

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Fischer TaschenBibliothek

Alle Titel im Taschenformat finden Sie unter:
www.fischer-taschenbibliothek.de

Erfolgreicher sein? Träume verwirklichen?

Das Leben selbst bestimmen? Egal, was Sie sich auch vorgenommen haben – eine einfache Idee genügt! Richard Wiseman stellt die üblichen Theorien auf den Kopf. Basierend auf erstaunlichen wissenschaftlichen Einsichten gibt der bekannte Psychologe und Verhaltensforscher Ihrem Leben tatsächlich eine neue Richtung: Einfaches physisches Handeln bewirkt tiefgreifende psychische Veränderungen. Schon nach den ersten Seiten des Buches werden Sie Dinge tun, die Sie nie für möglich gehalten haben.

Richard Wiseman war als professioneller Zauberkünstler tätig, bevor er Psychologie studierte und schließlich die Leitung der Psychologie-Abteilung der Hertfordshire University übernahm. Er hat sich international einen Namen gemacht durch seine Arbeiten in unkonventionellen Bereichen der Psychologie wie Täuschung, Humor und das Paranormale. Der leidenschaftliche Wissenschaftler ist bekannt für seine kreativen medialen Auftritte. Er hat einen eigenen YouTube-Kanal, genannt Quirkology. Seine Bücher »Quirkology«, »Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern« und »Superschlaf. So werden aus schlechten Schläfern gute Schläfer und aus guten Schläfern Superschläfer« waren international große Bestseller. Zuletzt erschien von ihm im Fischer Taschenbuch Verlag »101 Wetten, die man garantiert gewinnt« (2017).

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Richard Wiseman

Machen, nicht denken!

Die radikal einfache Idee,
die Ihr Leben verändert

Aus dem Englischen
von Jürgen Schröder

FISCHER TaschenBibliothek



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Juni 2018

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Rip It Up! A Radically New Approach To Changing Your Life«
im Verlag Macmillan, London u. a. 2012
© Richard Wiseman 2012

Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2013 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: kreuzerdesign
Agentur für Konzeption und Gestaltung
Umschlagabbildung: Carla Nagel
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-52191-3

Inhalt

Eine kurze Einleitung 13

Zeit zum Handeln

Kapitel 1: Wie man glücklich wird 19

Worin wir dem bezaubernden Genie William James begegnen, die Welt vom Kopf auf die Füße stellen, erfahren, wie wir nach Belieben gute Laune erzeugen, und die Spaßfabrik besuchen.

Kapitel 2: Attraktivität und Beziehungen 79

Worin wir die Geheimnisse des menschlichen Herzens entpacken, die Macht des Füßelns entdecken, eine neue Art von Speeddating erfinden und erfahren, wie wir danach immer ein glückliches Leben führen können.

Kapitel 3: Geistige Gesundheit 159

Worin wir dem »Napoleon der Neurosen« begegnen, herausfinden, warum das Anschauen von Sport schlecht für die Gesundheit ist, und entdecken, wie man am besten mit Phobien, Ängsten und Depressionen umgeht.

Kapitel 4: Willensstärke 241

Worin wir erfahren, warum Belohnungen bestrafen, und entdecken, wie man andere motivieren, die eigene Zögerlichkeit überwinden, mit dem Rauchen aufhören und abnehmen kann.

Kapitel 5: Die Kunst des Überzeugens 309

Worin wir die Probleme erforschen, die damit verbunden sind, die Meinungen von Menschen zu verändern, herausfinden, wodurch die Massen wirklich manipuliert werden, und entdecken, wie die Gesellschaft durch Kooperation geformt werden kann.

Kapitel 6: Ein neues Selbst schaffen 385

Worin wir erfahren, wie wir uns selbstsicherer fühlen, unsere Persönlichkeit ändern und die Wirkungen des Alterns verlangsamen können.

Schluss 467

Worin wir eine Frau hypnotisieren, ein Gehirn in zwei Teile zersägen und entdecken, warum wir über alles zweigeteilter Meinung sind.

Danksagung 487

Anmerkungen 488

Kapitel 1

Wie man glücklich wird

Worin wir dem bezaubernden Genie William James begegnen, die Welt vom Kopf auf die Füße stellen, erfahren, wie wir nach Belieben gute Laune erzeugen, und die Spaßfabrik besuchen.

»Im Anfang war die Tat.«

Johann Wolfgang von Goethe, Faust

I.

Die radikal einfache Idee, die Ihr Leben verändert

Das erste psychologische Laborexperiment der Welt wurde 1879 von dem deutschen Psychologen Professor Wilhelm Wundt durchgeführt. Diese historische Untersuchung wurde in einem kleinen Zimmer an der Universität Leipzig vorgenommen und zeigt alles, was Sie darüber wissen müssen, wie sich viktorianische Wissenschaftler dem menschlichen Geist näherten.

Wundt hätte die Geburt der experimentellen Psychologie durch die Erforschung jedes beliebigen faszinierenden Themas seiner Wahl zelebrieren können. Etwa warum Menschen sich verlieben, an Gott glauben oder manchmal das Bedürfnis empfinden, sich gegenseitig zu töten. Stattdessen entschied sich der »humorlose und unermüdliche«¹ Wundt dafür, ein seltsames und eigenartiges Experiment mit einer kleinen Messingkugel durchzuführen.

Wundt und zwei seiner Studenten versammelten sich um einen kleinen Tisch und verbanden einen Zeitmesser, einen Schalter und ein sorgfältig gestaltetes Metallgestell miteinander. Dann wurde eine Mes-

singkugel auf dem Gestell ausbalanciert, und einer von Wundts Studenten platzierte seine Hand ein paar Millimeter über dem Schalter. Sekunden später wurde die Kugel automatisch vom Gestell freigegeben, und der Zeitmesser trat in Aktion. Der Student schlug seine Hand auf den Schalter, sobald er hörte, wie die Metallkugel auf dem Tisch landete, was den Zeitmesser sofort stoppte. Indem Wundt die Anzeige auf dem Zeitmesser sorgfältig in sein Notizbuch eintrug, schuf er den ersten Datensatz der Psychologie.

Es wäre schön, wenn man sich vorstellen könnte, Wundt hätte nach etwa einem Tag des Fallenlassens von Kugeln sein Notizbuch zugeklappt, über seine Befunde berichtet und wäre zu etwas Interessanterem übergegangen. Schön, aber falsch. Tatsächlich verbrachte Wundt die nächsten fünf Jahre seines Lebens mit der Beobachtung Hunderter Menschen, die an diesem Test teilnahmen. Genauso wie Physiker versuchten, die grundlegende Beschaffenheit der Materie zu bestimmen, versuchten auch Wundt und sein Team, die grundlegenden Bausteine des Bewusstseins zu entdecken. Manche der Versuchsteilnehmer wurden gebeten, den Schalter in dem Moment zu drücken, wenn sie erstmals hörten, dass die Kugel auf dem Tisch aufschlug, während andere aufgefordert wurden, erst dann zu reagieren, wenn sie sich des Geräuschs voll bewusstgeworden waren. Im ersten Szenario wurden die Beobachter gebeten,

ihre Aufmerksamkeit auf die Kugel zu konzentrieren, während sie sich im zweiten Fall stärker auf ihre eigenen Gedanken konzentrieren sollten. Wenn die Aufgaben korrekt durchgeführt wurden, würde die erste Reaktion, glaubte Wundt, einen einfachen Reflex widerspiegeln, während es bei der zweiten eher um eine bewusste Entscheidung ginge. Es überrascht vielleicht nicht, dass viele Versuchsteilnehmer anfangs Schwierigkeiten hatten, den angeblich subtilen Unterschied zwischen den beiden Bedingungen zu erkennen, und daher verlangte man von ihnen, dass sie mehr als zehntausend Versuchsdurchgänge absolvierten, bevor man zu dem eigentlichen Experiment überging.

Nachdem Wundt sorgfältig durch die gewonnene Masse von Daten fallender Kugeln hindurchgewatet war, gelangte er zu dem Schluss, dass die Reflexreaktion im Durchschnitt eine Zehntelsekunde brauchte und bei den Versuchsteilnehmern nur eine ganz schwache geistige Spur vom Geräusch der Kugel hinterließ. Im Gegensatz dazu brachte das bewusste Hören des Geräuschs eine durchschnittliche Reaktionszeit von zwei Zehntelsekunden hervor und mündete in ein weitaus deutlicheres Erleben des Kugelaufpralls.

Nachdem er das Geheimnis der Reflexreaktion gelüftet hatte, widmete Wundt den restlichen Teil seiner Laufbahn der Durchführung von Hunderten

ähnlicher Untersuchungen. Sein Ansatz erwies sich als überraschend einflussreich, und nahezu jeder andere Akademiker des 19. Jahrhunderts, der sich in Sachen Geist versuchte, trat in Wundts Fußstapfen. In den psychologischen Labors ganz Europas kamen die Forscher wegen des Lärms von auf Tische fallenden Messingkugeln kaum zum Denken.

Drüben in Amerika wollte ein junger Philosoph und Psychologe namens William James davon nichts wissen.

William James war ein äußerst bemerkenswerter Mensch. Er wurde 1842 in New York City geboren. Sein Vater war ein unabhängiger, wohlhabender, exzentrischer, einbeiniger Religionsphilosoph mit guten Verbindungen, der sich der Erziehung seiner fünf Kinder verschrieben hatte.² Infolgedessen verbrachte James einen Großteil seiner Kindheit mit Privatunterricht, dem Besuch von Europas führenden Museen und Kunstgalerien sowie der Begegnung mit Leuten wie Henry Thoreau, Alfred Tennyson und Horace Greeley. James' älterer Bruder Henry wurde als Romanschriftsteller und seine Schwester Alice als Tagebuchautorin berühmt.

Nachdem er ursprünglich Malunterricht genommen hatte, gab James in seinen Zwanzigern die Kunst auf und schrieb sich stattdessen an der Harvard Medical School ein, um Chemie und Anatomie zu studieren. 1872 stellte Charles Eliot, ein Freund der

Familie und Präsident von Harvard, James ein, um Kurse über die Physiologie von Wirbeltieren zu geben. Bald schon fühlte sich James von den Geheimnissen der menschlichen Psyche angezogen. 1875 stellte er Amerikas ersten Psychologiekurs zusammen, worüber er später bemerkte: »Die erste Vorlesung in Psychologie, die ich hörte, war die erste, die ich selbst hielt.«

James war entsetzt über das, was er als die Trivialität von Wundts Werk ansah, denn er glaubte fest daran, dass die psychologische Forschung für das Leben der Menschen relevant sein sollte. Also kehrte er Messingkugeln und Reaktionszeiten den Rücken und konzentrierte seine Aufmerksamkeit stattdessen auf eine Reihe viel interessanterer und pragmatischerer Fragen, nämlich u. a. ob es richtig sei, an Gott zu glauben, was das Leben lebenswert macht und ob es wirklich einen freien Willen gibt.

Wundt und James unterschieden sich nicht nur in ihrem Ansatz im Hinblick auf den menschlichen Geist.

Wundt war förmlich und bieder, seine Vorlesungen waren ernst und feierlich, und sein Schreibstil war glanzlos und geschwollen. James war leger und unprätentiös und spazierte auf dem Hochschulgelände häufig mit »einem Hut aus Seide, Spazierstock, Gehrock und rotkarierten Hosen« einher. Häufig würzte er seine Vorträge mit Witzen und flapsigen

Anmerkungen – in einem solchen Ausmaß, dass seine Studenten ihn oft bitten mussten, ernsthafter zu sein. Außerdem war sein Schreibstil eingängig und häufig auch amüsant («Solange auch nur ein armer Kakerlak den stechenden Schmerz unerwidelter Liebe empfindet, ist diese Welt keine moralische.«).

James und Wundt entwickelten auch vollkommen verschiedene Arbeitsmethoden. Wundt rekrutierte ein großes Team von Studenten, um seine sorgfältig kontrollierten Untersuchungen durchzuführen. An ihrem ersten Tag in Wundts Labor wurden die studentischen Neuzugänge in einer Reihe aufgestellt, und Wundt ging dann die Reihe entlang und händigte jedem eine Beschreibung der Forschungen aus, die sie durchführen sollten. Sobald die Arbeit abgeschlossen war, fungierte er als Richter und Geschworene in einer Person, wobei jeder Student, der Ergebnisse hatte, die die Theorien seines Meisters nicht unterstützten, große Gefahr lief, durchzufallen.³ Im Gegensatz dazu liebte es James, zu freiem Denken zu ermutigen, drückte den Studenten nur ungern seine Ideen auf und beklagte einmal, dass er gerade gesehen habe, wie ein Akademikerkollege »die letzte Lackschicht auf seinen Schüler auftrug«.

Die beiden großen Denker verbargen ihre Abneigung gegeneinander kaum. James entwickelte eine poetische Wortgewandtheit, die einige Kommentatoren zu der Anmerkung veranlasste, dass er psycho-

logische Aufsätze wie ein Romanschriftsteller schrieb, während sein Bruder Henry Romane wie ein Psychologe verfasste. Wundt blieb jedoch unbeeindruckt, und als er gebeten wurde, Stellung zu James' Schriften zu nehmen, antwortete er: »Sie sind zwar schön, aber keine Psychologie.« Im Gegenzug beklagte sich James darüber, dass Wundt seine Theorien von einem Buch zum nächsten änderte, und erklärte: »Leider wird er nie ein Waterloo erleben ... man schneide ihn in Stücke wie einen Wurm, und jedes Stück kriecht herum ... er lässt sich nicht umbringen.«

Obwohl die Armee von Wundts Anhängern zahlenmäßig weit überlegen war, behauptete James doch seine Stellung. Während beinahe jeder Psychologe in Europa wie besessen immer esoterischere Variationen von Wundts klassischem Experiment mit der fallenden Kugel durchführte, spazierte James mit seinen rotkarierten Hosen weiterhin in Harvard umher und forderte seine Studenten auf, über den Sinn des Lebens nachzudenken.

James' Beharrlichkeit trug Früchte. Schlagen Sie irgendein modernes Psychologie-Lehrbuch auf, und Sie werden Schwierigkeiten haben, auch nur eine flüchtige Erwähnung von Wundt oder seinen Messingkugeln zu finden. Im Gegensatz dazu werden James' Ideen immer noch weithin zitiert, und er gilt als der Gründungsvater der modernen Psychologie.

James' zweibändiges Opus magnum *The Principles of Psychology*, das erstmals 1890 erschien, wurde vor kurzem von einem führenden Historiker als »das gebildetste, anregendste und zugleich intelligenteste Buch zur Psychologie, das je erschienen ist«, bezeichnet⁴. und beide Bände gelten auch heute noch als Pflichtlektüre für Studenten der Verhaltenswissenschaft. Das Psychologie-Department von Harvard hat sein Gebäude nach James benannt, und jedes Jahr verleiht die Association for Psychological Science ihren William-James-Fellow-Preis an denjenigen Wissenschaftler, der ihrem Urteil zufolge den bedeutendsten intellektuellen Beitrag zur Psychologie geleistet hat.

James war wohl immer dann in Bestform, wenn er etwas Rätselhaftes und Tiefgründiges in Phänomenen entdeckte, die die meisten Menschen eher als selbstverständlich betrachteten. 1892 dachte er über die Bedeutung dieses Ansatzes für das Verständnis des menschlichen Geistes nach und lieferte einige Beispiele für jene Art von Erscheinungen, die seine Aufmerksamkeit in jüngster Zeit fesselten:

Warum lächeln wir, wenn wir uns freuen, und
blicken nicht finster drein? Warum sind wir
nicht in der Lage, zu einer Menschenmenge
wie zu einem einzelnen Freund zu sprechen?
Warum verdreht uns ein bestimmtes Mädchen

so sehr den Kopf? Der gemeine Mann kann nur sagen: »*Natürlich* lächeln wir, *natürlich* klopft unser Herz beim Anblick der Menschenmenge, *natürlich* lieben wir das Mädchen, diese schöne Seele, die in diese vollkommene Gestalt gekleidet und so offensichtlich und schamlos für alle Ewigkeit zum Lieben gemacht ist!«⁵

Genau diese Art des Denkens führte James dazu, seine umstrittenste Theorie zu entwickeln und unser Verständnis des menschlichen Geistes völlig umzukrempeln.

Über Emotionen

Gegen Ende der 1880er Jahre wandte James seine Aufmerksamkeit der Beziehung zwischen Emotionen und Verhalten zu. Dem Uneingeweihten mag dies als eine merkwürdige Themenwahl für einen auf der ganzen Welt anerkannten Philosophen und Psychologen erscheinen.

Der gesunde Menschenverstand legt nahe, dass bestimmte Ereignisse und Gedanken dazu führen, dass Sie sich seelisch bewegt fühlen und dass dies wiederum Ihr Verhalten beeinflusst. So gehen Sie beispielsweise spät in der Nacht eine unerwartet dunkle Straße entlang, oder Sie werden ins Büro Ihres Chefs