

John Bargh

Vor dem Denken

Wie das Unbewusste uns steuert

Aus dem Amerikanischen von Gabriele Gockel,
Bernhard Jendricke und Peter Robert

DROEMER 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Before You Know It. The Unconscious Reasons We Do What We Do«
bei Touchstone, New York.

Zitatnachweis:

S. 35: William Faulkner, Requiem für eine Nonne. Deutsche Übersetzung von Robert Schnorr, Copyright © 1956 Fretz & Wasmuth Verlag AG, Zürich; Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg.

S. 181: Marc Aurel, Selbstbetrachtungen. Reclam, Stuttgart 2016, S. 37.

S. 299: Maurice Maeterlinck, Joyzelle. Diederichs, Leipzig 1903, S. 5.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de



© 2017 by John Bargh

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Übersetzung: Gabriele Gockel und Bernhard Jendricke,

Kollektiv Druck-Reif, in Zusammenarbeit mit Peter Robert

Redaktion: Sabine Wunsch, München

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic / shutterstock

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-27661-7

5 4 3 2 1

*Für Danielle,
meine Superheldin*

Inhalt

Einleitung – »Let's Do the Time Warp Again«	9
---	---

Teil 1

Die verborgene Vergangenheit

1 Die Vergangenheit ist stets präsent	37
2 Ergänzende Bausteine	81
3 Der Priming-Effekt	111
4 Des Lebens Nachhall	142

Teil 2

Die verborgene Gegenwart

5 Soll ich bleiben oder gehen?	183
6 Wann kann man seinem Bauchgefühl trauen?	220
7 Was wir sehen, bestimmt unser Handeln	256

Teil 3

Die verborgene Zukunft

8 Sei vorsichtig mit deinen Wünschen	301
9 Das Unbewusste schläft nie	338
10 Ihr Geist gehorcht Ihnen	371

Schluss – Sie sind der DJ	399
Dank	415
Anmerkungen	419
Literatur	432
Register	457

Einleitung – »Let's Do the Time Warp Again«

*Der Unterschied zwischen Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft ist für uns Wissenschaftler
eine Illusion, wenn auch eine hartnäckige.*

Albert Einstein

Auf dem College studierte ich im Hauptfach Psychologie und im Nebenfach Led Zeppelin. Könnte aber auch sein, dass es umgekehrt war.

Es war Mitte der 70er-Jahre, und ich besuchte die University of Illinois in Champaign-Urbana. Wenn ich nicht im Forschungslabor der psychologischen Fakultät arbeitete, verbrachte ich meine Zeit im studentischen UKW-Sender WPGU und betätigte mich dort abends als Discjockey. Platten aufzulegen ist keine rein technische Angelegenheit, zumindest war es das damals in der vordigitalen Vinylzeit nicht. Es ist eine Kunst, die sowohl Intuition als auch Expertise verlangt, und mir passierten während der Sendungen etliche Missgeschicke, bis ich in dem schalldichten, verglasten Senderraum entspannt arbeiten konnte. Ein neues Stück muss in Rhythmus und sogar Tonart zu dem des vorherigen ausklingenden Songs passen. Wie zwei Menschen, die in der Tür zu einem Restaurant aufeinandertreffen, wenn der eine hinaus- und der andere hineingeht, überlappen sich die beiden Stücke für einige Sekunden, was den angenehmen Eindruck der Kontinuität erzeugt. Eines der Dinge, die ich am meisten an Led Zeppelin mochte, waren die häufig seltsamen, lang gezogenen Schlusspassagen ihrer Songs, die mich anfeuerten, noch kreativer bei den Übergängen zu sein. Während »Ramble On« mit Robert Plants allmählich im-

mer leiser werdendem »Mah baby, mah baby, mah baby« verklang, blendete ich die Geräusche von Donner und Regen ein, mit denen »Riders in the Storm« von den Doors beginnt.

Als ein Kind des amerikanischen Mittelwestens, das gerade erst anfang, sich Gedanken darüber zu machen, was es mit seinem Leben anstellen wollte, fühlte ich mich zur Psychologie hingezogen, weil sie Erklärungen verhielt: warum Menschen tun, was sie tun, sei es gut oder schlecht; welche Bestandteile unseres Geistes unsere Gedanken und Gefühle bestimmen; und, am spannendsten, wie wir diesen immer tiefer werdenden Brunnen des Wissens nutzen können, um uns selbst und unsere Welt umzuformen. Der Grund für meine Musikversessenheit hingegen war, dass sich die Musik Erklärungen widersetzte. Warum fand ich solchen Gefallen an bestimmten Bands? Warum bewirkten manche Stücke, dass sich mir die Haare auf den Armen aufstellten oder ich unwillkürlich hochsprang, während andere mich absolut gleichgültig ließen? Warum hatte Musik eine so starke Wirkung auf meine Emotionen? Sie sprach ein verborgenes Reservoir in mir an, das mir unbekannt war, das aber zweifelsfrei existierte und eine große Bedeutung hatte. Als ich im Jahr 1978 nach Ann Arbor in Michigan zog, um an meiner Promotion zu arbeiten, bat mich mein Berater Robert Zajonc zu sich ins Büro, hielt zwei Museumspostkarten mit modernen Gemälden hoch und fragte mich, welches mir besser gefalle. Es folgten vier oder fünf weitere Kartenpaare, und jedes Mal wusste ich sofort, welches Motiv ich bevorzugte, aber immer tappte ich im Dunkeln, was die Gründe dafür betraf.

Bob lächelte und nickte zu meinem Unbehagen. »Genau«, sagte er.

Die Psychologen erkannten damals allmählich, dass es verborgene, unterschwellige Mechanismen gibt, die unsere Gedanken und unser Handeln lenken oder gar erst hervorbringen, aber bei der Erklärung, worin sie bestehen und wie sie funktionieren, standen wir noch ganz am Anfang.¹ Mit anderen Worten, ein wichtiger Teil dessen, was uns zu denen macht, die wir sind, harrte noch

der Analyse, obwohl dieser Teil zu den Schlüsselementen unserer Erfahrung gehörte.

Etwa um dieselbe Zeit, Ende der 70er, tourte ein Mann namens Michael Gazzaniga mit einem acht Meter langen GMC-Wohnmobil durch New England.² Der Vater der modernen Neurowissenschaft war nicht zum Vergnügen unterwegs. Er wollte Split-Brain-Patienten aufsuchen – Epileptiker, bei denen das Corpus callosum, das Band aus Nervenfasern, das die rechte und die linke Hälfte des Gehirns miteinander verbindet, durchtrennt worden war, um die Anfälle zu verringern. Gazzaniga hoffte auf neue Erkenntnisse darüber, wie verschiedene Gehirnareale miteinander interagierten. Dazu fuhr er bei den Leuten vor und setzte den Patienten in seinem Wagen vor einen Bildschirm, auf dem Stimuli für die rechte und andere Informationen für die linke Gehirnhälfte auftauchten. In der Regel nahm der Patient nur wahr, was seiner linken Gehirnhälfte präsentiert wurde, etwa visuelle Aufforderungen wie »Geh«. Woraufhin er sofort den Wagen verließ. Fragte man ihn, wohin er gehen wolle, sagte er Dinge wie: »In mein Haus, um etwas Limonade zu holen.« Solche Erklärungen klangen vernünftig, waren aber völlig aus der Luft gegriffen. Gazzaniga war verblüfft, wie schnell und mühelos seine Patienten Verhaltensweisen interpretieren und plausible Erklärungen dafür geben konnten, obwohl sie sie nicht bewusst beabsichtigt oder selbst initiiert hatten.

Die bahnbrechende Erkenntnis, die Gazzaniga bei diesen Experimenten gewann, lautete, dass die Impulse, die viele unserer täglichen Handlungen von Augenblick zu Augenblick auslösen, auf Gehirnprozessen beruhen, die wir nicht wahrnehmen, auch wenn wir sie rasch begreifen. Wir alle kennen die subjektive Erfahrung des freien Willens, aber sie ist kein tragfähiger Beweis dafür, dass wir uns willentlich in einer bestimmten Weise verhalten. Man kann uns alle zu unwillentlichen Bewegungen anregen, wie Dr. Wilder Penfield in den 50er-Jahren bei Patienten an der McGill University in Montreal behauptete, deren Gehirn operiert worden

war: Bei Stimulierung eines Areals im motorischen Kortex werde sich der Arm des Probanden bewegen. Dann warnte er den Patienten, dass dies eintreten werde, und der Patient würde sogar versuchen, diese Bewegung mit dem anderen Arm zu verhindern, aber es gelang ihm nicht.³ Zweifellos war der bewusste Wille für die Armbewegung nicht notwendig, ja er konnte sie nicht einmal verhindern. Gazzaniga erklärte, das Bewusstsein verleihe unseren unbewusst hervorgerufenen Handlungen nachträglich einen Sinn und schaffe so ein positives, plausibles Narrativ zu dem, was wir tun und warum. Offensichtlich besteht aber keine Garantie, dass diese nachträglichen Erklärungen zutreffend sind. Gazzanigas Erkenntnis rückte den delphischen Spruch »Erkenne dich selbst« in ein neues Licht und warf Fragen zum Begriff des freien Willens auf.

Wie viel von dem, was wir an einem beliebigen Tag sagen, fühlen und tun, unterliegt unserer bewussten Kontrolle? Noch wichtiger: wie viel nicht? Die entscheidende Frage aber ist: Wenn wir verstünden, wie unser Unbewusstes funktioniert – wenn wir wüssten, warum wir tun, was wir tun –, könnten wir dann am Ende tief greifende Selbsterkenntnis gewinnen? Könnten Einblicke in unsere verborgenen Triebkräfte andere Denkweisen, Gefühle und Handlungen freisetzen? Was würde das für unser Leben bedeuten?

Vor dem Denken geht diesen Fragen nach, widmet sich aber auch zahlreichen anderen Themen, die genauso komplex wie dringlich sind. Zunächst aber müssen wir uns anschauen, *warum* die menschliche Erfahrung in dieser Weise funktioniert. Wenn wir das entsprechende theoretische Gerüst haben, um das Zusammenspiel zwischen bewussten und unbewussten Vorgängen in unserem Kopf zu verstehen, eröffnen sich uns neue Möglichkeiten. Wir können lernen, Wunden zu heilen, mit Gewohnheiten zu brechen, Vorurteile zu überwinden, Beziehungen wiederherzustellen und schlummernde Talente zu wecken. Dann sind transformative Potenziale, um zwei weitere Songs von Led Zeppelin zu

zitieren, nicht mehr »Over the Hills and Far Away« und erscheinen »In the Light«.

Wir wissen, was wir nicht wissen

Mein Schwager ist Raketentechniker. Wir wuchsen zusammen in der Kleinstadt Champaign auf, und später studierten er, meine Schwester und ich dort an der University of Illinois. Als ich zum Promovieren an die University of Michigan in Ann Arbor ging, trat Pete der Marine bei und wurde Experte für radargesteuerte Raketensysteme. Er ist ein Genie.

Nachdem ich in den 80ern ein paar Jahre an der New York University gelehrt hatte, fuhr ich mit meiner Familie zu unserer Hütte in Leelanau County in Michigan, im Volksmund der »Kleine Finger« des Bundesstaats genannt. Im Winter ist dieser Teil des Landes mit den weiten schneebedeckten Feldern und dem grauen Himmel ein kalter, unwirtlicher Ort, doch im Sommer glitzern überall Seen mit karibisch-blauem Wasser, in den Sanddünen der Ufer tollen glückliche Kinder herum, und vor dem Hintergrund der Sonnenuntergänge über intensiv grünen Bäumen wird überall gegrillt und Fisch zubereitet. Mein Vater hatte die kleine, nicht beheizbare Hütte gekauft, als wir noch Kinder waren, und wir verbrachten viele Jahre den ganzen Sommer dort.

Eines Tages war die Oberfläche des Sees bis auf die gelegentlichen Kappelwellen, die durch kaum merkliche Brisen entstehen, glatt und ruhig. Es war die ideale Atempause vom lärmenden New York, wo ich die übrigen 50 Wochen des Jahres verbrachte. Mein Schwager und ich waren beide Frühaufsteher, und so saßen wir schon am Morgen im lichtdurchfluteten Wohnzimmer, tranken Kaffee und ließen die Morgensonne auf uns wirken.

»Erzähl mir ein bisschen von den neuesten und wichtigsten Ergebnissen in eurem Labor«, meinte Pete.

Ich erzählte ihm von unserer These, dass bewusste Wahrnehmung und Absicht nicht immer der Grund für unsere Reaktion auf die Welt um uns seien.

»Es gibt zum Beispiel«, sagte ich, »den sogenannten Cocktail-party-Effekt.⁴ Sagen wir mal, du bist auf einer Party und hörst plötzlich, wie eine Frau auf der anderen Seite des Raums deinen Namen nennt. Vorher hast du sie nicht gehört, und vielleicht hast du nicht einmal gewusst, dass sie da ist. Aus dem allgemeinen Lärm hast du die ganze Zeit nur das herausgefiltert, was dein Gesprächspartner sagt, aber dein Name hat diesen Filter passiert. Warum dein Name und nicht auch etwas anderes? Darum ging es in unserem ersten Experiment. Es hat gezeigt, dass wir unseren Namen und andere wichtige Dinge, die unser Selbstverständnis betreffen, automatisch in unserem Gehirn verarbeiten, ohne dass wir es wissen.«

Mein Schwager sah mich ungläubig an. Ich dachte, ich hätte mich nicht klar genug ausgedrückt, und fuhr fort. So erklärte ich, dass unsere Ansichten über andere – zum Beispiel unsere ersten Eindrücke – durch unsere Erlebnisse unmittelbar vor der Begegnung mit ihnen unbewusst beeinflusst, ja sogar manipuliert werden können. Ich hätte das selbst bei den Experimenten in unserem Labor gesehen, und es habe mich ziemlich überrascht. »Im Grunde«, sagte ich, »zeigt sich immer wieder, dass uns ein Großteil der Funktionsweise unseres Gehirns verborgen ist und unser Erleben und Verhalten in einer Weise prägt, derer wir uns nicht im Geringsten bewusst sind. Das Aufregende dabei ist, dass wir durch unsere Experimente diese unbewussten Mechanismen erkennen und diese unsichtbaren Muster in unserem Gehirn mehr und mehr deutlich werden.«

An diesem Punkt unterbrach mich Pete und schüttelte den Kopf. »Das kann nicht sein, John«, platzte er heraus. »Ich kann mich nicht erinnern, auch nur ein einziges Mal unbewusst beeinflusst worden zu sein!«

Genau, dachte ich. Genau darum geht es, verstehst du? Du

kannst dich nicht daran erinnern, weil es dir überhaupt nicht bewusst gewesen ist.

Mein in der Raketendustrie arbeitender Schwager konnte sich einfach nicht von der felsenfesten Überzeugung – auf Grundlage lebenslanger persönlicher Erfahrung – befreien, dass alles, was er tat, das Produkt seiner bewussten Entscheidung sei. Das ist völlig verständlich. Unsere Erfahrung ist per Definition auf Dinge beschränkt, die uns bewusst sind. Hinzu kommt, dass einem die Möglichkeit, nicht in dem Maß die Kontrolle über unser Denken und Handeln zu besitzen, wie es uns unser Bewusstsein vorspiegelt, abwegig und vielleicht sogar ein wenig beängstigend erscheint. Es ist schwer zu akzeptieren, dass außer dem Bewusstsein noch andere Kräfte das Selbst steuern.

Um wirklich zu verstehen, wie tagtäglich in jedem Augenblick unbewusste Einflüsse in uns wirken, müssen wir anerkennen, dass eine Kluft besteht zwischen dem, was wir in jedem beliebigen Augenblick wahrnehmen, und dem, was sonst noch im selben Moment im Kopf stattfindet. Dort spielt sich sehr viel mehr ab, als uns bewusst ist. Es ist wie bei den Schaubildern der elektromagnetischen Wellen in der Physik – wir können nur einen kleinen Ausschnitt der verschiedenen Wellenlängen sehen, das sogenannte sichtbare Spektrum. Das bedeutet nicht, dass die anderen Wellenlängen nicht auch da sind – sondern nur, dass sie für uns unsichtbar sind: Infrarot, Ultraviolett, Funkwellen, Röntgenstrahlen und viele andere. Wir können diese Wellenlängen zwar nicht mit bloßem Auge sehen, verfügen aber über Geräte und Techniken, sie sichtbar zu machen und ihre Wirkung festzustellen. Dasselbe gilt für unsere unsichtbaren mentalen Prozesse: Wir sind uns ihrer nicht direkt bewusst, aber die Wissenschaft ist heute in der Lage, sie aufzuspüren, und wir alle können lernen, sie zu erkennen, und auf diese Weise die Welt mit neuen Augen sehen – oder durch eine neue Brille, deren Notwendigkeit uns bislang gar nicht bewusst war. (»Schau an, was mir alles entgangen ist!«) Und außerdem: Man muss kein Genie sein, um sie zu gebrauchen.

Die drei Zeitzonen

Bis vor nicht allzu langer Zeit war es nicht möglich, systematisch und gründlich zu testen, wie das Unbewusste unser Denken und Handeln beeinflusst. Es gab nur wissenschaftliche Theorien, Fallstudien mit klinischen Patienten und uneinheitliche Befunde, die natürlich die Auseinandersetzungen weiter nährten. Der Gedanke, dass der menschliche Geist auch unbewusste Anteile hat und mentale Prozesse stattfinden, die wir nicht wahrnehmen, existiert nicht erst seit Freud.⁵ Darwin beispielsweise erwähnt dies wiederholt in seinem Hauptwerk *Die Entstehung der Arten* im Zusammenhang mit den Bauern und Züchtern seiner Zeit, die die Prinzipien der natürlichen Auslese unbewusst anwandten, um Getreide mit größeren Ähren, fettere Kühe und Schafe mit mehr Wolle zu erzeugen. Sie seien sich, meinte Darwin, nicht bewusst, warum ihr Vorgehen zum Erfolg führte und welche Mechanismen diesem Erfolg zugrunde lagen – vor allem aber wussten sie nicht um die weitreichenderen Implikationen dieser Mechanismen in Bezug auf die christliche Lehre von der übernatürlichen Erschaffung der Welt mit all ihren Tieren und Pflanzen. Etwas später im selben Jahrhundert veröffentlichte Eduard von Hartmann sein Buch *Philosophie des Unbewussten*, das im Grunde lediglich aus wilden Spekulationen über den menschlichen Geist und seine inneren Funktionsweisen bestand, ohne jegliches Datenmaterial und noch dazu mit einem Mangel an Logik und gesundem Menschenverstand. Dieses Buch wurde sehr populär und befand sich 1884 bereits in der neunten Auflage. William James, einer der Väter der modernen Psychologie, lehnte von Hartmanns Schilderung der unbewussten Regionen des Geistes als völlig unwissenschaftlich ab, veranlasste ihn sogar, das Unbewusste als »schwankenden Boden für menschliche Grillen« zu bezeichnen.⁶ Doch nachdem er 20 Jahre später zum ersten Mal Freud begegnet war und einen Vortrag von ihm über die Bedeutung von Träumen gehört hatte, war James von der medizinischen Herangehensweise an das Un-

bewusste positiv beeindruckt und lobte Freud, seine Arbeit sei die Zukunft der Psychologie.⁷ James schätzte Freuds Bemühen, an die Stelle rein gedanklicher Spekulationen genaue klinische Beobachtungen und Interventionen zu setzen, um das Leid und die Symptome seiner Patienten zu lindern.

Doch dann, nur wenige Jahre nach dieser einzigen Begegnung dieser beiden Titanen der Psychologie, wandte sich das naturwissenschaftliche Establishment jener Zeit mit Heftigkeit gegen die Untersuchung geistiger Prozesse und schlug damit hohe Wellen. Was Teilnehmer psychologischer Studien über ihre inneren Vorgänge berichteten, die sogenannte *Introspektion*, sei keine zuverlässige Beweisquelle, da ein und dieselbe Person in ein und derselben Situation zu verschiedenen Zeiten Unterschiedliches berichte. (Eines der Themen dieses Buchs ist die Tatsache, dass es uns an einem präzisen introspektiven Zugang zu uns selbst mangelt und ebenso an Kenntnissen über die Funktionsweise unseres Geistes⁸ – während die Wissenschaftler jener Zeit davon ausgingen, dass ihre Probanden diese korrekt schildern konnten.) Im Jahr 1913 konstatierte daher John B. Watson, die wissenschaftliche Psychologie solle Denken und bewusste Erfahrung überhaupt nicht mehr zum Gegenstand von Untersuchungen machen. Die Folgen waren verheerend. So schrieb Arthur Koestler 1967 in einem Buch mit dem Titel *Das Gespenst in der Maschine*, einer vernichtenden Kritik am Behaviorismus, Watson und die Behavioristen seien einem kolossalen logischen Fehlschluss unterlegen, der dazu geführt habe, dass das Studium des Geistes für die folgenden 50 Jahre – ob bewusst oder unbewusst – aus der wissenschaftlichen Psychologie ausgeschlossen worden sei. In dieser Zeit seien in den anderen Naturwissenschaften, so Koestler, in krassem Gegensatz dazu enorme Fortschritte erzielt worden.⁹ Die vorherrschende »behavioristische« Schule in der Psychologie, wie sie von Watson begründet wurde, behauptete vehement, der Mensch sei ausschließlich das Produkt seiner Umwelt. Was wir sähen, hörten und berührten – und nur wenig mehr –, bestimme unser Han-

deln. Wir gingen wie Ratten durchs Leben, die lernten, auf einen Hebel zu drücken, um an Futter heranzukommen. Bewusstsein sei eine Illusion, ein *Epiphänomen*, das uns real erscheine, aber keine wirksame Rolle in unserem Leben spiele. Diese radikale Sicht war natürlich falsch. In den 60er-Jahren kam dann ein neues Paradigma in Mode – die kognitive Psychologie. Deren Vertreter wollten diese Behauptungen widerlegen und zeigen, dass unser Bewusstsein doch zähle. Indem sie uns den freien Willen zurückgaben und heftig gegen den mächtigen, fest etablierten Behaviorismus ankämpften, fielen die kognitiven Psychologen jedoch ins andere Extrem. Unser Verhalten, so erklärten sie, stehe beinahe ständig unter intentionaler und bewusster Kontrolle und werde nur selten durch Reize aus der Umgebung ausgelöst. Aber diese Position ist ebenfalls falsch. Die Wahrheit liegt irgendwo zwischen diesen beiden Polen und lässt sich nur erklären, wenn wir die elementarste Bedingung allen Lebens berücksichtigen – die *Zeit*.

Die übergreifende Prämisse dieses Buchs lautet, dass der Geist – wie laut Einstein das ganze Universum – gleichzeitig in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft existiert. Unsere bewusste Erfahrung ist die Summe dieser drei Aspekte, da sie im Gehirn miteinander interagieren. Doch was die koexistierenden Zeitzonen konstituiert, ist weniger geradlinig, als es den Anschein hat. Vielmehr lässt sich eine Schicht ohne Weiteres identifizieren, die anderen hingegen nicht.

Wir können in jedem Augenblick auf das riesige Archiv unserer gespeicherten Erinnerungen zugreifen, die zum Teil außerordentlich lebhaft sind. Gelegentlich fallen uns Erinnerungen zu, ausgelöst durch eine Assoziation, die uns anspringt und sich vor unserem geistigen Auge entfaltet wie eine Filmszene. Und wenn wir uns die Zeit nehmen, nachzudenken – oder einen neugierigen Partner haben oder eine Therapie machen –, können wir sehen, dass die Vergangenheit unsere gegenwärtigen Gedanken und Handlungen prägt. Unterdessen nehmen wir weiterhin die fort-dauernde Gegenwart wahr. In jeder wachen Sekunde erfahren wir

das Leben, indem es auf unsere Sinne trifft – Bilder, Gerüche, Geschmack, Klänge, Texturen. Das menschliche Gehirn hat sich so entwickelt, dass wir sinnvoll auf das, was jetzt gerade in unserem Umfeld geschieht, reagieren können. Wir wenden daher eine beträchtliche Menge neuraler Ressourcen auf, um in einer sich ständig verändernden Welt, die wir nicht kontrollieren können, kluge Verhaltensentscheidungen zu treffen. Äonen der Evolution haben die graue Masse zwischen unseren beiden Ohren zu einem erstaunlich komplexen Befehlszentrum geformt. Man denke nur daran, dass das Gehirn eines Menschen im Durchschnitt zwei Prozent seines gesamten Körpergewichts ausmacht, aber etwa 20 Prozent der im Wachzustand verbrauchten Energie verschlingt.¹⁰ (Womöglich möchten Sie jetzt, nachdem Sie darüber nachgedacht haben, gleich etwas essen.)

Unsere erwünschte Zukunft hingegen können wir durchaus steuern. Wir folgen unseren Ambitionen, Wünschen und Maßstäben – sei es eine wichtige Beförderung, ein Traumurlaub, ein Haus für unsere Familie. Wenn wir mit diesen Gedanken spielen, sind sie uns ebenso wenig verborgen wie die Vergangenheit oder die Gegenwart. Wie auch? Wir haben sie schließlich selbst aufgebracht.

Es ist also unbestreitbar, dass uns unsere bewusste Wahrnehmung ein wichtiges, sinnstiftendes Mahl bereitet. Doch in unseren Köpfen geschieht viel, viel mehr als das, was in den drei Zeitzonen unmittelbar sichtbar ist. Wir haben nämlich auch eine verborgene Vergangenheit, eine verborgene Gegenwart und eine verborgene Zukunft, und sie alle beeinflussen uns, ohne dass wir es wissen.

Der menschliche Organismus hat sich unter dem Diktat entwickelt, am Leben zu bleiben und sich fortzupflanzen. Alles andere – Religion, Zivilisation, der progressive Rock der 70er-Jahre – kam später. Das mühsam erworbene Wissen über das Überleben unserer Spezies stellt unsere verborgene Vergangenheit dar und versorgt uns mit unbewussten »Protokollen«, die bis in die Gegenwart bestehen bleiben, obwohl wir natürlich keine persönliche

Erinnerung an die unendliche Geschichte unserer Vorfahren haben, in denen diese Protokolle hinterlegt wurden. Wenn beispielsweise ein Bus auf Sie zufährt, können Sie zur Seite springen, und Ihr Nervensystem hilft Ihnen, dies zu tun, ohne dass Sie ihm den Befehl erteilen müssen, Adrenalin auszuschütten. Und wenn sich jemand, zu dem Sie sich hingezogen fühlen, vorbeugt, um Sie zu küssen, wissen Sie, was Sie tun müssen, um den Kuss zu empfangen. Vor einem halben Jahrhundert wies George Miller, Professor in Princeton, darauf hin, dass wir morgens nicht aus dem Bett kämen (was ohnehin oft schon schwer genug ist), wenn wir alles bewusst tun müssten.¹¹ Wenn Sie entscheiden müssten, welche Muskeln Sie zu diesem Zweck zu bewegen hätten, wären Sie überfordert. In der chaotischen Hektik des Alltags können wir uns nicht den Luxus leisten, in jedem einzelnen Augenblick sorgfältig abzuwägen, wie wir am besten reagieren, aber unsere unbewusst wirkende evolutionäre Vergangenheit liefert uns ein unkompliziertes System, mit dem wir Zeit und Energie sparen. Wie wir bald sehen werden, steuert es aber auch in anderer wichtiger, jedoch weniger deutlicher Hinsicht unser Verhalten – zum Beispiel bei der Partnersuche oder in der Einwanderungspolitik.

Die Gegenwart, wie sie im Kopf existiert, enthält mehr als das, was wir bewusst wahrnehmen, wenn wir zur Arbeit fahren, Zeit mit der Familie verbringen oder auf unser Smartphone starren (und manchmal alle drei Dinge zusammen machen, wovon ich nur abraten kann). Meine Studien im Lauf der Jahre sowie auch die meiner Kollegen haben gezeigt, dass es eine verborgene Gegenwart gibt, die nahezu alles beeinflusst, was wir tun: welche (und wie viele) Produkte wir im Lebensmittelmarkt kaufen, unseren Gesichtsausdruck und unsere Gestik, wenn wir neue Leute kennenlernen, unser Abschneiden bei Tests und Bewerbungsgesprächen. Auch wenn es nicht so erscheint, unterliegt das, was wir in solchen Situationen denken und tun, nicht vollständig unserer bewussten Kontrolle. Je nach den verborgenen Kräften, die in jedem Augenblick auf die Gegenwart in unserem Kopf einwirken,

kaufen wir unterschiedliche Produkte (in unterschiedlichen Mengen), interagieren unterschiedlich mit anderen und bringen unterschiedliche Leistungen. Wir verfügen natürlich auch über zuverlässige Ahnungen, Instinkte und Bauchgefühle, die Malcolm Gladwell in seinem Buch *Blink! Die Macht des Moments* beschrieben hat. Aufgrund der Formbarkeit der mentalen Prozesse in der Gegenwart sind »Geistesblitze« jedoch beträchtlich fehlbarer, als viele meinen. Wenn wir uns anschauen, wie sie wirklich zustande kommen, können wir wahrscheinlich richtige von wahrscheinlich unrichtigen Ahnungen besser unterscheiden.

Kommen wir zur verborgenen Zukunft. Wir haben Hoffnungen, Träume und Ziele, an denen wir uns orientieren und unser Leben ausrichten, aber auch Befürchtungen, Ängste und Sorgen um die Zukunft, die wir manchmal nicht aus unseren Gedanken verbannen können. Die Vorstellungen, die sich über unsere neuronalen Pfade breitmachen, üben eine bemerkenswerte Macht über uns aus. Was wir brauchen und uns wünschen bestimmt in hohem Maße, was wir mögen und was wir verabscheuen. So zeigte beispielsweise ein bemerkenswertes Experiment, dass bei Frauen, die man dazu angeregt hatte, sich einen Partner zu suchen, um eine Familie zu gründen, die Abneigung gegen Sonnenstudios und Diätpillen (angeblich Methoden, um die eigene Attraktivität zu steigern) abnahm.¹² Warum? Weil wir die Welt unbewusst durch eine vom Ziel eingefärbte Brille sehen. Die Sonnenstudios und Diätpillen sind plötzlich eine gute Sache, wenn wir uns unbewusst darauf konzentrieren, unsere Attraktivität zu erhöhen, um einen Partner zu finden. Diese unsichtbare Zukunft übt auch einen Einfluss darauf aus, *wen* wir mögen und *wen* nicht. Wer auf seine Karriere fokussiert ist, empfindet eine größere emotionale Nähe zu Menschen, die er mit den eigenen Berufszielen in Verbindung bringt. Wer umgekehrt mehr auf Vergnügen aus ist, wird sich von einer anderen Personengruppe angezogen fühlen. Mit anderen Worten, Freunde – wie auch andere Aspekte des Lebens – sind oft eine Funktion unserer unbewussten Ziele, unserer verborgenen Zu-

kunft. Zu untersuchen, wie unsere Wünsche insgeheim unser Leben beeinflussen, verschafft uns die Möglichkeit, uns klarere Prioritäten und Werte zu setzen.

Vergangenheit. Gegenwart. Zukunft. Der Geist existiert in allen Zeitzonen zugleich, sowohl mit seinen verborgenen Prozessen als auch mit seinen sichtbaren. Er ist eine Art multidimensionale Zeitschleife, auch wenn wir den Eindruck eines glatten, linearen Prozesses haben. Niemand, nicht einmal der versierteste Meditationsexperte, befindet sich jemals *ausschließlich* in der Gegenwart. Und niemand würde das wollen.

Im Wesentlichen funktioniert unser Geist ganz ähnlich wie die Stereoanlage, die ich in den 70er-Jahren als DJ beim WPGU benutzte, nur dass die Überblendungen viel kniffliger sind und die Tonmeister mehr aktive Inputs bekommen. Es ist, als würden stets drei Stücke gespielt. Der Hauptsong (die Gegenwart) ist am lautesten – sagen wir »Heartbreaker«, weil das Led Zeppelin in Hochform zeigt –, während die anderen beiden (Vergangenheit und Zukunft) ständig ein- und ausgeblendet werden und den Gesamtton leicht abwandeln. Der kleine, aber heikle Unterschied ist jedoch: In den verborgenen Sphären Ihres Geistes finden sich wichtige Texte, Melodien und Backbeats, derer Sie sich nicht bewusst sind. Selbst wenn Sie den Gesamtcharakter des Stücks, dem Sie lauschen, massiv verändern, wissen Sie meist nicht, dass sie mitklingen.

Ziel dieses Buchs ist es, Sie in die DJ-Kabine Ihres Geistes zu führen, damit Sie besser mitbekommen, was sich dort abspielt, und Sie anfangen können, die Musik selbst zu bestimmen.

Das neue Unbewusste

Der lange Weg des Menschen zum Verständnis des Unbewussten hat ihn auf zahlreiche, wenn auch oft die Fantasie anregende Abwege geführt. Im Mittelalter glaubte man, Leute, die sich seltsam verhielten, also beispielsweise mit sich selbst sprachen oder Visionen hatten, seien vom Teufel oder einem bösen Geist besessen. Schließlich lehrte die Religion, dass der Mensch ein Ebenbild Gottes sei, und Gott lief nicht herum und plapperte laut vor sich hin. Zu Beginn des 17. Jahrhunderts verortete der Philosoph René Descartes (berühmt für seinen Grundsatz »Ich denke, also bin ich«) die menschliche Seele – unsere übernatürliche, gottähnliche Seite – im Bewusstsein. Der Grund für sozial unannehmbares Verhalten konnte daher nicht das gottähnliche Bewusstsein des Betroffenen sein, sondern nur eine äußere Macht, die von seinem Körper Besitz ergriffen hatte.

Fast drei Jahrhunderte später, um 1900, stellten die Wissenschaftler Pierre Janet (Paris) und Sigmund Freud (Wien) unabhängig voneinander die These auf, psychische Leiden hätten natürliche, physische Ursachen. Freud und Janet waren die ersten Psychiater. Sie behandelten in ihrem jeweiligen Krankenhaus beziehungsweise in ihrer Praxis Patienten mit psychischen Erkrankungen wie etwa der dissoziativen Identitätsstörung und versuchten eine Erklärung zu formulieren, aus welchem Teil des physischen Bewusstseins diese Störungen herrührten.¹³ Janet schrieb psychische Erkrankungen schlicht anomalen Prozessen im Gehirn zu, während Freud der Ansicht war, sie würden durch ein eigenes, unbewusstes Selbst hervorgerufen, das in den Geisteskranken wirke. Doch dann ging er noch weiter und behauptete – ziemlich dogmatisch –, dieses eigenständige Unbewusste sei in jedem von uns vorhanden, nicht nur in psychisch Kranken. Er verlangte von seinem Anhänger Carl Gustav Jung und anderen, seine Theorien als reine Lehre anzunehmen, ja geradezu als Offenbarung, statt sie lediglich als Hypothesen zu betrachten, die einer wissenschaftlichen

Überprüfung unterzogen werden müssten (was Jung dann später auch tat).¹⁴ Während seine Betonung unbewusster Triebe fraglos auf Erkenntnissen beruhte, die ein Erdbeben in seiner Disziplin auslösten, dämonisierte Freud faktisch die unbewussten Prozesse des Geistes, indem er behauptete, in jedem von uns gebe es eine eigene unbewusste Unterwelt dunkler, perverser Triebe, derer wir uns nur durch eine Psychotherapie entledigen könnten.¹⁵ Janet, der sich mit denselben Symptomen wie Freud beschäftigte, widersprach ihm heftig, doch wie wir wissen, fanden Freuds Theorien den Weg in die populäre Kultur, deren Bestandteil sie im Großen und Ganzen geblieben sind.

In seinen umfangreichen und detailreichen theoretischen Schriften stellte Freud das Unbewusste als brodelnden Kelch nicht angepasster Komplexe dar, die nichts anderes bezweckten, als uns Schwierigkeiten und Kummer zu bereiten. Nur durch Eingriffe unseres Bewusstseins (mithilfe eines guten Psychiaters natürlich) könnten sie überwunden werden. Und Descartes hatte die Ansicht vertreten, unser Bewusstsein sei unser gottähnlicher Aspekt, während das physische Unbewusste unsere unedle, animalische Natur darstelle. Das Erbe von Descartes und Freud besteht bis heute fort, sogar in einigen Zweigen der wissenschaftlichen Psychologie.¹⁶ Und es lautet kurz gesagt: Was bewusst ist, ist *gut*, was nicht bewusst ist, ist *schlecht*. Das aber ist eine bequeme, allzu starke Vereinfachung, die lästigerweise völlig *falsch* ist.

Warum klammern wir uns an diesen Glauben und hegen und pflegen ihn? Ich denke, es liegt zu einem großen Teil daran, dass wir es glauben *wollen*, denn schließlich ist das Bewusstsein unsere ganz eigene Supermacht, die uns von allen anderen Tieren auf der Erde abhebt. Denken Sie nur einmal an den Plot und die Figuren von TV-Serien für Kinder (*Avengers*, *Batman*, *Spider-Man*) oder von Hollywoodfilmen, gar nicht zu reden von all den TV-Serien für Erwachsene, in denen der Held spezielle geistige Kräfte oder Fähigkeiten besitzt. Wir sehnen uns danach, wie diese Film- und Fernsehhelden zu sein, einen besonderen Vorteil vor anderen zu

haben, wir wollen über die Macht verfügen, Irrtümer zu korrigieren, unserer Familie, unseren Freunden und den Unterdrückten in unserer Gesellschaft zu Hilfe zu kommen. Die Filme bieten uns wunderbare, befriedigende Ausbrüche aus der Realität unseres Lebens, und wir investieren gutes Geld und viel von unserer wertvollen Zeit, um uns regelmäßig von diesen Medienfantasien ablenken zu lassen. So stark ist unser Wunsch, über solche übernatürlichen Kräfte zu verfügen, dass wir verständlicherweise unwillig sind, den Glauben an die eine Kraft aufzugeben, die wir tatsächlich haben (Bewusstsein) und andere Tiere nicht.

So gibt es für uns durchaus ein Motiv, zu glauben, dass unser Bewusstsein die Quelle des Guten ist, und ebenso dafür, die unbewussten Vorgänge des Geistes für das verantwortlich zu machen, was schief läuft, was schlecht ist. Wenn wir etwas tun, was andere missbilligen, sagen wir: »Es war nicht ernst gemeint« oder »Das wollte ich nicht«, und kommen mit allen möglichen Milderungsgründen daher, nur um nicht zu sagen: »Ja, das habe ich absichtlich getan, und ich wünschte, ich wäre nicht dabei ertappt worden.«

Eine Methode, Ihnen selbst klarzumachen, dass es häufig andere Gründe für Ihr Verhalten gibt als die bewusste Absicht, besteht darin, einzugestehen, dass Sie ebendiese anderen Gründe heraufbeschwören, wenn Sie nicht die Verantwortung für Ihr Handeln übernehmen wollen. Plötzlich glauben Sie doch, dass Ihr Handeln von etwas anderem als Ihren bewussten Absichten hervorgerufen werden kann. Und wenn Sie ehrlich zu sich sind, werden Sie dann einräumen, dass dieses Prinzip auch für positives Verhalten gilt.

Inzwischen aber haben wir, vor allem dank der kognitiven Wissenschaft und der neuen Methoden, die sie zur Verfügung stellt, das Reich des neuen Unbewussten betreten. Wir wissen jetzt, dass das Unbewusste kein zweiter Geist ist, der nach seinen eigenen Regeln spielt.¹⁷ Es liegen wissenschaftliche Theorien darüber vor, wie der Geist normalerweise vorgeht, und wir überprüfen diese

Hypothesen anhand von in Experimenten gefundenen Daten auf der Grundlage der Reaktionen ganz normaler Menschen. Somit können wir mit größerer Sicherheit eher allgemeingültige Aussagen über den menschlichen Geist treffen als Freud, der seine Theorien aufgrund von Fallstudien mit einer viel kleineren Zahl atypischer Patienten aufstellte, die unter schwerwiegenden mentalen und emotionalen Problemen litten.¹⁸ Gehirnuntersuchungen anhand von Bildgebungen zeigen, dass bei unbewussten psychischen Prozessen dieselben Gehirnareale und -systeme aktiv sind wie bei bewussten Abläufen: »The Song Remains the Same«, könnte man sagen. Wir haben nur einen einzigen Geist, der im bewussten wie im unbewussten Modus aktiv werden kann und sich dabei stets derselben Grundausrüstung bedient, die im Lauf der Evolution feingeschliffen wurde. Die verborgenen Sphären unseres Geistes – die mentalen Prozesse, die ohne unser Wissen und unsere Absicht stattfinden – sind dazu da, uns zu helfen, auch wenn sie ein ganzes Bündel komplexer Effekte nach sich ziehen. Wir können nur davon profitieren, wenn wir sie verstehen. Diese im Wesentlichen unbewussten Prozesse habe ich in meiner 40-jährigen Laufbahn ausgiebig untersucht.

Im Sommer 2003 zog ich von New York nach Yale. Dort taufte meine Kollegen und ich unser Labor »Automaticity in Cognition, Motivation, and Evaluation Lab« – abgekürzt ACME. Es ist ein sprechendes Akronym (obwohl ich zugeben muss, dass der Gedanke, das Labor ACME zu nennen – aus Gründen, die ich hier bald darlegen werde –, der Überlegung vorausging, wofür die einzelnen Buchstaben stehen sollten). Das griechische Wort *acme* bedeutet »Höhepunkt« oder »Zenith«, und für viele Menschen ist das Bewusstsein der Gipfel der Perfektion, die »Crown of Creation« (ein Song von Jefferson Airplane, nicht von Led Zeppelin). Auch wenn es tatsächlich der Kulminationspunkt einer 3,6 Milliarden Jahre langen Evolutionsgeschichte ist, war dies nicht der eigentliche Grund, warum ich diesen Namen wollte.

Ende der 30er-Jahre kamen in den USA die *Road-Runner-Cartoons* auf, in denen der raublustige, ständig hungrige Wile E. Coyote den harmlosen, flugunfähigen, aber unglaublich schnellen Vogel Road Runner über endlose Highways durch die Wüste jagt. Das fiktive Unternehmen Acme lieferte all die seltsamen Fallen und den Sprengstoff, mit denen Wile E. auf Beutezug ging. Am Ende aber ging all das Zeug in die Luft oder kreperte. In gewissem Sinne ist Road Runner unser blitzschnelles Unbewusstes, das schlauer ist, als wir denken, und Wile E. Coyote ist unser planendes, berechnendes Bewusstsein, das nicht so clever ist, wie es zu sein glaubt. Wir begehen häufig denselben Fehler wie Wile E. Coyote und halten uns für gewieft und blitzgescheit, und das führt dazu, dass unsere bewussten Vorhaben völlig scheitern. Die Sache ist nur, dass das im Leben selten so lustig ist wie in den Cartoons. Das heißt, es kann im realen Leben durchaus lustig sein, aber nur, wenn es anderen passiert.

Wo wir gerade beim realen Leben sind: Ich habe stets darauf geachtet, dass die Situation bei unseren Laborexperimenten so natürlich und realistisch wie möglich gestaltet wurde. An einem psychologischen Experiment teilzunehmen ist ein ungewöhnliches Erlebnis, weil man weiß, dass man von einem *Psychologen*, einem Experten für menschliches Denken und Verhalten, bewertet wird. (Als Student nahm ich selbst an etlichen psychologischen Experimenten teil und rechnete dabei stets damit, dass anschließend jemand in einem weißen Laborkittel erscheinen, mich anstarren und den Kopf schütteln würde wie der Butler Lurch in *Die Addams Family*.) Das kann die Menschen dazu bringen, auf der Hut zu sein, mehr als gewöhnlich über ihr Verhalten nachzudenken und sich in möglichst günstigem Licht zu präsentieren. Doch als wissenschaftliche Psychologen wollen wir nicht sehen, wie sich Menschen verhalten, wenn sie auf der Hut sind. Wir wollen wissen, was draußen in der wirklichen Welt geschieht, wenn sie ihr Verhalten nicht kontrollieren. Deshalb haben wir viele unserer Experimente über die Jahre so weiterentwickelt, dass die Teilneh-

mer gar nicht merken, dass sie überhaupt an einem Experiment teilnehmen oder wann das eigentliche Experiment beginnt.

So haben wir beispielsweise die Auswirkungen von Macht und Machtlosigkeit untersucht, indem wir Freiwillige in das Büro eines Professors baten (es war meins), wo ihnen entweder der massive Bürossessel aus Leder hinter dem großen Schreibtisch (viel Macht) oder ein klappriger Stuhl davor (geringe Macht) zugewiesen wurde. Bei einem anderen Experiment stoppten wir die Zeit, bis sie den Raum verließen, wenn sie glaubten, das Experiment sei beendet. Oder der Versuchsleiter bat die Teilnehmer beiläufig, einen Moment lang seinen Becher mit heißem oder kaltem Kaffee zu halten, damit er einen Fragebogen aus einer Mappe ziehen konnte, den sie ausfüllen sollten: Die Absicht war, sie Wärme oder Kälte spüren zu lassen, ohne dass sie sich dieser Absicht bewusst waren. Auf diese Weise erhöhen wir die »ökologische Validität«, die Tragfähigkeit des Experiments, die Wahrscheinlichkeit, dass die Ergebnisse mit dem übereinstimmen, was in der wirklichen Welt außerhalb des Labors geschieht. Und nach Jahrzehnten solcher Studien haben die Experimente gezeigt, dass das Unbewusste keine undurchdringliche Wand ist, sondern eine Tür, die geöffnet werden kann und für die die Wissenschaft den Schlüssel besitzt.

Wie mein Schwager glauben Menschen, die zum ersten Mal von der Macht des Unbewussten erfahren, häufig, das heiße, sie besäßen keinen freien Willen beziehungsweise keine Kontrolle über ihr Leben. Ironischerweise vermindert jedoch die Weigerung, den wissenschaftlichen Befunden Glauben zu schenken, um sich den Glauben an den freien Willen zu bewahren, das Maß an freiem Willen, über das ein Mensch verfügt. Gerade diese Menschen, die die Möglichkeit unbewusster Einflüsse leugnen, sind am stärksten der Gefahr der Manipulation ausgesetzt. Es mag paradox klingen, aber gerade wenn wir das Vorhandensein unbewusster Kräfte und die Begrenztheit unseres freien Willens einräumen, können wir dessen Macht erhöhen. Bin ich mir beispielsweise bewusst, dass das Geschehen an meinem Arbeitsplatz

möglicherweise meine Reaktion auf meine fünfjährige Tochter beeinflusst, die zu mir gelaufen kommt, wenn ich das Haus betrete, kann ich Schritte unternehmen, um diesen Einfluss unter meine Kontrolle zu bringen und mich in der herzerquickenden, wenngleich alltäglichen Situation so zu verhalten, wie es mir wirklich entspricht. Andernfalls werde ich wahrscheinlich meine schlechte Laune auf meine Tochter schieben und mein Verhalten bald bereuen. Als menschliche Wesen brauchen wir, um unser Leben als sinnhaft zu empfinden, das Gefühl, der Kapitän unserer Seele zu sein und selbst bestimmen zu können, wie wir unser Leben leben. Wenn wir glauben würden, keine Handlungsmacht zu haben, warum sollten wir dann überhaupt versuchen, Herr über unser Schicksal zu sein? Dass es Einflüsse auf unser Denken, Fühlen und Handeln gibt, von denen wir nichts wissen, bedeutet nur, dass wir *weniger* bewusste Kontrolle darüber haben als angenommen, und nicht, dass wir *keine* Kontrolle darüber ausüben können. Machen Sie sich einmal klar, wie viel mehr Macht Sie über Ihr Leben gewinnen können, wenn Sie diese Einflüsse erkennen und berücksichtigen, anstatt so zu tun, als existierten sie nicht (und damit zuzulassen, dass sie Macht über Sie ausüben).

Schließlich haben auch echte Kapitäne keine absolute Macht darüber, wohin ihr Schiff fährt. Sie müssen andere Kräfte berücksichtigen wie beispielsweise die Meeresströmungen und die Windrichtung. Sie richten nicht einfach den Bug in Richtung des fernen, angepeilten Hafens und fahren geradeaus. Wenn sie das täten, würden sie irgendwann auf einen Felsen aufprallen oder abdriften. Vielmehr passen sie den Kurs ständig diesen mächtigen Elementen der Natur an. Auch Golfspieler müssen dies tun. Bei einem starken Seitenwind zielen sie nicht direkt auf das Loch, sondern beziehen die Wirkung des Windes auf die Flugbahn in ihre Berechnung mit ein. Wenn Sie lernen, sich an die unbewussten Strömungen und Seitenwinde anzupassen, die Sie beeinflussen, werden Sie Ihr Leben besser führen, als ich Golf spiele, worin ich nicht gerade gut bin.

In diesem Buch geht es um die Entdeckung dieser Strömungen und Seitenwinde. Im ersten Teil werden wir den Blick auf unsere verborgene Vergangenheit richten und sehen, wie wir heute von unserer Evolutionsgeschichte und unserer weitgehend vergessenen frühen Kindheit beeinflusst werden und von der Kultur, in der wir aufgewachsen sind. Diese fernere Vergangenheit – an die wir uns zum großen Teil nicht erinnern – wirkt sich in alarmierender Weise auf unsere bewusste Erfahrung der Gegenwart aus. Sie beeinflusst unter Umständen unser Wahlverhalten, die Zahl unserer Freunde in der Grundschule und sogar unser Abschneiden bei Mathetests. Unsere jüngere Vergangenheit, das, was uns in den letzten ein oder zwei Stunden beschäftigt hat, kann ebenfalls Einfluss darauf ausüben, was wir in verschiedenen Situationen tun, und beispielsweise dazu führen, dass wir mehr Geld ausgeben oder mehr essen, als wir wollten, oder die Leistung eines Mitarbeiters ungerecht beurteilen. Die verborgene Vergangenheit kann sich sogar auf Ihre zukünftige Anstellung und Ihre Gehaltsverhandlungen auswirken – je nachdem, welches Getränk Ihr voraussichtlicher neuer Arbeitgeber in der Hand hält oder auf welcher Art von Stuhl er sitzt.

Im zweiten Teil schauen wir uns unsere verborgene Gegenwart an – in welcher Weise unser Verhalten von vorschnellen Urteilen beeinträchtigt wird. Sie werden erfahren, wann Sie Ihrem Bauchgefühl trauen können und wann es besser ist, eine mögliche Augenblicksentscheidung noch einmal zu überschlafen. Sie werden erfahren, warum es nahezu unmöglich ist, bei der Beurteilung anderer (oder einer Sache) neutral zu sein, aber auch, wie man die Neigung, die Welt in »gut« und »schlecht« aufzuteilen, nutzen kann, um beispielsweise die Gefahr eines Rückfalls in den Alkoholismus bedeutend zu verringern. Wie wir unsere Gegenwart wahrnehmen, ist verblüffend dehnbar, und wir werden sehen, dass der Anblick von Graffiti einen sonst gesetzestreuen Bürger in jemanden verwandeln kann, der zur Vermüllung seiner Stadt beiträgt, und warum Sie Ihrem Ehepartner oder Partner umso ähnli-

cher sehen, je länger Sie mit ihm zusammenleben. Wir werden auch der Frage nachgehen, wie eine einfache Statusmeldung auf Facebook Ihrerseits die Stimmung Ihrer Facebook-Freunde bis zu drei Tage lang beeinflussen kann und warum Sie das Fußballspiel am Sonntagnachmittag, das Sie sich mit Ihren Kindern ansehen wollen, vielleicht besser aufzeichnen, anstatt es live zu verfolgen.

Im dritten und letzten Teil werde ich die verborgenen Folgen unserer Zukunftspläne betrachten und mich dabei auf die jüngsten Forschungen zur unbewussten Motivation konzentrieren. Unsere Ziele und Wünsche üben einen starken Einfluss auf uns aus, weshalb wir Vorsicht walten lassen müssen, wenn wir uns etwas wünschen. Wir werden sehen, dass Schüler in Sprachtests unter Umständen besser abschneiden, wenn sie an ihre Mutter denken. Wir werden außerdem erkunden, wie wir unser Unbewusstes einspannen können, um Probleme zu lösen (selbst im Schlaf), und wie wir mithilfe unserer neuen Kenntnisse über die verborgenen Sphären unseres Geistes scheinbar unmögliche Ziele zu erreichen in der Lage sind. Sie werden die Kunst der *Realisierungsintention* erlernen, die sich als hilfreich erwiesen hat, um ältere Menschen an die Einnahme ihrer Medikamente zu erinnern, um jemanden dazu zu bewegen, vom Sofa zu springen und Sport zu treiben, und junge Männer zu motivieren, ihrem Vater unbefangen ihre Liebe zu bekennen.

Wenn ich Nichtwissenschaftlern von meiner Arbeit erzähle, fragen sie sich meist, ob ihr bewusstes oder ihr unbewusstes Selbst ihr »wahres« Selbst ist. Menschen, die Ersteres glauben, meinen, das bewusste Selbst spiegele die Absichten eines Menschen wider und das, was er bewusst tut. Diejenigen, die das unbewusste für das eigentliche Selbst halten, meinen, es stelle das dar, was jemand tief im Innern denkt, im Gegensatz zu dem, wie er sich der Welt präsentieren möchte. Die richtige Antwort aber lautet: beides. Wir müssen unsere Vorstellung dessen, was das »Ich« ist, erweitern. Wie Descartes identifizieren sich viele von uns nur mit ihrem bewussten Geist, als wäre das anpassungsfähige Unbewusste, das

uns in den meisten Situationen gute Dienste leistet, eine Art außerirdische Lebensform, die sich unseres Körpers bemächtigt hätte.¹⁹ Das Unbewusste kann uns tatsächlich auf Abwege führen – wenn wir uns seines Einflusses nicht bewusst sind. Aber wir sollten nicht vergessen, dass es entstanden ist und existiert, weil es uns half, zu überleben und uns weiterzuentwickeln. (Einer der großen Einwände gegen Freuds Verständnis des Unbewussten lautet, dass schwer zu verstehen ist, wie sich ein so unangepasstes System durch die natürlichen Ausleseprozesse entwickelt haben soll.) Genauso ist der bewusste Teil unseres Geistes als eine Art Lenkrad entstanden, um die strategische Kontrolle über die unbewussten Mechanismen zu gewinnen. Nur wenn wir die bewussten und die unbewussten Prozesse aktiv integrieren, beiden lauschen und sie nutzen, können wir der Falle entgehen, blind gegenüber einer Hälfte unseres Geistes zu sein.

Mit anderen Worten, die Frage ist nicht, welches unser wahres Selbst ist, weil beide Seiten zusammengehören. Wir können unser vollständiges Selbst nicht erkennen, wenn wir dessen unbewussten Teil nicht kennen und nicht begreifen, wie er unsere Gefühle, Überzeugungen, Entscheidungen und unser Handeln prägt. Das Unbewusste steuert ständig unser Verhalten – auch wenn wir, wie Gazzanigas Split-Brain-Patienten, felsenfest davon überzeugt sind, dass dem nicht so ist. Meist hilft es uns, manchmal behindert es uns, aber letztlich ist sein Hauptzweck, uns vor Gefahren zu bewahren, und deshalb schläft es nie und ruht auch nie. Wir können das Unbewusste nicht ausschalten – und würden es auch nicht wollen. Wenn Sie die faszinierenden und doch schlichten Gründe für unser Handeln erkennen und begreifen, dass uns unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beeinflussen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind – nun, dann sind die verborgenen Sphären unseres Geistes nicht mehr allzu verborgen.

Robert Plant singt in einem der ersten Stücke von Led Zeppelin: »Been dazed and confused for so long ...« Damals konnte ich das damit zum Ausdruck gebrachte Gefühl gut nachvollziehen,

und vermutlich war dies der Grund für meine Berufswahl und die Forschungsarbeit, der ich mich widme. Led Zeppelin und die Psychologie haben mich zu diesem Punkt geführt – dazu, die Kräfte anzuerkennen, die uns so ungemein antreiben, direkt unter unserer Bewusstseinschicht. Manchmal fühle ich mich immer noch verstört – das gehört zum Leben dazu –, aber viel weniger verwirrt, besonders seit ich vor zehn Jahren eine Begegnung mit einem gewissen grünäugigen Alligator hatte.