

Viel Angst um nichts

Verunsicherte Menschen nehmen Wirklichkeit verzerrt wahr

Verunsicherte Menschen neigen dazu, sich ein imaginäres Bild der Wirklichkeit zu erschaffen. In Experimenten der amerikanischen Psychologen Jennifer Whitson und Adam Galinsky neigten sie dazu, Zusammenhänge zu erkennen, die es objektiv gar nicht gab. Das Bedürfnis, in einer vorhersagbaren und damit sicheren Welt zu leben, sei essentiell für das psychische Wohlbefinden des Menschen, folgern die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift *Science* (Bd. 322, S. 115, 2008).

In einem ihrer Experimente wurde ein Teil der Probanden gezielt verunsichert: Die Versuchsteilnehmer mussten scheinbar leichte Aufgaben am Computer bewältigen. Doch auch wenn sie auf die richtige Lösung kamen, behauptete der Computer, das Ergebnis sei falsch. Anschließend sollten die Probanden in 24 Punktrastern Figuren erkennen. Zwölf davon enthielten tatsächlich eine konkretes Bild. Doch bei den anderen zwölf waren die Punkte rein zufällig verteilt.

Sowohl die verunsicherten Probanden als auch die Kontrollgruppe erkannten die tatsächlich existierenden Figuren. Ein großer Teil der verunsicherten Testpersonen glaubte jedoch auch, in den zufälligen Rastern Bilder zu erkennen. In ei-

nem weiteren Versuch zeigten die Forscher, dass sich die Verunsicherung auch wieder rückgängig machen ließ. Nachdem ein Psychologe das Selbstbewusstsein der Probanden durch mentale Übungen wieder hergestellt hatte, sahen sie nur noch die tatsächlich existierenden Figuren in den Rasterbildern.

Markus Kiefer vom Institut für Psychologie der Universität Ulm erklärt dieses Ergebnis so: „Das Gefühl von Verunsicherung und Kontrollverlust ist oft auf Erfahrungen zurückzuführen, die sinnlos zu sein scheinen.“ Aus dem Bedürfnis heraus, die eigene Situation zu verstehen, fingen betroffene Menschen in der Regel an, nach Mustern und Gesetzmäßigkeiten zu suchen. Dieser Mechanismus laufe wohl unbewusst auch in den Experimenten des amerikanischen Forscherteams ab.

Die Autoren der Studie betonen, dass diese Art der Wahrnehmung nicht nur negative Seiten habe. Selbst wenn es erstrebenswert sei, die eigene Umwelt so zu sehen, wie sie tatsächlich ist, so kann allein schon der Glaube an feste Strukturen beruhigend und entspannend wirken, schreiben sie in *Science*.

JAN WEHBERG