

Gedanken übers Denken

„Cogito, ergo sum!“ (Ich denke, also bin ich) René Descartes (1595 -1650)

„Ich denke, also spinn ich!“ J. Mai, D. Rettig (2012)

Zwischen diesen beiden Zitaten liegen inzwischen über 350 Jahre Geistesgeschichte und ein Nachdenken darüber, was „das Denken“ für den Menschen und seine Existenz bedeutet. Während der eine noch davon ausgeht, dass ihn das kritische Denken zur Erkenntnis der Welt und der Wirklichkeit (zur „objektiven Wahrheit“!) führt, hat sich dieser Optimismus drei Jahrhunderte später deutlich abgekühlt. So jedenfalls ließe sich das Zitat Nummer 2 verstehen. Denn gerade die psychologische Forschung hat sich intensiv mit dem Wesen des menschlichen Denkens befasst und festgestellt, dass dieser Prozess alles andere als rational oder logisch verläuft, sondern vielmehr als subjektives Konstrukt verstanden werden muss. Das „Spinnen“ könnte man sich also sehr bildlich (und zudem wertfrei!!) vorstellen als ein Tun, bei dem ein Mensch vergleichbar mit einer Spinne sich sein eigenes „Gedankennetz“ webt und auf diese Weise seine eigene Wirklichkeit herstellt, in der er sein Leben verbringt, deutet und einordnet. Und nicht nur das: Unser Denkapparat scheint auch noch nach seinen ganz eigenen Gesetzmäßigkeiten zu funktionieren, die wir scheinbar nicht bewusst steuern können! Eines der bekannteren Denk-Phänomene ist wohl das Experiment mit dem Eisbären: Der Psychologe Daniel Wegner beauftragte Teilnehmer in seiner Studie, nicht an einen weißen Bären zu denken. Die folgenden fünf Minuten mussten die Teilnehmer alle Gedanken laut aussprechen und eine Klingel betätigen, wenn sie etwas über den weißen Bären dachten bzw. sagten. Im Durchschnitt kam der weiße Bär jede Minute mindestens einmal vor. Nach den fünf Minuten war das Ergebnis noch drastischer: Die Studienteilnehmer dachten zweimal so oft an den weißen Bären, als Beteiligte, die beauftragt wurden, wirklich an einen weißen Bären zu denken. Nimmt man diese Beobachtungen ernst, könnte man auf die Idee kommen, dass menschliches Denken wenig mit Freiheit oder Erkenntnis, sondern ganz viel mit scheinbaren, mitunter paradoxen Gesetzmäßigkeiten zu tun hat. Denn die, die nicht an den Bären denken sollen, tun es umso mehr, die anderen, die es tun sollen, tun es umso weniger! Mir jedenfalls kommt es mehr und mehr so vor, als ließe sich seelische Gesundheit auch gerade daran erkennen, wenn man seinem eigenen Denken misstrauen darf. Und wenn man in sich in der glücklichen Situation befindet, nicht alles glauben zu müssen, was man sich selbst so denkt! Denn dann hat man ja zumindest verstanden, dass der eigene „Kopf“ einen Menschen nicht unbedingt und zwangsläufig zur „Erkenntnis der Welt“ führt, sondern auch ganz schön zum Narren machen kann! So hielt bereits der Apostel Paulus folgende Empfehlung parat: Haltet euch nicht selbst für klug. (Röm 12,16)