

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Nachdenken nur aus Spaß?

Warum die meisten Menschen lieber irgendetwas tun, als Gedanken nachzugehen – selbst wenn die angenehm sind.

VON ANNA GIELAS

 12. JUN 2019

Einfach dasitzen und an etwas Angenehmes denken? Das war nichts für die 30 amerikanischen Probanden einer Studie aus dem Jahr 2014. Ziehen Menschen also generell das Tun dem Nachdenken vor? Um das herauszufinden, schlossen sich diesmal 30 Forscher zusammen und wiederholten diese Studie aus dem Jahr 2014 in elf verschiedenen Ländern – von Belgien über Japan bis in die Vereinigten Arabischen Emirate. Diesmal waren es 2557 Teilnehmer. Sie sollten sich für 10 bis 15 Minuten entweder in eigene erfreuliche Gedanken zurückziehen oder allein einer angenehmen Aktivität wie dem Lesen nachgehen.

Tatsächlich bereitete es der Mehrheit der Befragten mehr Freude, einer Aktivität nachzugehen. Woran liegt das? Vermutlich sei das bewusste Nachdenken aus Vergnügen etwas anstrengend, denn man müsse sich überlegen, welche Gedanken vergnüglich sind, und störende Gedanken fernhalten. Individuelle Unterschiede gab es jedoch: Teilnehmer, die ein grundsätzliches Bedürfnis zeigten nachzudenken (*need for cognition*), die offen waren für neue Erfahrungen, die ihre Smartphones nicht so oft nutzten und in guter Stimmung waren, fanden Denken aus Spaß angenehmer als andere.

DOI: 10.1037/pspp0000198

---