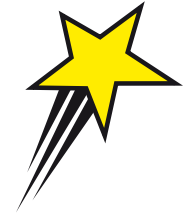




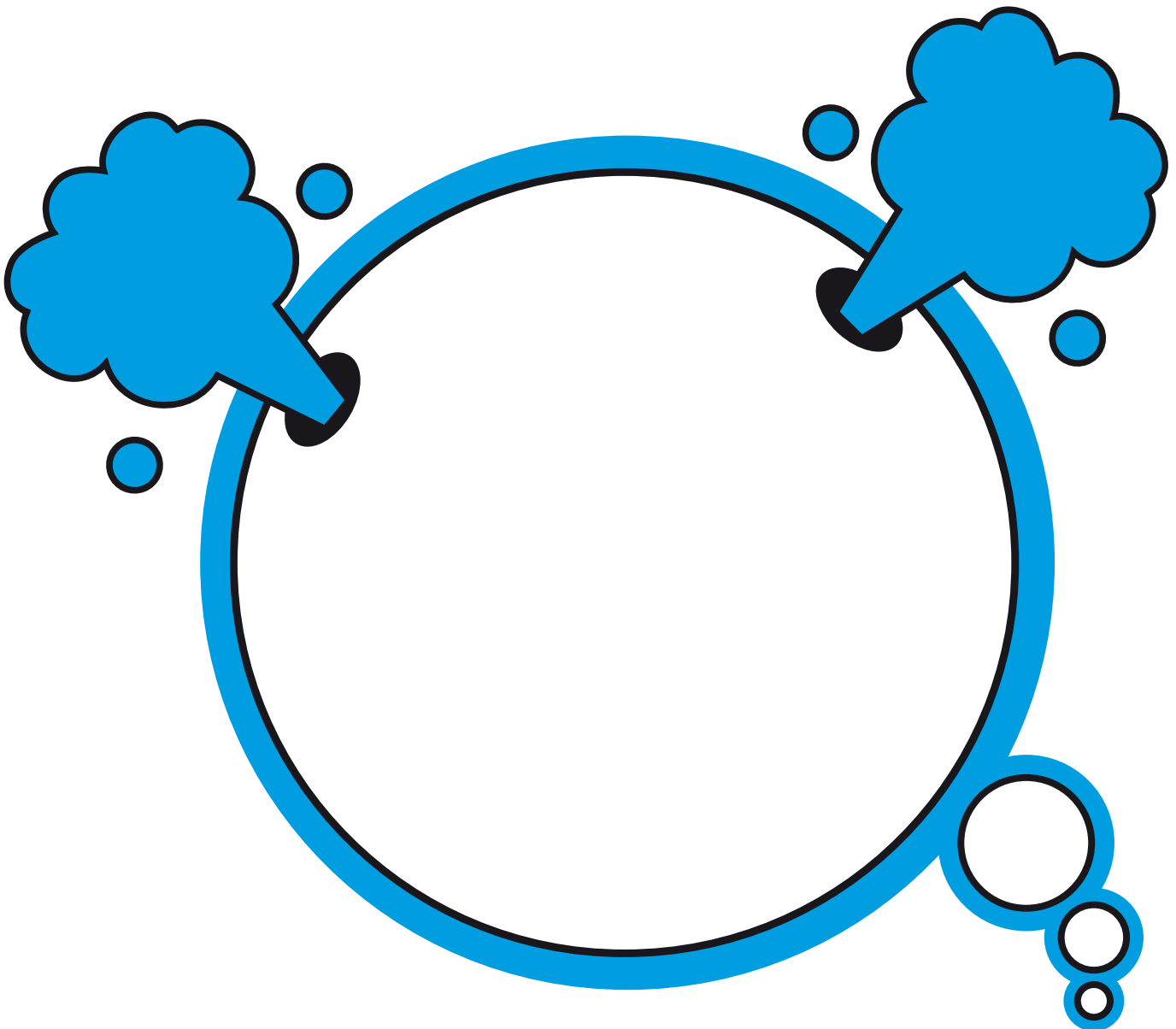
DU BIST,  
WAS  
DU DENKST

14





Alles  
eine Frage der  
Einstellung?  
Wie unsere Gedanken  
unser Leben  
verändern können



Kann man durch Denken abnehmen? Man kann.

Oder exakter: Man kann bei einer Tätigkeit mehr oder weniger Gewicht verlieren, je nachdem, wie man über sie denkt. Was wie eine neue Diätmarotte klingt, ist in Wahrheit die Erkenntnis einer Harvard-Professorin namens Ellen Langer. 2007 untersuchte sie, ob es sich positiv auf die Fitness von Zimmermädchen auswirke, wenn man ihren Job zum sportlichen Training umdefinieren und ihnen dieses mitteilen würde. Das Aufschütteln von Betten und das Schrubben von Bädern sollten als eine Art Training an unkonventionellen Fitnessgeräten begriffen werden. Das Ergebnis: Nach vier Wochen hatten jene Teilnehmerinnen, deren Arbeit zum Sport erklärt worden war, durchschnittlich ein Kilo abgenommen – allein durch eine veränderte Einstellung zur Arbeit. Die Kontrollgruppe machte ihren Job mit derselben Haltung wie zuvor – und blieb gleich schwer.

Das Experiment ist einer von zahllosen Versuchen, welche die mittlerweile 69-jährige Langer unternommen hat, um ihrem Lebensthema »Wie viel Macht haben Gedanken über uns?« auf den Grund zu gehen. In Hunderten von Studien erforscht sie schon seit den achtziger Jahren, wie sich Gedanken über uns und unsere Umwelt auf unsere Befindlichkeit auswirken. Heute liegen Langers Bücher in amerikanischen Buchhandlungen auf den Tischen mit den »wichtigen Neuerscheinungen«, und sie tritt im Fernsehen auf.

Warum leben wir, wie wir leben? Wieso sind wir, wie wir sind? Können wir etwas ändern oder nicht? Im Mittelalter hätte man solche Fragen dem »Schicksal«, dem »Willen Gottes« und der »Herkunft« überlassen, mit den Psychoanalytikern Freud und C. G. Jung kam im 20. Jahrhundert das Unbewusste ins Spiel, jene geheimnisvolle Unterströmung von Trieben und Prägungen aus der frühen Kindheit, die uns an erstaunliche und schreckliche Orte tragen kann. Ellen Langer hat nichts gegen

Freud, sie räumt dem Unbewussten aber einen weit geringeren Stellenwert ein, als die Analytiker es tun. Sie interessiert sich für die Frage: Wie beeinflussen uns Informationen, die wir im Hier und Jetzt empfangen und auf bestimmte Weise interpretieren? Langers Ziel ist es, das Bewusstsein der Menschen dafür zu schärfen, dass ihre Handlungen größtenteils auf Annahmen über die Welt beruhen, die ihnen im Laufe der Zeit beigebracht oder eingeredet wurden – und die im Leben nicht unbedingt weiterhelfen.

Besucht man Frau Professor Langer in ihrem Haus unweit des Harvard-Campus, begegnet man einer ungestümen älteren Dame, die sich einen Hundewelpen im Tragetuch vor den Bauch gebunden hat wie ein Baby. »Das ist Sofie«, stellt sie den winzigen Terrier vor. Eben ist sie von einer Reise zurückgekehrt. Wenn sie nicht gerade in Harvard unterrichtet, ist die Wissenschaftlerin dauernd unterwegs – als Referentin für internationale Organisationen oder Wirtschaftsunternehmen. Oder um Auszeichnungen entgegenzunehmen. Langers Popularität hängt im Kern mit einem Buch zusammen, das sie vor fast dreißig Jahren veröffentlicht hat und dessen Thema sie seither variiert: *Mindfulness*. Doch Langers Verständnis von »Achtsamkeit« hat mit dem heute verbreiteten Trend der im Buddhismus verankerten Meditationspraxis wenig zu tun. Mit *Mindfulness* meint sie, sensibel zu werden: dafür, ob das, was ich über mich und die Welt denke, auch tatsächlich so ist.

In einem ihrer berühmtesten Experimente lud sie Anfang der achtziger Jahre alte Herren um die achtzig in ein ehemaliges Kloster in New Hampshire ein. Dort war alles so eingerichtet wie zu jener Zeit, als die Probanden zwanzig Jahre jünger waren. Uralte Bücher und Magazine lagen herum, im Fernsehen lief *Rauchende Colts*, und abends diskutierten die Testpersonen scheinbar zeitgenössische Themen wie die kubanische Revolution.

Die Männer waren aufgefordert worden, sich über die Ereignisse jener Zeit so zu unterhalten, als fänden sie ganz aktuell statt. Eigentlich waren die Probanden es gewohnt, betreut und gepflegt zu werden. Jetzt lebten sie plötzlich eine Woche lang in einer Umgebung, die in keiner Weise dem entsprach, was als »altersgerecht« galt: Mahlzeiten etwa wurden nicht zur festgelegten Stunde serviert, sondern mussten selbst zubereitet werden, und anschließend machten die Achtzigjährigen den Abwasch. Und, o Wunder: Nach sieben Tagen in der Zeitkapsel waren die Probanden beweglicher geworden, schnitten in den Hör-, Seh- und Intelligenztests deutlich besser ab als die Kontrollgruppe. Als sei auch das Altern bloß eine Frage der eigenen Einstellung.

In welchem Ausmaß der Geist den Körper beeinflusst, zeigen auch die Versuche des amerikanischen Sozialpsychologen John Bargh: Er ließ die Teilnehmer einer Experimentalgruppe Kreuzworträtsel lösen, die negative Stereotype über das Älterwerden enthielten – etwa »schwerhörig«, »grau«, »Hautfalten«. Eine Kontrollgruppe löste Rätsel mit neutralen Wörtern. Danach wurden alle Probanden in ein anderes Gebäude geschickt, und die Forscher stoppten heimlich die Zeit, die jeder für den Weg benötigte. Und siehe da: Diejenigen, die sich mit Begriffen aus der Welt der Senioren beschäftigt hatten, liefen nachweislich langsamer als die anderen. »Priming-Effekte« nennen Psychologen das Phänomen, dass Wörter oder Bilder beim Menschen spezifische Assoziationen an frühere Erfahrungen auslösen und so sein Verhalten beeinflussen. »Priming aktiviert Gedanken, die wir unaufmerksam aufgenommen und verinnerlicht haben«, sagt Ellen Langer. Solche unterschwellig Gedanken zu entdecken, meint sie mit Achtsamkeit: »Was wir sehen, hängt davon ab, worauf zu achten wir gelernt haben. *Mindfulness* bedeutet: in dem, was wir bereits zu kennen glauben, etwas Neues entdecken.«

Seit einiger Zeit bietet Langer Kurse an, in denen man lernt, das alte Leben mit neuen Augen zu betrachten. Zum Beispiel überlegen sich die Teilnehmer neue Regeln für bekannte Spiele: Warum beim Schach nicht mal die Dame zur entscheidenden Figur machen? In einer anderen Übung schalten Rechtshänder eine

Ob wir jemanden, der sehr korrekt auftritt, als langweilig (negative Einschätzung) oder zuverlässig (positive Einschätzung) wahrnehmen, hängt von unserer Sichtweise ab – und führt zu sehr unterschiedlichem Verhalten gegenüber dieser Person. Langers Methode ist einfach: Sie stellt grundsätzlich alles infrage. Aus

es bemerken – als seien wir darauf programmiert, fremde Gedanken ungeprüft zu übernehmen. Eine weitverbreitete unbewusste Annahme besteht zum Beispiel darin, dass Menschen glauben, bei Gymnastik grundsätzlich zu ermüden, wenn zwei Drittel der Übungen absolviert sind. Als Beweis für diese Regel ließ



Zeit lang auf die linke Hand um und Linkshänder auf die rechte – mal schauen, was passiert. »Man aktiviert dabei die jeweils andere Gehirnhälfte und kommt auf neue Gedanken«, so Langer. Obendrein übt sie mit den Teilnehmern ihrer Kurse das »Reframing«, eine verblüffend einfache Technik, die aus der Systemischen Familientherapie stammt und heute von Therapeuten aller Richtungen angewandt wird. Es geht darum, Ereignisse – also das, was die meisten Menschen Realität nennen – aus einem veränderten Blickwinkel zu betrachten und sich dadurch alternative Verhaltensmöglichkeiten zu eröffnen. Ein Beispiel:

ihrer Sicht ist der Grat zwischen dem Urteil und der sich selbst erfüllenden Prophezeiung schmal. Wer hat festgelegt, dass etwas so und nicht anders ist? Wer hat bewiesen, dass mit dem Alter zwangsläufig Sehvermögen und Kurzzeitgedächtnis nachlassen? Oder liegen diese Schwächen eher darin begründet, dass alle Schwierigkeiten von alten Leuten ferngehalten werden und sie dadurch kaum noch Erfolgserlebnisse haben? Ist körperlicher Verfall womöglich – zum Teil – eine sich selbst erfüllende Prophezeiung? »Mindless automata« nennt Langer jene Überzeugungen, die unser Leben steuern, ohne dass wir

Langer drei Gruppen von Probanden unterschiedlich viele Hampelmannsprünge machen: Alle drei Gruppen kamen nach etwa zwei Dritteln der Übung aus der Puste – absolut unabhängig davon, ob sie hundert, dreihundert oder fünfhundert Sprünge absolvieren sollten. Ähnliches gilt für Vorurteile über bestimmte gesellschaftliche Gruppen. Frauen, heißt es beispielsweise, seien schlecht in Mathematik. Wer dieses Vorurteil – oder andere Fälle von Voreingenommenheit – verinnerlicht hat, neigt dazu, es durch sein Handeln unbewusst zu bestätigen. So haben Experimente gezeigt, dass Teilnehmerinnen, die zu Beginn

eines Mathematiktests auf einem Fragebogen ihr Geschlecht angeben müssen, eine deutlich schlechtere Leistung zeigen als in einem Test, bei dem das Geschlecht nicht zur Sprache kommt. Ähnliches gilt für weiße Amerikaner, die in einer Arbeit auffallend schlechter abschnitten, nachdem man ihnen mitgeteilt



American Psychological Association wurde. »Wir brauchen eine Wissenschaft, die sich mit menschlichen Stärken beschäftigt«, sagte Seligman. Es war der entscheidende Schub für die »Positive Psychologie«, der sich dreißig Jahre später in einer veränderten Haltung zur »professionellen Hilfe« zeigt: Wer heute einen Coach,

Seligmans Team in den USA, dann schlug sie ihren eigenen Weg in der Motivationsforschung ein. Auf dem Konferenztisch in Oettingens Hamburger Büro stehen Teller mit Cocktailltomaten, Trauben und Paprika – gesunde Snacks für die gertenschlanke, ganz in Schwarz gekleidete 62-Jährige. Die Sitzmöbel sind weiß,



hatte, sie würden gemeinsam mit asiatischen Kommilitonen schreiben und die Leistungen würden später verglichen. All diese Experimente zeigen: Nicht nur was wir über uns selbst, sondern auch das, was wir über andere denken, hat enorme gesellschaftliche Konsequenzen. Langer gilt als Mitbegründerin der »Positiven Psychologie«, einer Richtung, die sich weniger für das interessiert, was Menschen krank macht, und mehr für das, was sie zufrieden und gesund macht. Eine regelrechte Bewegung wurde daraus Anfang der neunziger Jahre, als der amerikanische Psychologe Martin Seligman Präsident der einflussreichen

Therapeuten oder Mentaltrainer in Anspruch nimmt oder ein Kommunikationsseminar besucht, gilt nicht mehr als krank oder gestört – sondern als klug und bestrebt, etwas für das eigene Glück zu tun. Heute beschäftigen sich viele Psychologen mit der Frage, wie es sein kann, dass positive Gefühle wie Hoffnung und Optimismus Kraft in uns auslösen. Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie an der New York University und der Universität Hamburg, ist der Auffassung, dass positives Denken längst nicht ausreicht, um ans Ziel zu kommen. Ende der achtziger Jahre gehörte sie eine Zeit lang zu Martin

auf dem Tisch ein frischer Strauß Tulpen, die Atmosphäre ist freundlich. Man gewinnt den Eindruck: Hier lebt jemand planvoll. Am Anfang von Oettingens Forschung stand der Begriff »Hoffnung«: Von klein auf hat es die Psychologin interessiert, was Menschen dazu bringt, in scheinbar aussichtslosen Situationen nicht aufzugeben. Aber hilft Hoffnung auch, wenn es um die Verwirklichung von Träumen geht? Als junger Wissenschaftlerin fiel Oettingen auf, dass die Psychologie unter den Begriffen Hoffnung und Optimismus fast das Gleiche versteht. Also machte sie sich daran, den feinen Unterschied

herauszuarbeiten – und fand heraus, dass positives Denken nicht, wie allgemein angenommen, automatisch zu guten Ergebnissen führt. Jahrelang forschte Frau Oettingen, warum Menschen es einfach nicht schaffen, ihre Träume – etwa mit dem Rauchen aufzuhören oder Karriere zu machen – zu realisieren.

Zu diesem Zweck bat sie beispielsweise eine Gruppe von Probandinnen, intensiv an die Schuhe ihrer Träume zu denken. Bei anschließenden physiologischen Tests stellte sich heraus, dass der Blutdruck der Teilnehmerinnen gesunken war, ihr Energiepegel also niedriger war als vor dem Tagtraum. Eine andere Studie zeigte, dass Jobsuchende, die sich bildhaft vorgestellt hatten, wie sie in einem Einstellungsgespräch brillierten, später weniger Angebote hatten und sogar weniger verdienten als die Teilnehmer derselben Studie, die negative Gedanken zugelassen hatten. Von hier aus war es nicht mehr weit bis zur Erkenntnis: Wer von einer besseren Zukunft träumt, denkt, er sei schon am Ziel. Positive Fantasien entspannen so sehr, dass sie die Energie absorbieren, die man braucht, um die Dinge anzupacken. In Folgestudien fand Oettingen heraus, dass diejenigen Testpersonen am erfolgreichsten waren, die sich zwar die Erfüllung ihrer Wünsche vorgestellt, in einem nächsten Schritt aber auch die Hindernisse auf dem Weg zur Erfüllung ausgemalt hatten. Überspitzt aus-

gedrückt: Oettingen entdeckte die Kraft des negativen Denkens.

Für die Anwendung ihrer Forschung hat sie eine Technik entwickelt, mit welcher der Mensch im Alltag eigene Gedanken so steuern kann, dass sie zum Ziel führen. »Woop« heißt diese Methode, die man sich sogar als App aufs Handy laden kann. Der Name setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der einzelnen Komponenten zusammen: *wish*, *outcome*, *obstacle*, *plan* (Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan). Die Idee des Programms ist es, sich Ziel und Hindernis innerlich so anschaulich vor Augen zu führen, als erlebe man beides tatsächlich – mitsamt den damit verbundenen Gefühlen. »Mentale Kontrastierung« nennt Oettingen dieses gedankliche Gegenüberstellen von positiver Zukunft und dem Hindernis in der Realität. Der letzte Schritt ihrer Methode sieht dann den konkreten Plan vor, das Hindernis zu überwinden.

»Woop verbindet Zukunft und Realität miteinander, ohne dass wir uns dessen bewusst werden«, sagt Oettingen. Wer sich die blühende Zukunft ausmalt und dann im Geiste die Hürden imaginiert, kann nicht mehr unbegrenzt schwelgen – er denkt die Widrigkeiten automatisch mit und analysiert mögliche Verhaltensweisen, mit denen er diese effektiv überwinden kann. Ein Beispiel der Psychologin: Die überstrapazierte berufstätige Mutter träumt von Ruhe und Gelassenheit. Malt

sich gedanklich aus, wie herrlich es wäre, entspannt und locker durch den Alltag zu gehen. Dann realisiert sie, dass es vor allem die eigene Ordnungssucht ist, die das Hindernis darstellt. Und macht einen konkreten Plan: Wenn der Aufräumzwang in mir aufkommt, ignoriere ich bewusst die Unordnung. Vorausgesetzt, sie hat die einzelnen Stufen konzentriert und in der vorgegebenen Reihenfolge mental durchgespielt, prägt diese Strategie nun ihr Handeln, ohne dass sie sich dessen bewusst wird. Oettingen selbst »woopt« jeden Morgen: »Es hilft mir, integrativer zu handeln und herauszufinden, was ich eigentlich will.« Oettingens Methode klingt schlicht und unspektakulär. Die meisten Menschen glauben immer noch, mit Disziplin und Willenskraft ans Ziel zu gelangen. Wir sind es gewohnt, uns nur das als Erfolg zuzurechnen, was mit Schweiß und Anstrengung errungen wurde. Stellt der Erfolg sich beiläufig ein, sind wir misstrauisch. Weil wir schlechte Gewohnheiten lieber mit einer unerfüllten oralen Phase entschuldigen, statt einer simplen Strategie zu vertrauen, die erst unsere Gedanken, dann unser Handeln und schließlich unser Selbstbild verändert.

Der Sportpsychologe Arno Schimpf begleitet seit über dreißig Jahren Spitzensportler in der Wettkampfvorbereitung. Er coacht beispielsweise die deutsche Fußballnationalmannschaft der Damen und diverse



**GRAND HOTEL  
HEILIGENDAMM**

Arrangement  
**ZEIT FÜR MEER**

5 Nächte inkl. reichhaltigem  
Frühstücksbuffet, 3-Gang-Menü  
an allen Abenden, freie Nutzung  
des Heiligendamm SPA:  
pro Person im DZ  
(Nebensaison) ab EUR 595

Angebot gilt von Sonntag bis Freitag  
auf Anfrage und nach Verfügbarkeit

 **LEADING HOTELS** | Grand Resort Heiligendamm GmbH & Co. KG • Prof.-Dr.-Mogel-Str. 1-6 • 18209 Bad Döhren - Heiligendamm  
 Telefon: +49 38293 744-7676 • reservations@grandhotel.heiligendamm.de • Stz. der Seebäderkette Hannover • www.grandhotel.heiligendamm.de

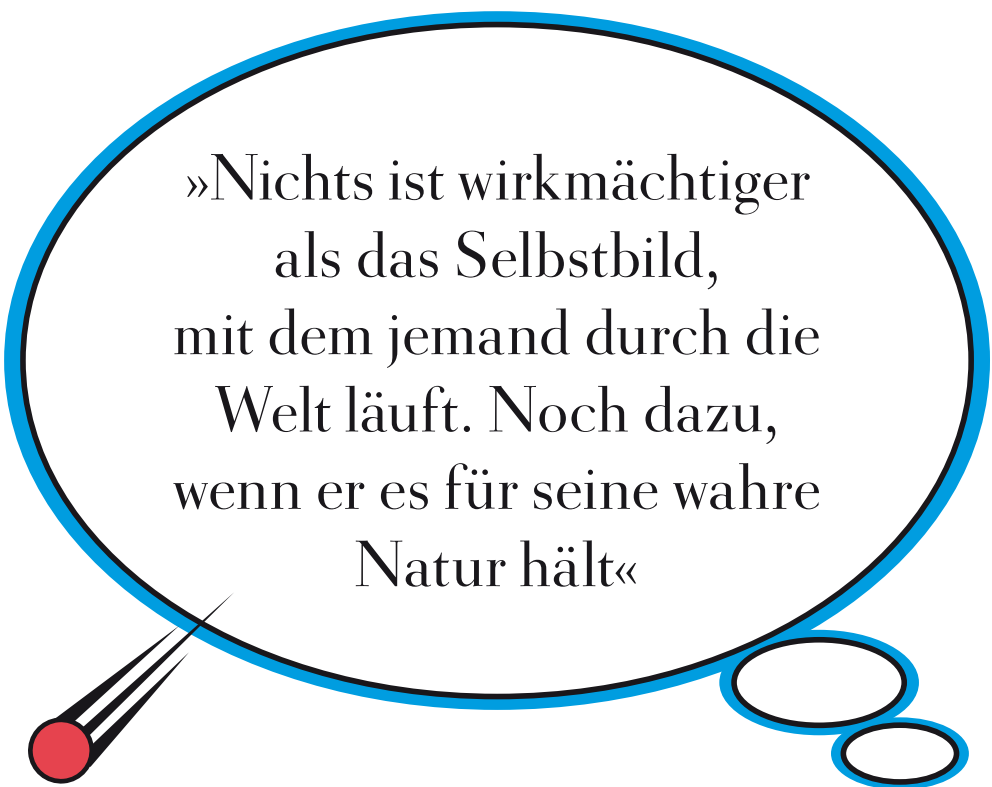
**SELECTION**  
PREMIUM LUXURY HOTEL

Fechter, Golfer und Hockeyspieler. Die Kraft der Gedanken, sagt der 62-Jährige, spiele eine zentrale Rolle bei seiner Arbeit: »Muskeln reagieren sehr sensibel auf das, was sich im Kopf abspielt. Hat man Angst, verkrampfen sie.« Und: »Der Mensch ist in der Lage, allein durch Gedankenkraft die Muskeln zu aktivie-

Himmelbett – mindestens eine Minute lang vor Augen zu rufen. »Da ist man sofort in einem Zustand, in dem einen nichts mehr stört. Muss man aber üben.«

Auch Schlaganfallpatienten absolvieren bei Schimpf gedankliche Trainingsprogramme. Um wieder in Form zu kommen, trainieren sie

sogenanntes Biofeedback, ihre Muskelspannung oder ihren Blutdruck selbst zu verändern und den eingeübten Vorgang an ein bestimmtes, schnell abrufbares Bild zu koppeln – etwa die Vorstellung, sich einen Eiswürfel an die Schläfe zu legen. Längst haben sich in der Medizin eigene Felder wie die Psychoendo-



»Nichts ist wirkmächtiger als das Selbstbild, mit dem jemand durch die Welt läuft. Noch dazu, wenn er es für seine wahre Natur hält«

ren. Und zwar so intensiv, als führe er die Tätigkeit tatsächlich aus.« Schimpf bringt den Sportlern auch bei, wie sie mit Tiefenentspannungstechniken den Herzschlag drosseln und die Blutgefäße weiten können. »Kommunikation mit den Organen« nennt er diese Methode, in der er dazu anleitet, sich mit geschlossenen Augen in das Gefäßsystem des Körpers hineinzudenken und sich vorzustellen, wie mit jedem Atemzug Energie durch jede Verästelung hindurchströmt. Der Coach arbeitet auch mit »Ruhebildern«. Dafür bittet er die Sportler, sich Erinnerungen an eine angenehme Umgebung – eine Landschaft, ein Kaminzimmer, ein

mit ihm Muskel-Innervation – also die Versorgung eines Muskels mit Impulsen über das Nervensystem. Zu diesem Zweck stellen sie sich verschiedene Bewegungsabläufe intensiv vor, sodass intakte Hirnregionen die Aufgaben der geschädigten Region mitübernehmen.

An der Universität Tübingen haben Wissenschaftler untersucht, wie sich Fakire, Meister der Selbstbeherrschung, durch Gedankenkraft autohypnotisch in eine Art »Mikroschlaf« versetzen und gleichzeitig ihren Blutdruck nach oben regulieren, um unempfindlich gegen Schmerzen zu werden. Auch Schmerzpatienten lernen heute über

krinologie entwickelt, die den Zusammenhang von Hormon-, Immun- und Nervensystem mit Psyche und Verhalten untersuchen. Vieles deutet darauf hin, dass Krankheit und Gesundheit viel mehr mit dem Kopf zu tun haben, als die Schulmedizin sich träumen lässt. Einer der Versuche von Ellen Langer mit Diabetes-2-Patienten zeigte, welchen Einfluss unbewusste Erwartungen auf den Verlauf von Krankheiten haben können. Langer manipulierte das Zeitgefühl ihrer zuckerkranken Probanden mithilfe präparierter Uhren, auf denen die Zeiger langsamer liefen. Erstaunlicherweise reagierte die Biochemie des Körpers



octopus

Frühlingserbott

10%

auf Online-Bestellungen  
Sobald diese verfügbar  
sind möglich

octopus-versand.de

Bitte gilt nur für Online-Bestellungen  
Anzahl pro Kunde: 10, je Artikel

Produktbild mit 10 verschiedenen Farben C-01



01010



01011



01012



01013



01014



01015



01016



01017



01018



01019



Entdecken Sie die  
Welt von Octopus

100.000 neue Artikel  
Sobald diese verfügbar

Charmantes,  
Ausgefallenes,  
Individuales.

Design-Studio OTO  
Löhner-Str. 100/101 Hamburg

Form 151000 ab € 499



auf die behauptete und nicht auf die echte Zeit: Der Blutzuckerspiegel fiel, wenn die Uhr den gewohnten Zeitpunkt vorgaukelte, und nicht etwa, wenn der gewohnte Zeitpunkt tatsächlich erreicht war.

Kann man sich positiv programmieren? Dies probiert der Sportcoach Arno Schimpf regelmäßig mit einfachen Ritualen. Noch im Bett legt er eine Hand aufs Herz und macht sich bewusst, welch großartige Arbeit dieses Organ leistet. Steht ein harter Tag bevor, packt er sich fünf Kaffeebohnen in die linke Hosentasche. Jedes Mal, wenn ihm etwas Gutes widerfährt, wandert eine Kaffeebohne hinüber in die andere Hosentasche. Sind alle Bohnen in der rechten Tasche wieder vereint, fühlt er sich gestärkt und gut gelaunt. Er hat sich bewusst gemacht: »Das Gute überwiegt.« Und auch seinen Sportlern bringt Schimpf als Erstes

bei, sich für sich selbst zu begeistern. Er hilft ihnen, Einstellungen, die über viele Jahre – vielleicht noch von den Eltern – geprägt wurden, zu ändern. Wertfrei an Dinge heranzugehen und festgefahrene Gedankenmuster (*mind set*) zu durchbrechen – etwa wenn man auf einen Gegner trifft, gegen den man bislang stets verloren hat. Auch in solch scheinbar aussichtslosen Fällen motiviert Schimpf die Sportler, indem er sie innerlich Bilder erfolgreicher Wettkampfsituationen aufrufen lässt – zum Beispiel einen Läufer, der an allen Konkurrenten vorbeizieht und ins Ziel sprintet. Oder ganz allgemein das Bild eines kraftvollen Tieres. Oder die triumphierende Becker-Faust.

Aber was ist zu tun, wenn der Wunsch nach Veränderung diffus ist und das Ziel nicht so simpel wie Sieg in einem Wettkampf?

Der Führungskräftetrainer Roland Kopp-Wichmann veranstaltet in einer alten Villa oberhalb des Neckars in Heidelberg Seminare für Menschen, die unzufrieden mit sich sind, aber nicht genau wissen, warum. Kopp-Wichmann bringt sie dazu, sich zu verändern – was das angeht, ist er selbst ein gutes Beispiel. Angefangen hat der 67-Jährige als Bankkaufmann, später arbeitete er als Werbetexter und Versicherungsvertreter, holte dann das Abitur nach und wartete in einem Kibbuz in Israel auf einen Studienplatz für Psychologie. Über den Buddhismus kam er vor langer Zeit mit dem Konzept der Achtsamkeit in Berührung, das er wiederum ein bisschen anders interpretiert als Ellen Langer: »Wir Achtsamkeitslehrer legen großen Wert auf die Unterscheidung von Gedanken und Wirklichkeit. Wie ich mit einer Situation umgehe, kann ich mir aussuchen. Das ist die Macht der Gedanken.«

Die Wirklichkeit ist – nach Kopp-Wichmann – das, was ich sehen will. Welche Bedeutung wir Ereignissen geben, hängt von unseren Erfahrungen ab, daraus entsteht eine »innere Landkarte«. Wer mit dieser Karte vertraut ist, kann laut Kopp-Wichmann nicht nur einzelne Verhaltensweisen verändern, sondern sein gesamtes Selbstbild. In den Seminaren ruft er den Teilnehmern zum Beispiel einen Satz zu und lässt sich ihre spontanen Reaktionen schildern. »Dein Leben gehört dir!« – mit dieser Phrase fördert der Coach Erstaunliches über das Selbstbild seiner Klienten zutage: Ob sie ängstlich oder optimistisch auf den Satz reagieren, ratlos oder tatkräftig, hängt von ihren Prägungen aus Kindheit und Jugend ab, daran hat sich seit Sigmund Freud nichts geändert. Und nichts ist wirkmächtiger als das Selbstbild, mit dem jemand durch die Welt läuft. Noch dazu, wenn er es – zweite Fehlannahme – für seine wahre Natur hält.

Hinderliche Selbstbilder versucht Kopp-Wichmann im Coaching zu verändern. Das funktioniert nicht



in zwei, drei Sitzungen, aber es kann der Beginn einer langsamen Umorientierung sein. »Jemand, der immer der Herde gefolgt ist, stellt sich nicht plötzlich an die Spitze der Bewegung. Aber wenn er sich die Gründe klarmacht, warum er immer in der dritten Reihe steht, kommt etwas in Bewegung, und neue Handlungsspielräume öffnen sich.« Am Ende des Prozesses steht im besten Fall, ohne dass der Klient es so richtig gemerkt hat, ein – mehr oder weniger – zum Guten verändertes Leben.

Auch im Alltag, ganz ohne wissenschaftliche Studien, ist die Wirkmächtigkeit des eigenen Selbstbildes für jedes Ich erkennbar: nämlich daran, wie die Umwelt auf mich reagiert. Jeder Gedanke eines Menschen löst eigene Handlungen (und Haltungen) aus, auf die dann andere Menschen reagieren – und uns wiederum in dem bestätigen, was wir zu sein glauben. Ein unsicherer Jugendlicher provoziert Ablehnung bei den Altersgenossen, weil sein Verhalten von der Selbsteinschätzung geprägt ist: »Mich mag eh keiner.« Und wer sich im Job nichts zutraut und sich wie ein Praktikant aufführt, bekommt automatisch die Hilfsarbeit zugewiesen. Und selbst wer seine Gedanken verbergen möchte, drückt sie unwillkürlich aus: Die meisten Ladendiebe werden von guten Detektiven laut einem Ausbilder bereits beim Betreten des Geschäfts erkannt – an ihrer Körpersprache. Auch pathologische Lügner sind ein Beispiel für die Wirkmächtigkeit des Selbstbildes. In Berlin sorgte kürzlich eine junge Frau für Aufsehen, die sich mit der Bitte um Sterbebegleitung an ein Hospiz gewandt hatte. Sie sei unheilbar krebserkrank, hatte die Frau beteuert, daher stellte man ihr ein Begleiterteam ambulant zur Seite. Fast ein Jahr lang wurden der Mittzwanzigerin nach und nach all ihre letzten Wünsche erfüllt – sie wollte das Leben in seiner ganzen Fülle noch einmal durch den Reiz gefährlicher oder verbotener Dinge erspü-

ren. Gleitschirmfliegen, Haschischrauchen – solche Sachen. Die Frau schilderte ihr Leid und die Diagnose so überzeugend, wie es nur Menschen fertigbringen, die echte Empfindungen am Lebensende formulieren. Anrührend sprach sie über Sehnsüchte und Ängste. Man hing gläubig an ihren Lippen, Bedenken gingen allenfalls in die Richtung, die Leidende könnte sich in ihrem fragilen Zustand überanstrengen. Bis sich herausstellte: Die ganze Geschichte war eine Lüge, die junge Frau kann hundert Jahre alt werden. Und die sich täuschen ließen, fragen sich nun: Wie konnte das passieren? Wie gelang der eingebildeten Kranken diese perfekte Täuschung über derart lange Zeit?

»Am überzeugendsten täuscht, wer sich möglichst intensiv in die Rolle hineinversetzt, die er zu spielen hat. Bis er das, was er darstellt, selbst glaubt«, sagt Renate Volbert, 58, die am Institut für Forensische Psychiatrie der Berliner Charité unter anderem Glaubhaftigkeitsgutachten erstellt, etwa im Auftrag von Gerichten. Die eingebildete Kranke konnte ihr Leiden also deshalb so überzeugend präsentieren, weil sie sich selbst getäuscht hatte – bis hin zu sichtbarer körperlicher Veränderung. Selbstbild und Lüge waren hier identisch. So gesehen hat die junge Frau Ellen Langers berühmte Studie mit den alten Herren förmlich umgekehrt: Die Greise identifizierten sich mit ihrer Lebensweise aus früheren Zeiten und wurden dadurch munter. Die junge Frau versetzte sich gedanklich intensiv ans Lebensende und verkörperte dadurch Siechtum. »Anfangs war es wohl Spiel, später Identität«, vermutet Volbert. Mit anderen Worten: Gute Lügner machen sich auf pathologische Weise eine Kraft zunutze, die jeder von uns hat. Sie erzählen sich so lange selbst eine Geschichte, bis sie daran glauben – und alle anderen auch.

ZEITMAGAZIN  
N° 22

# Studienwahl leicht gemacht

Schnell und einfach das passende Studium finden

[www.zeit.de/studienfuehrer](http://www.zeit.de/studienfuehrer)

Jetzt  
am Kiosk!  
oder online  
bestellen

