

Rebecca Böhme: "The Power of the Mind"

Anleitung zur Selbstbefreiung

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 27.05.2026

Wahrnehmung wirkt selbstverständlich – dabei ergänzt, deutet und korrigiert das Gehirn sie fortwährend. Ganze Weltbilder entstehen auf diese Weise. Wer verstehen will, warum Menschen so oft nur sehen, was sie erwarten, taucht ein in eine der spannendsten Fragen der Neurowissenschaft.

Unermüdlich feigt ein Baby Gegenstände vom Tisch. Was Eltern zur Verzweiflung treiben kann, markiert die Geburtsstunde eines Weltmodells, erklärt Rebecca Böhme in ihrem neuen Buch „The Power of the Mind“. Das Kind erkundet die Zuverlässigkeit der Schwerkraft, um eine feste Erwartung zu bilden: Dinge fallen nach unten.

Das Gehirn ist kein passiver Beobachter, der die Welt aufzeichnet wie eine Kamera, sondern ein „Vorhersageorgan“. Weltmodelle erlauben es Organismen, sich energiesparend in der Welt zu bewegen. Rebecca Böhme hat dafür ein verblüffendes

Beispiel: Wenn wir lesen, kennt unser Kopf das Satzende oft schon, bevor unser Auge das letzte Wort erfasst.

Rebecca Böhme

The Power of the Mind

C.H.Beck, München 2026

223 Seiten

23 Euro

Von der Neugierde zur Erfahrung

Im ersten Buchteil beschreibt die Autorin die neurobiologischen und psychologischen Grundlagen dieser Modellbildung als Balanceakt zwischen dem „Explore-Modus“ der Kindheit und dem „Exploit-Modus“ des Erwachsenenalters. Kleine Kinder sammeln unermüdlich Sinneseindrücke, um ihre Welt zu erkunden. Ältere verlassen sich zunehmend auf ihre Erfahrung. Das spart Energie, kann aber kognitiv starr machen, etwa wenn man neue Informationen so umdeutet, dass sie in ein bestehendes Weltbild passen. Das Buch präsentiert hier

interessante Studien über Menschen, die zu Verschwörungstheorien neigen, weil sie mit einem kühnen „jump to conclusions“ aus wenigen Informationen geschlossene Ideen formen.

Macht und Grenzen des Optimismus

Der zweite Buchteil widmet sich der Macht von Überzeugungen. Wenn beim Placebo-Effekt die Erwartung einer Heilung das Gehirn dazu veranlasst, körpereigene Schmerzmittel auszuschütten, überbrückt der Organismus die Differenz zwischen Realität und Erwartung, indem er der Realität nachhilft. Solchen Effekten sind allerdings Grenzen gesetzt und Optimismus heilt längst nicht jede Krankheit, erklärt die Autorin und wendet sich damit gegen das Konzept der „toxischen Positivität“.

Im dritten Buchteil geht es um Selbstwirksamkeit, das eigentliche Anliegen Rebecca Böhmes. Die Neuroplastizität des Gehirns und die Flexibilität der Psyche lassen sich nutzen, um eingefahrene Denkmuster umzubauen und den Dressurversuchen der fortwährend blinkenden und lockenden Bildschirmgeräte Grenzen zu setzen. Das kann durch aktive Lenkung der Aufmerksamkeit, durch bestimmte Formen der Meditation oder durch die bewusste Klärung eigener Werte geschehen. Das schafft Freiheitsräume, die sich niemand nehmen lassen sollte, unterstreicht die Autorin.

Poetischer Ausklang

Rebecca Böhme schlägt einen beeindruckenden Bogen von der verblüffenden „Gummihand-Illusion“ bis zum „Ikea-Effekt“, vom therapeutischen Potenzial von Psychedelika bis zur Farbwahrnehmung. Sie erzählt überaus verständlich, weshalb sich das Buch auch besonders für junge Leserinnen und Leser eignet – die möglicherweise auch den pädagogischen Impetus eher verzeihen, mit dem Rebecca Böhme ihre Leserinnen und Leser im Du-Modus anspricht und orientieren möchte.

Überraschend weit und poetisch liest sich die Schlusspassage. In einer Aufmerksamkeitsökonomie, die Menschen durch Algorithmen zu reaktiven Wesen degradieren wolle, werde es zum Akt der Selbstbefreiung, sich aktiv auszurichten und zu verankern – in der Freude an der leiblichen Lebendigkeit.