

Psychologie

# Lieber Stromschläge als Nichtstun

4. Juli 2014, 12:53 Uhr | Lesezeit: 2 min

**15 Minuten still dasitzen und nachdenken? Klingt einfach. Doch Probanden eines Versuchs fiel es schwer, mit ihren Gedanken alleine zu sein. Viele zogen sogar Elektroschocks vor.**

*Von Sebastian Herrmann*

Die Moderne hat dem Menschen einen neuen Reflex verpasst. Beobachten lässt sich dieser zum Beispiel im öffentlichen Personennahverkehr. Die Türen der S-Bahn gehen auf, die Fahrgäste steigen ein, suchen sich eine freie Sitzgelegenheit, lassen sich nieder - und nehmen sofort ihr Smartphone in die Hand. Dann drücken und wischen sie auf dem Display herum, wechseln durch die Anwendungen, wirken beschäftigt und absorbiert. Haben Smartphones ihre Besitzer verklavt? Nein, die Menschen können nicht anders, sie müssen sich mit irgendetwas beschäftigen, argumentieren Psychologen um Timothy Wilson von der University of Virginia im Fachjournal [Science](#) (Bd. 345, S. 75, 2014). Und ist es nicht das Smartphone, dann richten sie ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes.

Nur den eigenen Gedanken nachzuhängen empfinden die meisten Menschen erstaunlicherweise als belastend - so sehr sogar, dass sie in den Versuchen der Psychologen um Wilson oft eine absurde Entscheidung trafen: Sie verpassten sich lieber Elektroschocks, statt 15 Minuten lang konzentriert nachzudenken.

## Ein Proband verpasste sich 190 Elektroschocks

Der Versuchsaufbau war simpel. Die Probanden sollten für sechs bis 15 Minuten in einem nüchternen Raum sitzen und sich im Geiste mit einem Thema ihrer Wahl beschäftigen. Nur aufstehen oder einschlafen durften sie nicht. Eigentlich klingt das nach einer erholsamen Auszeit: Tagträumen statt bei Twitter, Facebook oder anderen Aufmerksamkeitsräubern Zeit zu verplempern, scheint doch eine gute Sache zu sein. Im Gegenteil: Die Mehrzahl der Teilnehmer empfand die innere Einkehr als belastend. Sie klagten, dass sie sich nicht auf eine Sache konzentrieren könnten, ihre Gedanken umherirrlücherten und dass die Minuten auf dem Stuhl eine eher belastende Erfahrung darstellten. Wurde der Versuch bei ihnen zu Hause statt im Labor wiederholt, empfan-

den die Teilnehmer die Zeit als noch belastender, wohl wegen der vielen Möglichkeiten für Ablenkung. Das Alter spielte dabei keine Rolle: Egal ob 18 oder 77 Jahre, die Zeit verstrich nur zäh. "Uns hat besonders überrascht, dass selbst alte Menschen ungern nur ihren Gedanken nachhängen", sagt Wilson. Irgendeine Beschäftigung scheint immer nötig zu sein. In einer Studie aus dem Jahr 2012 gaben auch 83 Prozent der befragten Amerikaner an, dass sie in den vergangenen 24 Stunden gar keine Zeit damit verbracht haben, betätigungslos nachzudenken.

Die Befunde widersprechen dem intuitiven Empfinden. Schließlich suchen Menschen in der Regel nach einem Zustand, in dem sie sich konzentriert in etwas verlieren. In ein Buch einzutauchen, verschafft etwa tiefe Zufriedenheit, und wenn äußere Umstände - etwa telefonierende Sitznachbarn in der S-Bahn - die Konzentration stören, mindert dies den Lesegenuss. Sollte also nicht ein Tagtraum in nüchterner Atmosphäre Zufriedenheit verschaffen?

In einem weiteren Versuch gaben die Forscher ihren Probanden die Möglichkeit, sich selbst per Knopfdruck einen milden, jedoch unangenehmen Elektroschock zu verpassen - wenn sie denn wollten. In einer Befragung gaben die Teilnehmer vor den 15 beschäftigungslosen Minuten im Stuhl an, dass es gar nicht in Frage käme, sich auf diese Weise Schmerzen zu zufügen. Doch dann verrannen die Minuten so zäh, dass zwei Drittel der Männer und ein Viertel der Frauen sich doch Schocks verpassten. Ein Proband drückte sogar 190 Mal auf den Schock-Knopf.

Irgendwas musste er wohl machen, und sein Smartphone hatte er gerade nicht griffbereit. "Der dafür untrainierte Geist beschäftigt sich nicht gerne mit sich selbst", schließen die Forscher ihren Beitrag.

---

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: [www.sz.de/szplus-testen](http://www.sz.de/szplus-testen)

---

URL: [www.sz.de/1.2029363](http://www.sz.de/1.2029363)

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 04.07.2014/chrbr/rus

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an [syndication@sueddeutsche.de](mailto:syndication@sueddeutsche.de).