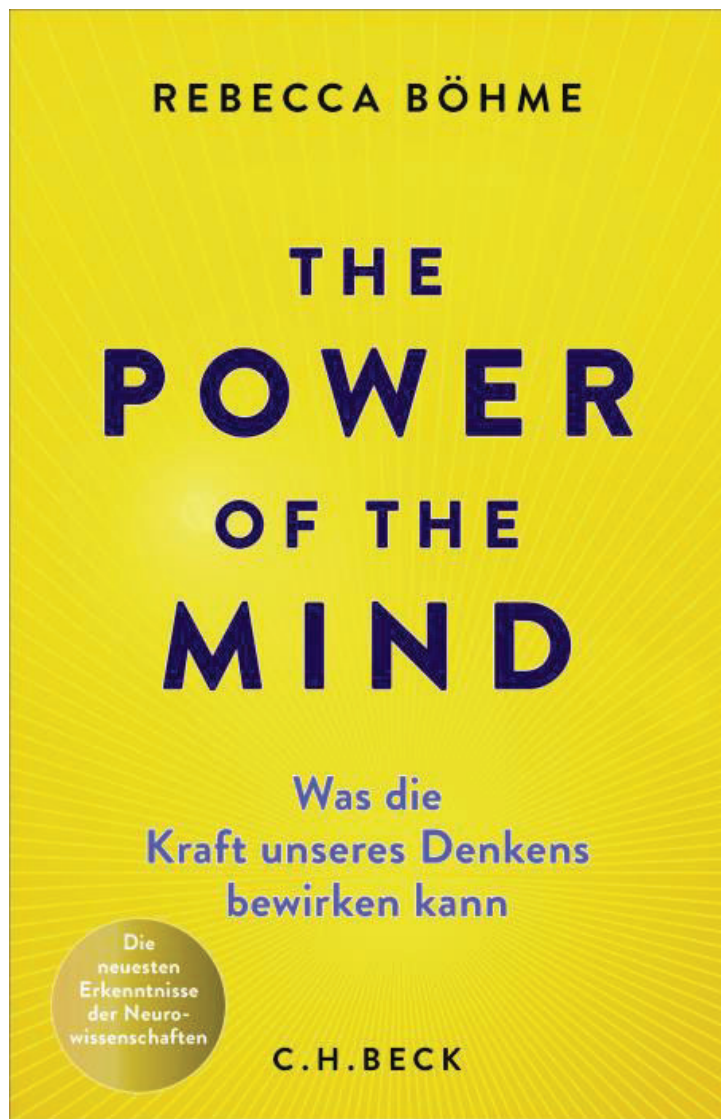


Unverkäufliche Leseprobe



Rebecca Böhme

The Power of the Mind

Was die Kraft unseres Denkens bewirken kann

2026. 223 S.

ISBN 978-3-406-84397-6

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.chbeck.de/39979464>

REBECCA BÖHME

THE
POWER
OF THE
MIND

REBECCA BÖHME

THE
POWER
OF THE
MIND

Was die
Kraft unseres Denkens
bewirken kann

C.H.BECK

© Verlag C.H.Beck GmbH & Co. KG, München 2026

Wilhelmstraße 9, 80801 München, info@beck.de

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses

Werks zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

www.chbeck.de

Umschlaggestaltung und Illustration: buxdesign | München,

Daniela Hofner

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 84397 6



verantwortungsbewusst produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

produktsicherheit.beck.de

INHALT

Einleitung Eine Bestandsaufnahme

Seite 9

Gefühle über Fakten – Die Krise des rationalen Menschen	10
Hexerei und Verschwörungstheorien – Symptome einer kollektiven Verwirrung	18
Neue Selbstwirksamkeit erlangen: Neuropsychologische Mechanismen und sich selbst verstehen	21

Teil 1 Wie unser Gehirn unsere Realität schafft

Seite 26

Das Gehirn als Vorhersageorgan	27
Top-down trifft Bottom-up: Wie Wahrnehmung funktioniert	31
Überzeugungen als Filter der Realität	38
Von Wahrnehmungsverzerrung bis Wahn	43
Ein verzerrtes Weltmodell	43
Illusionen	44
Anorexie – ein verzerrtes Selbstmodell	47
Der Körper lernt mit: Allostase, Hormone & Körpererwartungen	49
Lernen, Wahrnehmen, Überleben: Wie wir unser Weltmodell bauen	52
Das Erschaffen eines Modells	52

Von der Erkundung zur Anwendung	55
Wenn wir nicht mehr umlernen: <i>Bias</i> und kognitive Starrheit	58
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?	64

Teil 2

Was du glaubst, passiert (oder?)

Seite 69

Placebo und Nocebo	70
Pillen ohne Wirkstoff	70
Wie funktioniert der Placebo-Effekt?	71
Placebo-Pillen für jede Krankheit?	74
Open Label Placebo	77
Nocebo – der negative Placebo-Effekt	78
Die Spirale der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen	81
Von einem einflussreichen IQ-Test	81
Hexerei und Vorurteile	83
Galatea und I-Aah: Sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltag	84
Positiv Denken – und alles wird gut?	91
Priming, Framing, Nudging: Wie wir subtil beeinflusst werden	98
Priming	98
Spirale der Verwirrung – Kritik des NLP	102
Framing	105
Nudging	110
... und wie wir uns selbst veräppeln	112
<i>Delay discounting</i> : Hauptsache sofort!	113
Fehleinschätzungen von Gewinn, Verlust und Investments	115
Alle meine Ichs	117
Verzerrte Zusammenhänge	120
Was man gewohnt war, bleibt ein Paradies	123

Erwartungen formen Erfahrungen – Erfahrungen formen	
Erwartungen	126
Schmerzen neu bewerten	129
Konflikte umdeuten	133
Umdeutung als Strategie	136
Was wir fühlen und glauben – Gemeinschaft formt Emotionen und Erwartungen	141
Ein Boot auf neuem Kurs: Kleine Veränderungen mit großen Folgen	148
Fokus und Motivation in der Aufmerksamkeitsökonomie	150
Skinner und die intermittierende Belohnung	150
Dopamin und die dunkle Seite der Sucht	153
Aufmerksamkeitsökonomie: das Skinner-Smartphone	155
Fokus und Motivation	158
Mind Reading: Von pseudowissenschaftlicher Telepathie bis zu echter Empathie	160
Ein Fall von Telepathie?	160
<i>Theory of Mind</i>	164
Empathie	165
Echtes Gedankenlesen	169
Warum wir oft falschliegen – Missverständnisse sind normal	172
Moderne Technik – Maschinen fürs Gedankenlesen?	175
Empathie als echte Verbindung – statt Telepathie und Gedankenleseapparaten	177
Zusammenfassung	177

Teil 3

Was tun? – Wege zur Selbstwirksamkeit

Seite 180

Zwischen individueller Verantwortung und kollektiver Aufgabe	180
Erkennen, was schiefgeht	183

Das eigene Weltmodell hinterfragen und bewusst gestalten	188
Werkzeuge zur Veränderung: Achtsamkeit, Meditation & mehr	192
Transformation durch Bewusstseinskultivierung	192
Neuroplastizität	197
<i>The beginner's mind</i>	200
Mediation, Hypnose und Psychedelika	202
Selbst-Sein, Halt und Orientierung im Sich-Spüren	206
 Anmerkungen	 213

EINLEITUNG

Eine Bestandsaufnahme

Psychische Probleme nehmen bei Jung und Alt zu, weltpolitische Krisen scheinen sich zu häufen, und einen gesellschaftlichen Konsens zu finden, wird immer schwieriger. Wie kommt es zu diesen Entwicklungen? Sind sie unaufhaltsam? Und: Wie kann man in dieser Zeit noch selbstbestimmt ein erfülltes Leben führen?

Diese Entwicklungen sind von der Menschheit selbst getrieben, beruhen auf menschlichen Entscheidungen und Verhaltensweisen. Daher müssen wir zuerst begreifen, welche inneren Vorgänge unseren Entscheidungen und Verhaltensweisen zugrunde liegen. In einem ständigen Wechselspiel mit der uns umgebenden Welt und unseren Mitmenschen erschaffen wir von klein auf unsere Überzeugungen, Glaubenssätze und Einstellungen. Diese unsere innersten Vorstellungen und Erwartungen bestimmen, wie wir die Welt, die anderen und sogar uns selbst wahrnehmen. Wie dein Geist beziehungsweise dein Gehirn deine innere Welt erschafft, hat die neurowissenschaftliche Forschung inzwischen recht gut verstanden. Davon, wie du diese Erkenntnisse für dich und andere nutzen kannst, handelt dieses Buch.

Zuerst wollen wir versuchen zu verstehen, in welcher Lage wir uns befinden, und wie die aktuellen Gegebenheiten unser Gehirn und somit unser Verständnis von der Welt und uns selbst mitgestalten. Dann werden wir uns ansehen, wie wir diese Einsichten über die Fähigkeiten und Potenziale in uns selbst nutzen können, um für uns und für andere ein gutes Leben zu verwirklichen. Die Vor-

schläge zur Veränderung, die sich daraus ergeben, fordern deinen Einsatz und deine Geduld. Sie sind nicht so simpel, prägnant und mühelos wie andere Versprechen: durch Manifestieren alle Wünsche erfüllen, durch Glauben an Verschwörungstheorien die Welt verstehen oder durch klassische Rollenbilder Identität schaffen. So einfach sind die Zusammenhänge nicht. Wenn sie es wären, hätten wir das alle schon längst bemerkt und angewandt. Wenn du wirklich etwas ändern willst, musst du auch investieren. Doch wenn du dich dieser Herausforderung stellst, wenn du keine Abkürzungen suchst, dann wirst du wirklich eine Veränderung erreichen können und dich dem dann Erreichten besonders verbunden fühlen (dank des Ikea-Effekts – auf den kommen wir später zurück).

Gefühle über Fakten – Die Krise des rationalen Menschen

Wir leben in einer Simulation. Das klingt nach einer steilen These, ich meine aber nicht in einer Computersimulation, wo wir – wie im Film *Matrix* – in Behältern mit Nährlösung herumdüsen, während wir eine simulierte Wirklichkeit träumen. Das wäre viel zu umständlich. Ich meine, dass unsere Lebenswirklichkeit als eine Simulation der Realität verstanden werden kann, eine Art großes Schauspiel. Vielleicht betrifft dies noch nicht alle, aber doch immer mehr und mehr Bereiche unseres Lebens. Bilder, Äußerlichkeiten, wie etwas in Erscheinung tritt, spielen eine größere Rolle als die tatsächlichen, den Bildern zugrunde liegenden Tatsachen. Falls Letztere überhaupt noch existieren. Während mit Photoshop und Filtern veränderte Bilder immerhin noch auf Wirklichkeit beruhen, sind die mit Künstlicher Intelligenz erstellten Darstellungen keine Abbilder, sondern simulierte Wirklichkeit. Und auf bestechende Art und Weise erscheinen sie nicht nur real, sondern mehr als real. Hyperreal.

Hyperrealität ist eine definierende Eigenschaft der Postmoderne, die der französische Soziologe und Philosoph Jean Baudrillard identifizierte. Die Postmoderne ist eine philosophisch-historische Einordnung der Epoche, in der wir uns möglicherweise noch befinden oder vielleicht schon nicht mehr befinden. Die Postmoderne und die Epoche nach ihr sind dadurch gekennzeichnet, dass die Grenzen zwischen Tatsachen, Wirklichkeit, Simulation und Inszenierung verschwimmen. Alles wird relativ und subjektiv, eindeutige Fakten verschwinden. Wir werden überrollt von einer Informationsflut, die nicht zu bewältigen ist, sind dauerstimuliert, sodass kaum Zeit zum Denken bleibt und es immer schwieriger wird, zu unterscheiden, was real ist und was nicht.

Das führt nicht unbedingt dazu, dass wir alles glauben – es kann genauso den gegenteiligen Effekt haben. Je besser die Algorithmen der Künstlichen Intelligenz darin werden, Deepfakes zu erstellen, desto schwieriger wird es, zu wissen, was Wirklichkeit ist, zumindest, solange man nicht selbst dabei war. So verlieren die Menschen das Vertrauen in medienbasierte Nachrichten, denn selbst die Nachrichtenstationen fallen manchmal unter dem ewigen Druck, die neuesten Eilmeldungen zuerst zu bringen, den KI-Bildern oder Videos zum Opfer und zeigen diese aus Versehen als Berichterstattung. Das kann eigentlich langfristig nur zur Folge haben, dass das Analoge wieder an Wert gewinnt. Oder wir entwickeln Technologien, die die Realität vom AI-Slop (d.h. die Flut KI-generierter Inhalte, die das Internet mit unzuverlässigen oder schlicht blödsinnigen Informationen überladen) unterscheiden kann. Doch kurzfristig sind die Konsequenzen erst einmal Misstrauen und die Suche nach Halt und Verlässlichkeit. Warum dies oft schiefgeht und man Vertrauen in die falschen Kanäle entwickelt, darauf gehe ich später noch ein.

Wir verbringen mehr und mehr Zeit im Virtuellen, interagieren mithilfe digitaler Medien, und wissen häufig nicht einmal mehr, ob

unser Interaktionspartner ein Mensch oder ein Computermodell ist. Während die Inszenierung von Wirklichkeit ursprünglich aus dem Bereich der Kunst stammte, aus Theater und Film, ist sie inzwischen auf andere Bereiche übergegangen: Zum Beispiel ist die Politik zum größten Teil eine Inszenierung geworden. Die Parteien generieren Schlagworte und Statements, während die öffentliche Diskussion von Sachthemen immer weiter abnimmt. Die Extremversion ist derzeit in den USA zu beobachten, wo es kaum mehr um Inhalte geht und die Wahlversprechen sich um reine Aufregerthemen drehen. Die Kandidaturen und die Amtszeit von Trump sind vor allem dies: eine Inszenierung. Dass auch andernorts keine tief greifenden Überzeugungen verhandelt werden, die den Politikern wirklich am Herzen liegen, wird deutlich, wenn man sieht, dass die Parlamentsmitglieder der auf dem Bildschirm so verfeindeten Parteien in der Mittagspause gemütlich beisammensitzen. Das gegenseitige Beschimpfen ist reine Show.

Ein anderes Beispiel ist die Art der Berichterstattung. Dass Nachrichten zu Schlagzeilen reduziert werden, ist keine neue Erfindung unserer Zeit. Doch durch die andauernde Verfügbarkeit der Nachrichten, die eben nicht in Tages- oder Wochenzeitungen erscheinen, ist die Konkurrenz zwischen diesen Schlagzeilen um unsere Aufmerksamkeit um ein Vielfaches erhöht. Und wie gewinnt man unsere Aufmerksamkeit? Mit emotionalen Worten, oder noch besser: mit Bildern. Einzelschicksale, die Ängste wecken oder uns verärgern, Hauptsache irgendwie emotional aufregen, sind die Gewinner in diesem Wettbewerb.

In dieser durchinszenierten Welt spielen Emotionen eine zentrale Rolle: In einer Gesellschaft, die zunehmend auf Aufmerksamkeit, Reize und unmittelbare Wirkung ausgerichtet ist, werden Emotionen zu einem Steuerungselement. Wo rationale Argumente an Überzeugungskraft verlieren und komplexe Sachverhalte kaum noch vermittelbar erscheinen, treten Gefühle und einfache Erklä-

rungen auf den Plan. Politik, Werbung und Berichterstattung werden darauf ausgelegt, emotionale Reaktionen hervorzurufen – nicht unbedingt, um aufzuklären, sondern um zu binden, zu mobilisieren oder zu verkaufen. Angst, Empörung, Mitleid oder Euphorie werden gezielt erzeugt und instrumentalisiert, weil sie schneller und effektiver wirken als jede faktenbasierte Information. In dieser neuen medialen Realität sind Emotionen nicht ein Ausdruck der tatsächlichen inneren Befindlichkeit oder Betroffenheit, sondern ein strategisches Mittel zur Meinungsbildung und Massensteuerung. Der postmodernen Logik folgend, bedeutet dies: Auch Gefühle werden zur Simulation – nicht mehr unbedingt empfunden, sondern erzeugt, dargestellt, performt. Damit ist die Grenze zwischen echter Anteilnahme und kalkulierter Betroffenheit, zwischen innerer Überzeugung und medialer Pose fließend geworden. Emotionen sind in der modernen Welt weniger ein innerer Kompass als vielmehr ein Marktwert. Emotionen werden dargestellt, geteilt und gezielt manipuliert. So verlieren wir langsam sogar die Fähigkeit, zu unterscheiden zwischen unseren «wirklichen», also aus einer Situation im echten Leben heraus entstehenden Emotionen und denen, die von anderen oder von uns gezielt durch (oder für) Content hervorgerufen wurden.

Der Übergang der Moderne in die Postmoderne zeigt sich auch in anderen Bereichen. Baudrillard beschrieb in seinem Buch *Das System der Dinge*, wie sich unser Verhältnis zu den Alltagsgegenständen gewandelt hat. Wir besitzen Dinge nicht mehr (nur) aufgrund ihres Gebrauchswertes und weil wir sie im Alltag nutzen, sondern weil sie eine bestimmte Idee darstellen, etwas symbolisieren, eine Identität gerieren oder weil sie unser Leben in bestimmter Art und Weise inszenieren.

Das beste Beispiel für diese veränderte Rolle eines Alltagsgegenstandes ist das Smartphone. Vom ersten Telefon zur reinen sprachlichen Kommunikation, das man nutzte, wenn man zu Hause war,

zu dem monströsen Frankenstein-Ding, das es jetzt ist. Zwar erfüllt es noch immer seinen ursprünglichen, praktischen Nutzen – man kann damit telefonieren –, doch das tut man nur noch, wenn es sein muss, oder in einer wirklich engen Beziehung. Jemanden unangekündigt anzurufen, gilt der jüngeren Generation als übergriffig. Das Smartphone an sich, also der Gegenstand, ist zum Symbol geworden – für Status und Lebensstil. Bestimmte Marken oder Modelle, wie das neueste iPhone, stehen nicht mehr allein für ihre technischen Funktionen, sondern verkörpern eine ganze Ästhetik und Weltanschauung. In der Logik des Hyperrealismus, wie Baudrillard sie beschreibt, löst sich der Bezug zur ursprünglichen Funktion zunehmend auf: Das Smartphone wird nicht mehr gebraucht, es wird inszeniert wie in den großen Release-Shows von Apple. Das Smartphone ist ein besonders interessanter Fall, da es nicht nur als Gegenstand diese Entwicklung durchlaufen hat, sondern selbst in enormer, vielleicht der größten, Art und Weise für die Postmoderne steht, aber auch weit über sie hinausweist – etwa durch sorgfältig kuratierte Instagram-Profile, durch das ständige Zurschaustellen des eigenen (simulierten / hyperrealen) Lebens in sozialen Medien oder durch die Identifikation mit einer digitalen Lebenswelt, die realer erscheint als die Wirklichkeit selbst.

Diese Simulation einer Realität ist aber häufig extremer, beeindruckender und emotional ergreifender als die wirkliche Realität. Was macht das mit uns? Wer schon mal ein Spiel in virtueller Realität gespielt hat, kennt vielleicht das Gefühl, die VR-Brille abzunehmen und enttäuscht zu sein von der Wirklichkeit, die so viel langweiliger, grauer und weniger stimulierend ist. Dies gilt auch für andere Videospiele, die durch ihre ständige Interaktion und Rückmeldungen an uns, das ständige Geblinke, Geglitzer und Gepiepe die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn bewirken. Im Vergleich dazu ist die Wirklichkeit nicht nur langweilig, sondern geradezu enttäuschend, weil das Belohnungssystem nicht ständig animiert wird.

Die Hyperrealität greift tief ein, nicht nur in unsere Interaktion mit der Umwelt, sondern auch in unser Selbstverständnis. Auch unser eigenes Abbild muss hyperreal werden. Dies geschieht durch Filter auf den sozialen Medien. Immer mehr Smartphones haben die Filter direkt schon in der Kamera einprogrammiert, sodass man, wenn man sich selbst im Selfiemodus ansieht, eine gefilterte Version des eigenen Gesichts vor Augen hat. Der Blick in den altmodischen Spiegel wird plötzlich zu einer Gruselei: Das Spiegelbild entspricht nicht der eigenen Erwartung davon, wie man auszusehen glaubt (und wünscht). Die Folge zeigt sich in der Schönheitschirurgie: Während die PatientInnen früher Bilder aus Magazinen mitbrachten und darum baten, eine Nase oder Lippen wie eine berühmte Schauspielerin zu bekommen, so ist heutzutage häufig der Wunsch, bitte so auszusehen wie auf dem gefilterten Selfie. Der momentan zu beobachtende Trend der aufgespritzten Lippen entsteht aus ebendieser Filterfunktion. So machen wir nicht nur unser Abbild, sondern unseren eigenen Körper zu einer hyperrealen Simulation des Körpers, der wir eigentlich sind.

Das alles wirft uns Menschen in eine tiefe Krise. Oder vielmehr in viele Krisen. Da ist einerseits die Identitätskrise, verstehen wir uns doch als rationale Wesen. Nach der Aufklärung haben wir zumindest in der westlichen Welt das Selbstverständnis verinnerlicht, dass wir nicht nur vernunftbegabt sind, sondern dass wir vernünftig sind und dass unsere Handlungen und Entscheidungen sich, zumindest meistens, auf Logik und Ratio gründen.

Andererseits ist da eine Krise der Orientierung. Woran soll und kann man sich noch halten, wenn die Grenzen zwischen Wirklichkeit und Schein verschwimmen? Was wir aktuell erleben – gesellschaftlich wie individuell – sind Symptome einer tief greifenden Desorientierung. Die Menschen verlieren Vertrauen in Institutionen, in die Wissenschaft, ja oft sogar in ihre Mitmenschen. Und nicht zuletzt: in sich selbst. Viele fühlen sich allein gelassen, ohne

Halt, ohne echte Verbundenheit – und gleichzeitig überfordert von der Verantwortung, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Und zuletzt befinden wir uns in einer Krise des Selbst. «The self under siege»¹ (etwa «das belagerte Selbst») nannte der Philosoph Rick Roderick den Zustand des Ichs in der Postmoderne. Er schreibt: «Die komplexen Systeme, unter denen wir leben (ökonomisch, technologisch, global), belagern das Selbst, überladen uns mit Informationen und Bildern, die uns keinerlei Bedeutung geben. Es ist schwierig für uns, irgendeinen Sinn in unserem Leben zu finden.»

Wer sind wir in einer solchen hyperrealen Simulation der Welt? Wenn wir uns selbst auch immer stärker inszenieren bis hin zur Unkenntlichkeit, wenn wir mehr Zeit in virtuellen Welten verbringen, wenn unsere Interaktionen mit anderen sich auf digitale Chats, womöglich mit Computermodellen und nicht mit anderen Menschen, beschränken, wenn neueste Technik immer tiefer in uns eingreift, uns zu Cyborgs werden lässt, teils Mensch, teils Maschine – wer sind wir dann noch? Das Individuum hat sich historisch gesehen gerade erst, in der Moderne, freigekämpft, von den Beschränkungen und Fesseln der traditionellen Gesellschaften, und soll sich nun schon wieder auflösen? Verschwindet das Selbst, das klar empfundene und empfindende Ich, in einer postmodernen Welt? Die Identitätskrise, unter der wir als Individuen in der postmodernen und post-postmodernen Gesellschaft leiden, äußert sich vielfältig: in gehäuftem Konsum, im Fokus auf bestimmte, identitätsstiftende Symbole wie Marken oder Fantum für Musikgruppen, Fußballvereine usw. Gruppenzugehörigkeit hilft bei der Identitätskrise – und die einfachste Kategorie, in die wir uns einordnen können, ist das Geschlecht. Möglicherweise liegt also die Krise des Selbst auch dem neuen Erstarken klassischer Rollenbilder zugrunde, wie den *Tradwives* (traditionelle Ehefrauen, die zu Hause bleiben und sich um Kinder und Haushalt kümmern – ein Trend in den sozialen Medien) auf der einen Seite und der *Manosphere*, der Online-Szene von Influ-

encern, die ein Erstarken traditioneller Männlichkeitswerte fordern, und die bei männlichen Teenagern und jungen Männern beliebt sind. Auch die anhaltenden öffentlichen Diskussionen und regelmäßigen Aufreger zum Thema Transgender können in diesem Sinn verstanden werden: Wenn man das Gefühl hat, dass selbst die klassische Gruppenzugehörigkeit zu Mann oder Frau infrage gestellt werden kann, woran kann und soll man sein Selbstbild dann noch orientieren?

In Anbetracht all dieser Krisen ist es kein Wunder, dass psychische Erkrankungen und Störungen auf dem Vormarsch sind. In einem Vergleich zur Zufriedenheit in 22 Ländern liegt Deutschland abgeschlagen auf Platz 17.² Die Zahlen für Depression, Angststörungen und Burnout zeigen einen kontinuierlichen Anstieg. So haben in Deutschland die Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen seit 2011 um 18 % zugenommen, die Zahl der Krankheits-tage bei ArbeitnehmerInnen ist um 53 % gestiegen.³ Besonders erschreckend sind auch die Meldungen, dass Kinder und Jugendliche immer häufiger betroffen sind. Die Zahl der im Krankenhaus wegen einer Essstörung behandelten Mädchen hat sich in den letzten zwanzig Jahren verdoppelt.⁴ Aber nicht jede Verstimmung und Unzufriedenheit ist in diesen Zahlen erfasst – und sollte es auch nicht. Unzufriedenheit und schlechte Stimmung gehören natürlich zum Leben dazu. Es wäre jedoch spannend, zu erfahren, ob die Menschen mit ihrem Leben eher zufrieden sind oder ob die in den Medien häufig auftauchenden Themen von Stress und Sorgen bezüglich der aktuellen Weltlage sowie der zukünftigen Entwicklung sich auch zahlenmäßig in der Bevölkerung widerspiegeln.

Es ist nicht einfach, sich dieser Frage zu nähern. Denn in Umfragen antworten die Befragten oft ganz unterschiedlich, je nachdem, wie so eine Frage gestellt wird. Dem *Glücksatlas* zufolge sind nur etwa 7,6 % unzufrieden – das heißt, wenn man fragt, «Im Großen

und Ganzen auf einer Skala von 0 bis 10, wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?», geben sie einen Wert zwischen 0 und 4 an. Doch fragt man konkreter nach verschiedenen Lebensbereichen, wie dem Job, der Work-Life-Balance, dem Zustand der Demokratie, zeigen sich um die 40 % unzufrieden.^{5,6} Es geht also vielen von uns nicht wirklich gut – nicht so gut, wie es uns eigentlich gehen könnte. Die Ursachen dafür sind zahlreich, und ich werde sie nicht im Detail untersuchen. Dafür sei auf andere Quellen verwiesen.⁷ Entscheidend ist für mich die Frage, was wir selbst tun können, um das zu ändern: wie wir erkennen, was aus dem Lot geraten ist, und wie wir mit eigener Kraft gegensteuern können. Nicht allein, um unser eigenes Wohlbefinden zu steigern, sondern auch, um Kräfte freizusetzen, die das Leben vieler verbessern – unser eigenes ebenso wie das unserer Mitmenschen.

Hexerei und Verschwörungstheorien – Symptome einer kollektiven Verwirrung

Veröffentlichungen über Hexenkunst, Magie und Übernatürliches verzeichnen einen klaren Anstieg in Verkaufszahlen, zum Beispiel stieg der Verkauf von spirituellen Ratgebern 2022 um 5,9%. Der Gesamtumsatz im Bereich Esoterik wird in Deutschland auf 15 bis 20 Milliarden Euro geschätzt.⁸ Auf den sozialen Medien trenden Hashtags wie «#Raunächte», «#Hexe», «#Wichtok». Auf Esoterikmessen finden sich immer mehr interessierte Besucher ein. Die fünfmal pro Jahr stattfindende Lebensfreude-Messe verzeichnete beispielsweise vor 40 Jahren nur 800 BesucherInnen, heute liegt die Zahl bei über 10 000!⁹

Und gleichzeitig sehen wir diesen enormen Anstieg von Verschwörungstheorien. Ein Fünftel bis etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung ist laut Untersuchungen anfällig für Verschwörungs-

theorien.¹⁰ Die Zahl ist seit dem Höhepunkt während der COVID-19-Pandemie wieder leicht rückläufig. Auch dies: nicht ein neues Phänomen, beide Bereiche haben die Menschen schon seit Ewigkeiten fasziniert. Magie und Hexerei sowieso, aber im Rahmen der Aufklärung wurden diese Praktiken und der Aberglauben zurückgedrängt und zumindest zeitweise zu einem Nischeninteresse. Auch Verschwörungstheorien gab es schon zu Zeiten der alten Römer, allerdings wohl in geringerem Ausmaß. Eine Zunahme lässt sich seit dem Mittelalter verzeichnen.¹¹ Doch im Lauf der Aufklärung entwickelten die Gesellschaften eine geteilte Auffassung von historischen sowie aktuellen Fakten. In einem gemeinsamen, öffentlichen Raum wurden Fakten erläutert und Diskussionen geführt. Wenn sich die Fakten nicht belegen ließen, dann wurden sie verworfen. Dies ist auch die wissenschaftliche Methode: In der Forschung entwickelt man Hypothesen, Annahmen über einen bestimmten Zustand oder Zusammenhang, und führt Experimente aus, um zu sehen, ob sich die Hypothese belegen lässt oder nicht. Wenn ein (gutes und durchdachtes) Experiment eine Hypothese widerlegt, so ist das ein klarer Beweis dafür, dass sie die Wirklichkeit nicht akkurat beschreibt. Als Folge wird die Hypothese verworfen und eine neue Hypothese entwickelt.

Allerdings ist diese Herangehensweise sowohl kompliziert als auch aufwendig und teuer. Und auch wenn es sich hierbei um den goldenen Standard für die Wahrheitsfindung handelt, kann natürlich nicht jeder alle Experimente ausführen. Wir müssen also auf die Berichte derer, die sie ausgeführt haben, vertrauen. Gesamtgesellschaftlich bedeutet dies: Wir müssen den Medien, den JournalistInnen, den WissenschaftlerInnen und den PolitikerInnen vertrauen, dass sie uns belegte Fakten über die geteilte Wirklichkeit mitteilen und dass sie uns Bescheid geben, wenn sie Belege haben, die den Fakten widersprechen. Die starke Ausbreitung von Verschwörungstheorien hängt eng mit einem Mangel an solchem Vertrauen

zusammen. Woher das kommt, will ich später in diesem Buch erkunden. In dieser Bestandsaufnahme möchte ich erst einmal nur festhalten: Verschwörungstheorien sind in den letzten Jahren, insbesondere seit der COVID-19-Pandemie salonfähig geworden. Interessanterweise deuten Studien darauf hin, dass die allgemeine Anfälligkeit für den Glauben an solche Theorien seit über hundert Jahren stabil ist. Die Verschwörungsforscher Joseph Uscinski und Joseph Parent untersuchten 100 000 Leserbriefe an die *New York Times* und die *Chicago Tribune* aus den Jahren 1890 bis 2010. Es zeigte sich, dass sich der Anteil der Briefe, die Verschwörungstheorien vertraten, kaum in diesem Zeitraum änderte.¹² Doch die absurdesten Verschwörungstheorien von den Nazis auf dem Mond über die PolitikerInnen, die eigentlich Riesenechsen sind, bis zur Erde als Scheibe, nehmen mehr Platz ein in der modernen Medienwelt, ein Trend, der vermutlich vor allem durch die sozialen Medien getrieben wird, wo jeder seine Meinung einem Weltpublikum präsentieren kann. Und wo die Algorithmen die besonders extremen Nachrichten nach vorne schieben. Dies hängt eng mit der beschriebenen Simulation der Wirklichkeit zusammen: Eines der häufigsten Argumente der VerschwörungstheoretikerInnen bezieht sich darauf, dass es eine verborgene Ebene der Wirklichkeit gibt. Über die InfluencerInnen und auch die PolitikerInnen, die sich auf solche Theorien beziehen, heißt es dann, sie würden «endlich Klartext» sprechen. Endlich jemand, der sagt, wie es wirklich ist. Fast jeder hat einen Menschen im näheren Bekannten- oder Verwandtenkreis, der an Verschwörungstheorien glaubt. Und viele haben die Erfahrung gemacht, dass sie mit rein rationalen Argumenten, die sie dagegen aufbieten, keinen Schritt weit kommen.

Sowohl das neu erwachte Interesse an Magie und Esoterik als auch die enorme Zunahme der teils unglaublich absurden Verschwörungstheorien können als Symptome der einleitend beschriebenen Krisen verstanden werden. Denn beide Symptome versprechen Halt,

Orientierung, Gemeinschaft, Identität und Welterklärung – trotz eindeutiger Gegenbeweise halten Menschen deshalb daran fest.

Dass die gemeinsame Wirklichkeit verloren geht, hat weitreichende Folgen. Wir fühlen uns immer mehr isoliert und verunsichert. Während es in einer gut funktionierenden demokratischen Gemeinschaft ja durchaus möglich ist, unterschiedliche Ansichten zu haben und diese auch zu diskutieren, wird dies nahezu unmöglich, wenn die Überzeugungen davon, wie die Welt funktioniert, allzu weit auseinandergedriftet sind. Die Ideen der Verschwörungstheorien (zum Beispiel die Erde sei eine Scheibe) erscheinen dem normal-gemäßigt denkenden Menschen teils so absurd, dass man gar nicht mehr weiß, wo man überhaupt eine Diskussionsgrundlage finden kann. Man muss mit bedenken, dass dies vermutlich auf beiden Seiten so empfunden wird. Wir haben also immer mehr und mehr das Gefühl, dass «die anderen» den Verstand verlieren. Leider ist die Konsequenz dann auch ganz schnell, dass wir auf einmal alle gegeneinander sind, statt uns gemeinsam für das einzusetzen, was wir eigentlich alle wollen: ein gutes Leben, ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, Sicherheit, Frieden, Ruhe, Zeit mit den Menschen, die wir lieben, Möglichkeiten und positive Zukunftsaussichten.

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de