

## ERWARTUNGEN VERÄNDERN ALLES

Ich halte folgende Erkenntnis für eine der momentan wohl interessantesten Hinweise der Hirnforschung: Unser Gehirn kann tatsächlich nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden. Wenn wir uns etwas sehr realistisch vorstellen, ist das für unser Gehirn genau dasselbe wie die Realität – und entsprechend ist dann auch seine Reaktion darauf. Es werden dieselben Aktivitätsmuster im Gehirn verzeichnet und dieselben Mechanismen in Gang gesetzt – unabhängig davon, ob der Auslöser nur Vorstellung oder Wirklichkeit ist.

Das scheint mir doch ziemlich faszinierend zu sein. Etwas ganz Ähnliches spielt sich bei unseren Erwartungen ab. Wenn wir etwas erwarten, also annehmen, dass es so kommen wird, ob immer das realistisch ist oder nur eine Vorstellung, so verhält sich alles in uns dieser Erwartung gemäss. Ein schönes Beispiel dafür ist der seit langem bekannte Placebo-Effekt. Ein Placebo ist ein Medikament ohne jeglichen Wirkstoff. Weil der Patient aber nicht weiss, dass dem so ist und es für ein richtiges Medikament hält, erwartet er eine Heilung – und die trifft tatsächlich in unerklärlich hohem Masse oft auch ein. (Es gibt scheinbar Medikamente, bei denen die Placebo-Wirkung beinahe so hoch ist wie bei solchen mit tatsächlichem Wirkstoff!) Das ist aber noch nicht alles: Wenn uns das Medikament (das scheinbare) von einem Arzt verabreicht wird, ist die Wirkung des Placebos noch einmal deutlich höher als wenn wir dasselbe Präparat von einer Krankenschwester erhalten. Und es geht noch weiter: Wenn auch der Arzt nicht weiss, dass es sich bei dem verabreichten Mittel um reines Placebo handelt, er also annimmt, dass es ein tatsächliches Medikament sei, dann ist der Placebo-Effekt beim Patienten gerade noch einmal stärker

Sowohl der Glaube des Arztes wie auch der Glaube des Patienten wirken sich also auf den Effekt des Schein-Mittels aus. Die Erwartungen des Arztes und genauso die des Patienten werden also in gewissem Masse zu selbst erfüllenden Prophezeiungen. Wenn wir wahrhaft erwarten, dass es so eintritt, erhöhen wir in erstaunlichem Masse die Möglichkeit, dass es so eintritt. Es ist in etwa so, wie die Quantenphysik festgestellt hat, dass

man kein Teilchen beobachten kann, ohne dass das diese Beobachtung nicht direkt auch Einfluss auf das Verhalten des Teilchens hat. Es gibt keine Wirklichkeit, die nicht dadurch beeinflusst wird, dass wir sie beobachten. Es gibt keine Wirklichkeit unabhängig von uns. Es gibt keine neutrale Wirklichkeit und keine unabhängige Realität.

Wenn wir von etwas überzeugt sind und dadurch etwas Bestimmtes erwarten, löst allein dieses Erwarten schon aus, dass wir uns in Richtung der Annahme verhalten. Wenn wir uns etwas vorstellen und in unserem Gehirn dieselben Prozesse ablaufen, wie wenn es sich um Realität handeln würde, dann wird dies den ganzen biochemischen Betrieb in unserem Innern darauf einstellen.

Wie können wir das besser für uns nutzen?

So wundervoll sich das anhört, so hat es eben doch einen Haken. Es funktioniert nur, wenn wir von diesen Erwartungen tatsächlich überzeugt sind. Sobald man weiss, dass es sich bei einem Medikament nur um ein Placebo handelt, funktioniert es nicht mehr. Wir können es uns dann auch nicht einreden. Unser Inneres weiss ja, dass dem nicht so ist. Es braucht also eine echte, tiefe Überzeugung, damit es funktioniert. Die Überzeugung ist die Quelle des Entstehens der Möglichkeit.

Wir können uns da nicht selbst übertölpeln. Deshalb funktioniert auch das Positive Denken nur sehr zaghaft. Ich versuche zwar positiv zu denken, weil mir gesagt wird, dass dies gut sei, aber eigentlich ist mir gar nicht danach – es ist also lediglich aufgesetzt. Ich murmele dann diese positiven Worte vor mich hin, ABER ICH BIN NICHT DAVON ÜBERZEUGT.

Doch es ist eben gerade die Überzeugung, die den Unterschied macht. Und die Überzeugung lebt allein dadurch, dass wir sie für real halten. Dass wir an sie glauben. Mit allem, was wir haben. Wir können uns eine Überzeugung nicht aufzwingen oder einreden. Hier liegt das Problem. Etwas nur zu wollen, reicht nicht aus, wir sind auf unsere eigene, echte Überzeugung angewiesen, wenn wirklich etwas daraus werden soll.

Eine Erwartung ist etwas anderes, als nur etwas zu wollen. Eine Erwartung ist die Haltung in uns, dass etwas so und nicht anders eintrifft. Und diese Haltung macht den Un-

terschied. Eine Haltung beeinflusst mein Handeln und Denken. Ich bewege und entscheide mich dann unweigerlich und alles prägend in Richtung des Erwarteten.

Die Erwartung aufgrund einer Haltung ist das Entscheidende. Wenn ich die Haltung habe, an die moderne Medizin zu glauben, dann erwarte ich entsprechend, dass sie wirkt – und dann kann sogar auch ein Placebo-Mittel, also ein Mittel ohne tatsächlichen Wirkstoff, etwas bewirken. Sobald ich aber weiss, dass es sich um ein Placebo handelt, wirkt es nicht mehr, weil es eben nicht mehr meiner Haltung entspricht. Ich glaube nicht, dass nichts etwas bewirken kann. (Wobei der Glaube daran eben nicht nichts ist, sondern ein gehöriges Etwas!)

Der Glaube kann also tatsächlich Berge versetzen. Aber nur, wenn er echt ist. Wenn er auf tatsächlichen Überzeugungen beruht. Die Erwartungen folgen aus diesem tatsächlichen Glauben an etwas. Denn ein Glaube ist ja nichts anderes als eine Vorstellung, wie etwas ist. Und dass Vorstellung und Realität in unserem Gehirn dasselbe auslösen, wissen wir ja jetzt dank der modernen Forschung.

Alles hängt von unserem Glauben und unseren Vorstellungen ab. Auch wenn wir nicht glauben. Dann glauben wir einfach an das Nichtglauben. Auch das zieht entsprechende Erwartungen nach sich.

Wir stecken immer drin. Wir kommen nicht um unsere Erwartungen herum. Das einzige, was wir wirklich tun können ist, diese so weise zu wählen wie es halt geht.

Eine weise Wahl zu treffen, ist im Zweifelsfall immer das Hilfreichste. Denn immerhin ergibt sich unser Leben dadurch.

Und auch das können Sie jetzt selbstverständlich glauben oder nicht.

Peter Steiner

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)