

## Informationen

### PSYCHOTRAINING

**„Subliminals“ und unterschwellige Beeinflussung.** (Letzter Bericht: 1988, S. 246; vgl. 1988, S. 144 ff; 1986, S. 355 ff) Im alternativen Psychotherapiebereich und in den esoterischen Angeboten zur „Bewußtseinerweiterung“ spielen sogenannte „Subliminals“ eine große Rolle. Man versteht darunter die (heilende und fördernde) Wirkung von unterschweligen Reizen auf das Unbewußte, die die bewußten und rationalen Kontrollen des Ichs umgehen. Dazu werden Kassetten in großer Zahl in den Esoterik-Läden angeboten, z. B. „New-Age-Motivations-Kassetten“ vom mvj-Verlag, in Zusammenarbeit mit »Therapy Products International«. Die Kassetten sollen (am Anfang genannte) Suggestionen enthalten, die bewußt nicht wahrnehmbar sind. Auch in der Diskussion um die satanistischen (oder einfach blödelnden) „Rückwärts-Botschaften“ in der Rock-Musik spielt die Behauptung eine Rolle, diese Botschaften würden als unterschwellige Beeinflussung wirken. Sowohl die Anbieter von Subliminals in der Alternativszene als auch diejenigen, die vor der Rock-Musik warnen, berufen sich darauf, daß die Psychologie die Möglichkeit unterschwelliger Beeinflussung erwiesen hätte. In Wirklichkeit trifft eher das Gegenteil zu. Eine Zusammenfassung der großen Zahl (meist amerikanischer) Arbeiten zum Thema (einschließlich eigener Experimente) gibt *Horst W. Brand* in der bereits 1978 erschienenen Monographie »Die

*Legende von den geheimen Verführern*« (Beltz, Weinheim und Basel). In dem seither verstrichenen Jahrzehnt wurde sein (im Titel angedeutetes) negatives Urteil meines Wissens fachlich nicht in Frage gestellt; das Thema ist für die wissenschaftliche Psychologie weithin erledigt. Folgende Ergebnisse lassen sich festhalten:

Der Begriff „unterschwellig“ (dessen Problematik Brand ausführlich darlegt) bedeutet im Wesentlichen, daß ein Reiz zwar irgendeinen Effekt hat, aber nicht bewußt registriert werden kann, z. B. wenn man die Versuchsperson nach ihm fragt. Brand zeigt, daß alle in der Literatur berichteten Effekte solcher Reize sich im Rahmen der normalen Wahrnehmung erklären lassen, die immer z. T. unterhalb der bewußten Aufmerksamkeit bleibt. Entweder konnten die Versuchspersonen (wenn z. B. Worte „unterschwellig“ als Schrift gezeigt wurden) zwar das Wort nicht lesen, aber Teilinformationen (Länge, Einzelbuchstaben) registrieren, oder das Wort wurde zwar registriert, aber bewußt nicht beachtet, oder es wurden im Experiment methodische Fehler gemacht. Aber selbst wo es zur Wahrnehmung unterhalb der bewußten Aufmerksamkeit kommt, so schließt Brand, kann die „subliminale“ Wahrnehmung nur kleine, flüchtige Effekte haben, bei denen man von einer Beeinflussung nicht reden kann. Von Effekten wie dem leicht verbesserten Erkennen einer geometrischen Figur, der Hemmung, ein Wort auszusprechen u. ä., zu einem Einfluß auf Denken und Handeln wäre noch ein sehr weiter Weg. Dafür, daß es einen solchen Einfluß gibt, existieren keine Anhaltspunkte. Die Aufregung, die es vor allem in den USA in den fünfziger Jahren um die sogenannte „unterschwellige Werbung“ gegeben hatte, erwies sich als unbegründet. Der „Griff nach dem Unbewußten“ (so

ein Schlagwort der Zeit) war eine Erfindung geschäfts- und darstellungstüchtiger Werbepsychologen. Schon in den sechziger Jahren war das Interesse der Industrie wegen der offenkundigen Nutzlosigkeit der unterschwelligen Werbung wieder erloschen.

Auch die Beeinflussung im Schlaf (das sogenannte Schlaflernen) konnte nach Brand inzwischen großenteils aufgeklärt werden. Die dort benutzten Reize sind nur relativ „unterschwellig“ insofern, als ein schlafender Mensch sie meist nicht bewußt registriert, so daß man ihn nach dem Aufwachen nicht danach fragen kann. Ein wacher Mensch würde die Reize dagegen in der Regel bewußt wahrnehmen. Verwendet man im Schlaf Reize, die auch ein wacher Mensch nicht registriert, haben sie keinen Effekt auf das Lernen. Die Ursache liegt darin, daß die Wahrnehmungsschwellen im Schlaf von der Schlafiefe und von der Art des Reizes abhängen und stark schwanken. Daher werden angeblich „unterschwellige“ Reize immer wieder wahrgenommen und wirken sich aus. Allerdings sind auch diese Effekte schwach und unzuverlässig; von einem Lernen im schulischen Sinn kann keine Rede sein.

Brand kommt zu dem Ergebnis, daß unterschwellige Reize nur insoweit wirken, als sie zumindest unbewußt als Information aufgenommen werden (entschlüsselt werden), auch wenn diese nicht bewußt registriert oder bedacht wird. Für eine praktisch bedeutsame Beeinflussung von Denken und Tun reichen die Effekte keinesfalls aus. Dies bedeutet, daß auch die „Subliminals“ im alternativen und esoterischen Angebot nur geringe Effekte haben. Was an den Subliminals wirkt, wirkt „überschwellig“, nämlich als Vermittlung einer Weltsicht, als Anregung von Erwartungen und zur Selbstsuggestion. Im Fall der verdeckten Botschaften in der Rock-

Musik gilt dies nicht, sofern die Hörer nicht die Botschaft bereits erwarten und suchen. Eine Rückwärts-Botschaft ist (ohne große Übung) völlig unverständlich und darum auch nicht entschlüsselbar, was ihren Sinn betrifft. Ein naiver Hörer hat von ihr keinen Effekt und schon gar keinen Einfluß zu erwarten. Falls eine Rock-Gruppe satanistische Inhalte verbreitet, tut sie dies auf „normalem“ Weg, durch Embleme, durch Werbegags und – auch wenn sie die sog. „backward-masking“-Technik tatsächlich einsetzt – dadurch, daß über die Rückwärts-Botschaften viel geredet wird, nicht über diese selbst. Der „Griff nach dem Unbewußten“ ist auch hier eine Legende, was nicht bedeutet, daß es nicht einen Griff nach dem ganzen Menschen gibt in dem Sinn, daß Weltanschauungen angeboten und vorgelebt werden. Von diesem Problem lenkt die Debatte um unterschwellige Einflüsse jedoch nur ab. he