

## **Ellen J. Langer: Minding Matters!**

Ellen Langer (Aktives Denken) ist Psychologin, genauer: Sozialpsychologin. Sie ist fleißig und macht(e) viele Experimente. Sie gilt als die Schöpferin einer Theorie, der sog. „Mindlessness-Theory“. Damit liefert sie ein griffiges System, um uns das Zurechtfinden im Leben zu erleichtern. Das Werk hat 240 Seiten, nicht alles ist lesenswert. Vor allem die Aneinanderreihung von Befragungs-Experimenten verdrießt den Leser. Aber man kann und sollte etwas von Ellen Langer lernen, nämlich ihre Theorie. In einfachem Sinne geht es um die Polarität von Gedankenlosigkeit („mindlessness“) und Aufmerksamkeit bzw. Bedacht („mindfulness“).

Es gibt viel „mindlessness“, dann schliddert man in was rein. Irgendwie ist das dann so gekommen, man weiß auch nicht wie. Automatisch, nach Routine. Aus der anderen Seite steht die echte Entscheidung, man tut etwas mit Bedacht, wählt aus, bemisst, wertet, setzt um.

Dazwischen liegen Mischformen, z.B. „rapid cognition“, Spontanakte, das automatische Repertoire des Alltags. Im Extrem sind das zwei Welten, eine doppelte oder gespaltene Persönlichkeit. Dazwischen die „closed door“. Aber Langer geht auf diesen Dualismus und die Schattenwelt nicht ein. Sie zieht alles in die „mindfulness“. Zwar sieht auch sie die Bedeutung von Intuition, dieses aber nur bez. der Informationsgewinnung. Aber als Soll-Konzept ist das ja auch akzeptabel. Niemand wird den aufgeklärten Menschen auf seine Schattenseiten verweisen wollen. Zur Sache:

Mindlessness entsteht durch Gewohnheit, durch Stress und Ressourcenknappheit (Geld, Zeit u.a.). Zu frühe gedankliche Festlegungen („premature cognitive commitment“), Regeln, Gesetze, Kategoriale Zwänge, Fixierung auf das Ergebnis, missverstandene Kontexte usw. begünstigen die Gedankenlosigkeit. Das ist böse, so Langer, führt es doch zu erlernter Hilflosigkeit, zum Verlust von Kontrolle und Abhängigkeit, zu Verunsicherung und Abbau bzw. Verlernen von Können und Fähigkeit.

Was ist zu tun? Wie ist der Drache der Gedankenlosigkeit zu besiegen? Durch

- Bildung neuer Kategorien, neuer Sichtweisen, neuer Orientierungen
- Offenheit für Informationen, auch widerläufiger
- Wechsel und Durchspielen von Standpunkten und Perspektiven
- Kontrolle von Kontexten, also durch Neudefinition von Situationen, v.a. des äußeren Systems
- Durch verstärkte Orientierung am Prozess statt am Ergebnis.

Dem Lernbetrieb in Schule und Hochschule sowie den Unternehmen und Managern empfiehlt sie ein stärkeres Zulassen von Unsicherheit, ihr Wort:

„zuversichtliche Unsicherheit“.

Wir alle können von Ellen Langer lernen, das Wegschieben von „Blink“ u.ä. wollen wir ihr nicht verübeln, im Bereich von Relevanz kommen wir mit „snapdecisions“

kaum klar. Andererseits können wir nicht auf alles mit „mindfulness“ reagieren, manches müssen wir „snappen“. Das Leben ist eben lebensgefährlich,- un et bliev wie et iss.