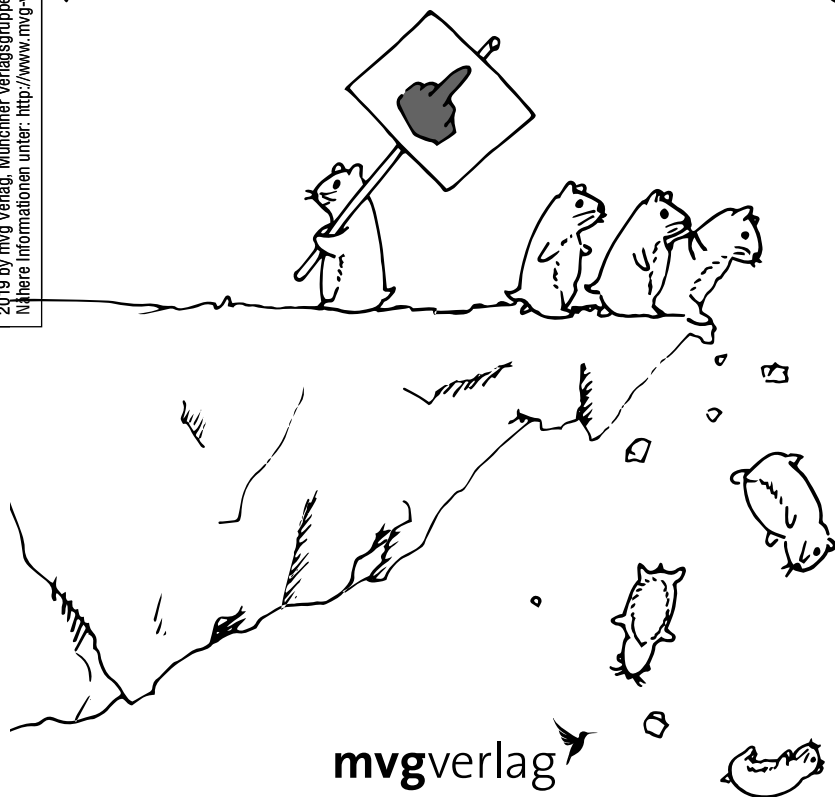


Alexandra Reinwarth

Glaub nicht alles, was du denkst

Wie du deine Denkfehler entlarvst
und endlich freie Entscheidungen triffst

© des Titels »Glaub nicht alles, was Du denkst« (978-3-7474-0043-2)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



mvgverlag

*Natürlich wissen wir, wie man Hieben ausweicht.
Das Problem ist, dass wir irgendwann
angefangen haben zu glauben,
dass wir sie verdient haben.*

Mark Manson

EINLEITUNG

WAS WIR WISSEN, WAS WIR GLAUBEN UND WAS WIR GLAUBEN ZU WISSEN

»*Glücklicher in 10 Schritten!*«, lese ich laut vor. Ich stehe vor dem Bücherregal von Anne und halte den Kopf in dieser Schräglage, die man automatisch einnimmt, wenn man versucht, die Buchrücken in Regalen zu lesen.

»Und? Hat's funktioniert? Bist du glücklicher?«, frage ich Anne, die derweilen in der Küche Tee aufsetzt.

»Nee!«, schallt es zurück.

»Und was ist mit *Fünf Wege zur Effektivität?* Bist du effektiver geworden?«

»Nope!«, kommt es aus der Küche. »Und *Denk dich reich?*«, frage ich weiter, »tut sich da was, finanziell gesehen?«

»Auch nicht«, sagt Anne und stellt den Tee auf den Wohnzimmertisch. Wenn ich mich so umsehe, kann ich außerdem feststellen, dass das Buch *Aufräumen für Dummies* auch keine Wirkung erzielt hat. Und: »Wow, Anne?! Was ist mit *Multi-Orgasmen leicht*

gemacht?« Aber an Annes Gesichtsausdruck ist zu erkennen, dass auch dieser Ratgeber nicht zum Erfolg geführt hat.

Ich habe mich schon immer gefragt, warum das nie funktioniert – also nicht das mit den multiplen Orgasmen (obwohl ...), sondern das mit den Ratgebern.

Es ist schon witzig – wir meinen immer, wir müssten nur verstehen, wie etwas geht oder wie man etwas vermeidet, das machen wir dann Schritt für Schritt, und schon sind wir: organisierter, erfolgreicher, effizienter, glücklicher, führen eine bessere Beziehung und haben einen Orgasmus nach dem anderen. Aber in Annes Wohnzimmer ist es mir mal wieder aufgefallen: Verstehen reicht nicht.

Sonst würden wir nicht immer wieder Entscheidungen treffen, bei denen man sich hinterher und bei Licht betrachtet oft selbst ans Hirn greift.

Es könnte doch alles so schön sein – schließlich ist niemand von uns ein Idiot (zumindest meistens nicht) und eigentlich wissen wir ja – alles.

Wir wissen, was uns guttut:

- Freunde,
- gesundes Essen,
- Bewegung an der frischen Luft,
- kuscheln,
- mit dem Herzen entscheiden.

Wir wissen, was wir mehr machen sollten:

- Freunde treffen,
- kochen,
- uns an der frischen Luft bewegen,
- kuscheln,
- mit dem Herzen entscheiden.

Und was wir besser lassen sollten:

- Wein,
- Kippen,
- Netflix gucken bis in den Morgen,
- nörgeln (gut, das mache vielleicht nur ich),
- laue Kompromisse machen.

Wir wissen auch, was wir unter gar keinen Umständen machen sollten:

- auf der Weihnachtsfeier mit dem Kollegen aus der Buchhaltung knutschen,
- mehr Geld ausgeben, als wir haben,
- heimlich auf das Display vom Handy unseres Partners linsen,
- über Probleme grübeln, auf die wir keinen Einfluss haben.

Und trotzdem ... seufz. Irgendwie ...

Wein, die Kippe in späten Nächten und Netflix bis in die Puppen sind ja noch das geringste Problem – wir wissen nämlich auch die wichtigen Dinge: dass wir das Leben leichter und uns selbst etwas weniger ernst nehmen sollten. Wir wissen, dass wir uns insgesamt weniger Gedanken machen sollten und den Moment genießen und dass wir – und nur wir – unseres Glückes Schmied sind. Dass es gescheiter wäre, sich nicht über Kleinigkeiten zu ärgern. Dass man sagen sollte, was man denkt, leben, wie man fühlt, und machen, was man will. Weiß man alles, den ganzen Schmu.

Es weiß auch jeder Mensch, dass niemand auf dieser Welt für immer bleiben wird und man diese kurze Zeit daher mit etwas füllen sollte, das einem sinnvoll erscheint – oder zumindest einen Heidenspaß macht, am besten sogar beides. Warum machen wir das dann nicht einfach? Wenn wir so schlau sind, warum nützen uns diese ganzen spitzenmäßigen Einsichten im täglichen Leben so wenig? Etwas einzusehen, verändert anscheinend gar nichts, außer, dass man ein schlechtes Gewissen hat, weil man es einfach nicht hinbekommt – obwohl man es doch besser wüsste! Aber nicht nur man selbst bekommt es nicht hin ... sondern sonst auch niemand. Noch nicht mal jene, die schlaue Lebensweisheiten auf Facebook teilen (erfahrungsgemäß die am allerwenigsten) ...

*»Man kann das Glück nicht finden,
man kann nur aufhören, es zu übersehen.«*

So steht es dann da, vorzugsweise in Schreibschrift vor einem Budhakopf in Aquarellfarben – und überhaupt, immer diese Bud-

dhaköpfe überall! Manchmal frage ich mich, ob in anderen Teilen der Welt eine ähnliche Faszination für die christliche Religion besteht. (Ich stelle mir so etwas vor wie:

»Die zweite Wange ist der Weg!«

... vor einem Jesuskopf mit Dornenkrone, ebenfalls in Aquarell, der im indischen Facebook fleißig geteilt wird.)

Das Wissen darüber, wie alles sein sollte, im Allgemeinen und im Besonderen man selbst, hilft anscheinend nicht viel. Warum ist das so? Warum treffen wir immer wieder Entscheidungen, bei denen wir uns hinterher selbst an den Kopf langen? Wissen ist anscheinend nicht alles und unser Gehirn lässt uns jeden Tag in Denkfallen tappen, ohne dass wir es überhaupt merken.

Bis vor Kurzem hielt ich mich jedenfalls für ein freies, selbstbestimmtes und rationales Wesen. Die Recherchen zum Thema haben gezeigt, dass das eine reine Illusion ist.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, welche Denkfehler sich mein Hirn (und das einiger Freunde und Bekannten) so leistet, vielleicht ist etwas dabei, das Ihnen bekannt vorkommt. Und im Idealfall kommen Sie ein paar eigenen Denkfehlern auf die Spur.

Wir alle versuchen, mehr dies oder weniger das zu sein, auf jeden Fall – anders. Besser. Und da sind wir gleich beim ersten Denkfehler: Wenn zum Beispiel sehr glückliche Leute Ratgeber schreiben,

behaupten die ja gerne; sie hätten irgendetwas verstanden, was wir noch nicht verstanden haben, und das müssten wir uns nur aneignen. Dann würden wir uns endlich weniger sorgen, uns weniger über unseren Partner ärgern, zufriedener sein mit dem, was wir haben, und der Glückseligkeit stünde nichts mehr im Weg. Das persönliche Glücksempfinden ist aber zu einem großen Teil in einem selbst angelegt.

Das ist ein bisschen so wie in der Werbung. Der Trugschluss ist, dass diese traumhaft schönen, makellosen Models, die sich die neue Faltencreme ins Gesicht schmieren, so schön sind, weil sie ebendiese Creme benutzen. Derweilen machen sie den Job ja nur, weil sie so traumhaft schön und makellos aussehen. Auch das wissen wir zwar eigentlich, aber die Werbung funktioniert trotzdem! Weil unser Hirn, wenn wir nicht permanent höllisch aufpassen, völlig ungeachtet unseres Wissens darauf hereinfällt. Aus dem gleichen Grund kauft meine Freundin Anne auch gerne Klamotten, die die Taille betonen. Nicht, weil die ihr besonders gut stehen würden, sie hat nämlich so gut wie keine Taille, aber an den Schaufensterpuppen sehen die Sachen großartig aus und genau so will Anne auch aussehen. Anne ist weder doof noch blind, aber sie braucht manchmal die Zeit von der Kasse bis nach Hause vor den Spiegel, bis ihr einfällt, dass sie schon wieder dem Trugschluss aufgefressen ist, die Klamotten machten die Taille.

Fragen Sie einen besonders glücklichen Menschen, warum er so ein Sonnenschein ist! Er wird nie sagen: »Keine Ahnung, das ist halt so!«, sondern, im Gegenteil, immer Gründe finden: ent-

weder seine Einstellung oder seine Taten, auf jeden Fall etwas, das er aktiv richtig macht und das zu diesem beneidenswert positiven Gemüt führt.

Dieser Drang, eine logische Erklärung für bestimmte naturgegebene Eigenschaften zu formulieren, liegt übrigens in uns allen.

Wir alle versuchen permanent, uns und anderen zu erklären, warum wir so sind, wie wir sind, und weshalb wir tun, was wir tun. Und meistens liegen wir damit total daneben. Tatsächlich bestimmen nämlich unsere Gefühle einen Großteil unserer Entscheidungen, die vernünftigen Gründe erfinden wir hinterher. Das Lustige ist: Auch das ist ganz normal so, heißt es.

Und wenn das nicht verblüffend, spannend und höchst beunruhigend ist, dann weiß ich auch nicht.

1.

KOGNITIVE DISSONANZ

Wir entscheiden nach Gefühl? »Kann nicht sein«, schüttle ich zunächst ungläubig den Kopf – aber dann fällt mir eine Reihe von Exfreunden ein, die eindeutig beweist, dass die Beteiligung des Verstandes bei einigen Entscheidungen nahezu ausgeschlossen ist. Unter anderem gab es einen *Er-trennt-sich-bestimmt-bald*, einen *Ir-gendwann-wird-er-mich-lieben* und nicht zu vergessen den *Er-wird-sich-bestimmt-ändern*. Ehrlich gesagt, gab es von Letzterem sogar drei.

Aber hey – wäre ja auch komisch, wenn Herzensangelegenheiten nicht vom Gefühl bestimmt würden. Und dass man den gleichen Fehler gleich dreimal hintereinander macht, kann vielleicht noch als extreme Dämlichkeit ausgelegt werden.

Von Exfreunden abgesehen, bin ich allerdings durchaus ein herausragendes Beispiel an Rationalität und fälle meine Entscheidungen ausschließlich nach einem ausgewogenen Abwägen aller Fakten, finde ich. »Tust du überhaupt nicht«, findet hingegen L., mein meistens reizender Lebensgefährte. Noch während ich entrüstet die Backen aufblähe und gedanklich zum Angriff blase, deutet L. stumm auf eine beachtliche Reihe Schuhe, die unseren Gang ziert.

»Was?«, blaffe ich ihn an. »Menschen brauchen nun mal Schuhe!« Und L. nickt verständig mit dem Kopf: »17 Paar ...«, aber so schnell gebe ich mich nicht geschlagen.

»Ich kann ja schlecht immer dieselben tragen, sogar du hast mehrere!«, muss aber sogar selbst zugeben, dass das nicht mein stärkstes Argument ist. Tatsächlich ergibt sich vor dem Schaufenster eines schönen Schuhgeschäfts in meinem Kopf regelmäßig ein immer gleicher Argumentationsstrang:

- Diese Absatzhöhe/Farbe/Form habe ich noch nicht.
- Zumindest nicht *ganz* so.
- Hohe/bequeme/schwarze Schuhe kann man **IMMER** brauchen.
- Ich habe mir eigentlich eine Belohnung verdient.
- Bis zum Schlussverkauf sind sie bestimmt weg!/Runtergesetzt sind sie auch noch!
- Und das finale Argument, das immer geht: Die sehen toll zu Jeans aus!

Und ich muss zugeben: Ich mache das ständig. Also nicht nur vor Schuhgeschäften, sondern generell. Ich will etwas – warte, ich finde ein paar Gründe dafür, warum ich es brauche. Man kann sich selbst geradezu innerlich dabei zusehen, wie man angestrengt irgendwelche kruden Argumente zusammenkratzt. Dann kann man über sich selbst schmunzeln – und die Dinger schließlich kaufen, weil man gar so niedlich ist.

Das geht auch andersherum, nämlich mit Ausreden, ganz hervorragend. Andi zum Beispiel, mein kettenrauchender Freund aus Jugendtagen, wartet mit den absonderlichsten Argumenten auf, warum er die Raucherei nicht endlich an den Nagel hängt:

- Er lebt ja sonst so gesund.
- Ein Laster muss man ja haben.
- *Sooo* viel raucht er ja gar nicht.
- Zucker/Feinstaub/Fett ist das wahre Gesundheitsrisiko.

... und überhaupt: An irgendwas muss man ja irgendwann sterben. Außerdem hat Opa auch geraucht und gesoffen wie nichts Gutes und ist 90 Jahre alt geworden! Ja nun.

Dass wir uns permanent vor uns selbst das Hirn verbiegen, hat einen Grund, den Fachleute »kognitive Dissonanz« nennen, und sie bezeichnet das scheußliche Gefühl, dass die eigene Handlung mit der eigenen Überzeugung irgendwie nicht in Einklang zu bringen ist. Wer das schnell mal spüren möchte kann sich kurz in diesen Gedanken hineinfühlen:

Wie schlimm finden Sie es, auf einer Skala von 1 bis 10, dass alle zehn Sekunden ein Kind an Hunger stirbt?

.....

.....

.....

Fertig?

© des Titels »Glaub nicht alles, was Du denkst« (978-3-7474-0043-2)
 2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

Gut. Und jetzt überlegen Sie, wann Sie das letzte Mal etwas dagegengetanhaben:.....
.....

Merken Sie es? Dieses unangenehme Gefühl ist kognitive Dissonanz und wir haben zwei Möglichkeiten, damit umzugehen:

Möglichkeit 1: Wir ändern unser Handeln, also spenden jetzt zum Beispiel einer Hilfsorganisation eine Summe X.

Möglichkeit 2: Wir suchen einen anderen Ausweg, der könnte zum Beispiel so aussehen:

- Die Spenden fließen zum Großteil eh in die Bürokratie ...
- ... oder in die Hände korrupter Politiker im Bestimmungsland.
- Finanzielle Hilfe hindert die armen Länder, selbst auf die Beine zu kommen.
- Erst mal muss man ja wohl den Obdachlosen vor Ort helfen.
- Man kann ja nicht die ganze Welt retten.
- Und für die ganz Hartgesottenen: Ist doch nicht mein Problem, wenn die das dort nicht auf die Reihe kriegen.

Seit Facebook kommt noch die Möglichkeit 3 hinzu: Ich teile einen emotionalen Post gegen den Hunger auf der Welt.

Das ändert zwar gar nichts an der Realität, aber fühlt sich ganz gut an. Jetzt kann man natürlich über den Sinn von Entwicklungshilfe generell durchaus diskutieren (und das wird ja auch getan), aber es ist ja nicht im Umkehrschluss so, dass sich jemand wegen der obigen Gründe dann Gedanken darum

© des Titels »Glaub nicht alles, was Du denkst« (978-3-7474-0043-2)
2019 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

macht, wie er dem Obdachlosen vor Ort helfen kann. Im Gegenteil, da geht es dann weiter mit:

- Wenn er wirklich wollen würde, dann hätte er Arbeit.
- Der ist faul/hat die falschen Entscheidungen getroffen.
- Der muss doch nur zum Sozialamt.
- Er hat es sich vielleicht so ausgesucht.
- Das ist eh alles eine Mafia.

Sie verstehen, was ich meine? Um das konkrete Thema geht es hier gar nicht, sondern um das Prinzip. Das Suchen von solchen Argumenten, die die eigene Welt wieder in Ordnung bringen, ist eine Möglichkeit, diese unangenehme kognitive Dissonanz aufzulösen. Eine andere geht so: Wenn ich es endlich vor mir selbst so hingebogen habe, dass ich die Schuhe praktisch kaufen *muss*, weil sie wunderschön, dringend benötigt (na ja) und noch dazu ein großartiges Schnäppchen sind – also, wenn es sie dann in meiner Größe nicht gibt, dann kann ich direkt weitermachen:

- *Sooo* schön sind sie auch wieder nicht.
- Meine anderen schwarzen sind eigentlich noch ganz gut in Schuss.
- Das Geld kann ich wirklich für was anderes brauchen.

... und bin wieder ganz zufrieden. Eigentlich kann man kognitive Dissonanz auch so beschreiben:

Ich mach mir die Welt, widdewidde wie sie mir gefällt ...

Genau. Und zwei mal drei macht vier. Sagte schon Pippi Langstrumpf.

Und das funktioniert in allen Lebenslagen! Ich habe zum Beispiel lange Zeit unfassbar viel Sprite getrunken – diese pappsüße Zitronenlimonade. Literweise. Das ging so lange gut, bis das Kind groß genug war zu fragen, warum es selbst eigentlich nur Wasser und Saftschorle zu trinken bekommt und nicht den guten Stoff. Wenn Sie da anfangen mit »Da ist nur Zucker drin, das ist höllisch ungesund«, wird es Sie eventuell mit großen Augen ansehen, denn wo bleibt denn da der Sinn, wenn Sie das Zeug weiterhin in sich hineinschütten, als müssten Sie einen Großbrand löschen? Aber kaum hatte der Verstand beschlossen, dass es wirklich besser, gesünder und klüger wäre, auf die Plörre zu verzichten, sprang in meinem Kopf ein Clown aus der Kiste, der lamentierte: »Bist du bescheuert? Warum immer auf alles verzichten, was Spaß macht oder schmeckt? Dann kannst du ja auch gleich vegan werden, den Fernseher abschaffen und auf einen Selbstversorgerhof ziehen – und zwar ohne fließend Wasser!« Zugegeben, mein innerer Clown übertreibt manchmal schamlos.

Er ist es auch, der zum Abendessen gern Strawberry-Cheesecake-Eis von Häagen-Dazs hätte, das isst er nämlich am liebsten. Da ist sie wieder, die kognitive Dissonanz – ich weiß nämlich, dass Eis kein Eins-a-Abendessen ist und mein Hirn versucht, diese Missstimmung sogleich zu lösen, und sagt so etwas wie: »Hey – es war ein langer Tag, du hast dir echt ein bisschen Eiscreme verdient, ein bisschen Cheesecake-Eis hat noch keinen umgebracht. Außerdem ist da Erd-

beere drin und Erdbeeren sind gesund!« Und ich kann aufatmen und den großen Löffel aus der Schublade holen. Danke, Hirn!

Und so geht das die ganze Zeit.

Natürlich sollte niemand in der verkehrsberuhigten Zone schneller als Dingsbums fahren und wenn das jemand tut, halten wir ihn für einen egoistischen, rücksichts- sowie verantwortungslosen Idioten. Ich hingegen hatte es gerade furchtbar eilig, ich hatte praktisch keine andere Wahl! Und es ist ja auch nur dieses eine Mal und es ist eh nichts passiert.

Apropos Wahl. Sollte man hingehen, stimmt's? Aber die eine Stimme ändert eh nichts am System und deswegen kann man genauso gut im Bett bleiben und einen Film streamen, das ist zwar illegal, aber hey – es ist ja praktisch alles illegal, was Spaß macht ... Sie verstehen den Plot?

Ob die Schuhe nun gekauft werden oder nicht, ob Sie den Becher Eis essen oder ob Sie dem Obdachlosen nun Geld geben oder nicht, spielt keine so große Rolle (außer für den Obdachlosen) – aber das Prinzip, dass unser Hirn sich irgendeine Argumentation zusammenkratzt, um zu rechtfertigen, was wir den lieben langen Tag so tun und lassen, das schon.

Das Erstaunliche an diesem Prinzip sowie noch an einigen anderen Mechanismen in unserem Gehirn ist, dass wir es unfassbar oft einfach nicht bemerken, wenn sie zum Einsatz kommen (nämlich ständig), und zwar bei Dingen, die wesentlich bedeutender sind als Schuhe und Kleingeldbeträge. Tatsächlich, so sagt die moderne Hirnforschung, ist unser Hirn permanent damit

beschäftigt irgendwelche Geschichten zu erfinden, die uns und anderen erklären, warum wir irgendetwas tun oder nicht tun – und macht dabei jede Menge Fehler. Also jetzt nicht nur Ihr Gehirn, sondern Gehirne generell. Und das kommt so: