und schildert die Anzeichen und Risikofaktoren einiger neurologischer und psychischer Erkrankungen.

Es ist ein ziemlich großes Projekt, so ein komplett gehirnfrendliches Leben. Da ist es hilfreich, dass man Cymes' Buch auch häppchenweise lesen kann. Besonders gerne serviert der Autor Tipplisten à la »Zehn Nahrungsmittel für das Glück« oder »Zehn Ratschläge, Glück zu kultivieren«. Ein zentrales Element stellen zudem die Kästen am Ende vieler Unterkapitel dar. In denen unterfüttert er das eben Gelesene etwa mit einer Studie oder einem weiteren Alltagsbeispiel.

Schade ist, dass Cymes die zahlreichen Forscherinnen und Forscher nicht beim Namen nennt, die hinter den genannten Studien stehen, und zudem im Text auf Quellenverweise verzichtet. Insbesondere für Laien wäre auch eine Grafik hilfreich gewesen, welche die Lage der beschriebenen Areale im Gehirn aufzeigt. Ebenso dürften einige Leser die Stirn runzeln, wenn der Autor in einer Überschrift behauptet, dass Algen die Hirnentwicklung fördern – ohne im Text auf diese These einzugehen. Dennoch macht das Werk immer wieder Lust auf ein wenig Feintuning am Lebensstil.

Cymes' Anspruch ist keineswegs gering, wie er im Nachwort deutlich macht: Man möge nach dem Lesen ein zweites Leben beginnen. Den einen oder anderen Ratschlag auszuprobieren, sei ein Anfang, relativiert er dann. Puh!

Marie Niederleithinger ist Biochemikerin und lebt in Berlin.