

# Ödnis der Gedanken - Warum Stromschläge angenehmer sind als Denken

Manchmal ist es eine Entspannung, sich einfach hinzusetzen und nichts zu tun. Seine Gedanken schweifen lassen und ein bisschen vor sich hin träumen. Doch, wer hätte gedacht, dass viele Menschen gerade dies schrecklich finden. In einem Experiment, welches die Probanden zur Ruhe aufrief, konnten die meisten nichts mit sich anfangen, stattdessen präferierten einige sogar Schmerzen.

Zu viel Stress ist mit der Zeit gesundheitsschädlich. Im schlimmsten Fall, kann er sogar im Burnout enden. Daher raten Psychologen, bestimmte Entspannungstechniken anzuwenden, um wenigstens einmal am Tag die Nerven zu beruhigen. Man sollte meinen, dass das kurzzeitige entfliehen aus der Hektik des Alltages, entspannend und beruhigend wirkt. US-Psychologen der University of Virginia in Charlottesville beweisen uns das Gegenteil. Die Ergebnisse ihres Experimentes zeigten, dass die meisten eine solche Ruhepause öde fanden.

"Die unter uns, die es schätzen, manchmal Zeit zu haben, um ihren Gedanken nachzugehen, werden die Ergebnisse überraschend finden - mir geht es jedenfalls so", sagt Psychologe Timothy Wilson, einer der Autoren der im Journal "Science" veröffentlichten Studie. "Unsere Probanden zeigten durchgehend, dass sie selbst in einer kurzen Zeitspanne lieber etwas taten, als nur zu denken."

In dem ersten Experiment wurden 400 Studenten darum gebeten, sich 6 bis 15 Minuten in einen schlicht eingerichteten Raum zu setzen. 'Sitzen bleiben und nicht einschlafen', hieß es. Handys, Tablets, Stifte und Papier wurden vorher eingezogen. Die 400 Teilnehmer wurden zudem in zwei Gruppen geteilt. Während die eine Gruppe sich lediglich mit ihren Gedanken beschäftigen sollten, konnte die andere Gruppe sich zwischen 3 Szenarien entscheiden und dieses weiter ausbauen. Sie hatten die Möglichkeit sich zwischen folgendem zu entscheiden: Sport treiben, an einem schönen Ort spazieren gehen oder in einem hochwertigen Restaurant zu speisen. Doch das Ergebnis war immer das selbe. Selbst eine Uhr in manchen Räumen und eine zweite Versuchsreihe mit 60 Teilnehmer aus der Allgemeinbevölkerung lieferte kein anderes Bild. Die gezwungene Ruhe war öde. Auch bei dem Versuch, das Experiment so durchzuführen, dass Teilnehmer von Zuhause aus mitmachen konnten, empfand es die Mehrheit der Versuchspersonen als unangenehm. Ein Drittel gab sogar zu, geschummelt zu haben. Nun wollten die Wissenschaftler es noch genauer wissen: Wie weit würden Menschen gehen, sich aus der Langeweile zu befreien? Mit 55 Studenten machten sie einen absurden Test. Das Experiment blieb das Gleiche, doch diesmal haben die Probanden vor Beginn der Testzeit einen milden Stromschlag bekommen, den die meisten als unangenehm einstufen. In den darauf folgenden 15 Minuten durften die Probanden nun wieder denken und tagträumen und sich bei Bedarf den gleichen Stromschlag noch einmal geben. Erschreckend: Zwei Drittel der Männer und rund ein Viertel der Frauen, die zuvor sogar Geld dafür bezahlt hätten, keinen Stromschlag mehr zu bekommen, taten dies dennoch mindestens einmal während diesen 15 Minuten.