

Leseprobe aus:

**Thomas Vasek**

# **Ich denke, also bin ich**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhaltsverzeichnis

---

**Vorwort** 7

René Descartes 13

**Rationales Denken** 17

Immanuel Kant 19

Glauben 22

Denkfehler 42

Argumentieren 55

Probleme lösen 70

Entscheidungen treffen 92

**Emotionales Denken** 103

Blaise Pascal 105

Die unbewusste Intelligenz 108

Das Gedächtnis – Reisen in der Zeit 124

Moral – Ist Denken gut oder böse? 138

**Soziales Denken** 149

John Dewey 151

Netzwerk 154

Spielen 169

Geschichten erzählen 182

Kreativität 192

**Spirituelles Denken** 211

Baruch de Spinoza 213

Buddha – Die Macht des Denkens 216

Fokus	226
Prinzip	239
Der Weg zum Glück	252
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>266</b>

# Vorwort

---

## **Was haben Sie eben gedacht?**

Was Sie sich von diesem Buch erwarten? Was Sie heute noch erledigen müssen?

Oder etwas ganz anderes?

Ein Gedanke kann vieles sein – eine Erinnerung, eine Einsicht, eine Entscheidung. Manche Gedanken drängen sich auf, setzen sich in uns fest, treiben uns zum Handeln. Andere wieder huschen bloß durch unser Gehirn. Oft wissen wir nicht, woher sie kommen, wohin sie gehen, was sie wollen – und was sie überhaupt sollen.

Wir denken pausenlos. Denken ist wie Atmen: Wir können nicht einfach damit aufhören. Selbst wenn wir scheinbar gar nicht denken, verarbeitet unser Gehirn unbewusst Informationen. Und sogar wenn wir nachts träumen, denken wir.

Unser Denken ist grenzenlos. Wir können alles Mögliche denken. Gedanken können klug sein oder grenzenlos dumm, traurig oder fröhlich, alltäglich oder bizarr. Oft ist unser Denken ungeordnet und zügellos. Mitunter wissen wir gar nicht, was wir den ganzen Tag über gedacht haben. Oder wir denken etwas – und wenig später das genaue Gegenteil.

Unsere Gedanken leben in unseren Köpfen. Sie scheinen uns zu gehören, und niemand kann sie so leicht erraten. Und doch können wir sie mitteilen, ganz im Unterschied zu einer körperlichen Empfindung. Manche Gedanken gehören sogar der ganzen Welt. Denken wir an Hamlets «Sein oder Nichtsein» oder an den Lehrsatz von Pythagoras. «Gedanken sind nicht durchaus unwirklich, aber ihre Wirklichkeit ist von ganz anderer Art

als die der Dinge», schrieb der Philosoph und Logiker Gottlob Frege.

Gedanken sind keine physischen Dinge, und doch entstehen sie in unserem Gehirn und haben realen Einfluss auf unser Leben. Ohne unser Denken können wir weder Entscheidungen treffen noch Probleme lösen. Die Welt käme uns chaotisch und sinnlos vor.

Dieses Buch handelt also vom Denken. Im Zentrum steht die Frage, wie wir durch das Denken unser Leben verbessern können. Dabei habe ich versucht, Themen aus Philosophie, Psychologie und Hirnforschung mit praktischen Übungen zu verbinden, die unseren Geist trainieren.

Ich bin weder Hirnforscher noch Philosoph, sondern ein Dilettant in Fragen des Denkens. Als Journalist begeistere ich mich einfach für Themen, von denen ich denke, dass sie auch andere interessieren.

Die meisten von uns wären gern klüger, geistige Fitness liegt im Trend, und Hirntrainingsbücher stecken voller Übungen, Tipps und Tricks für ein besseres Gedächtnis, kreative Ideen, räumliches Vorstellungsvermögen und vieles mehr. Mit Spielkonsolen kann man Zahlenreihen vervollständigen, das Erinnerungsvermögen oder die Reaktionsschnelligkeit trainieren. Andererseits beschäftigen sich neurowissenschaftliche und philosophische Bücher mit verschiedenen Aspekten unseres Geistes. Viele dieser Themen, von der Rolle des Unbewussten bis zu moralischen Entscheidungen, sind auch für unser alltägliches Denken relevant. Außerdem gibt es lebenspraktische Ratgeber, die Methoden für bessere Entscheidungen versprechen oder gar Anleitungen zum Glücklichein.

Meine Idee war, diese unterschiedlichen Ansätze in einem Buch zusammenzubringen. Nach meiner Auffassung misst sich

Denken immer am Handeln. Die Frage nach dem richtigen Denken lässt sich daher nicht von der Frage nach dem richtigen Leben trennen. Dabei geht es um nichts weniger als um unser Selbst – und unseren Platz in einer dramatisch veränderten Welt.

Zum einen scheint die moderne Welt unser Denken zu überfordern. Unser Gehirn half zwar unseren Vorfahren beim Überleben, doch für das Internet-Zeitalter ist es nicht gemacht. Wir können nicht einmal eine längere Telefonnummer im Kurzzeitgedächtnis behalten – wie sollen wir dann mit der heutigen Informationsflut zurechtkommen?

Zudem nehmen uns die neuen Technologien immer mehr das Denken ab. Wir können das Web als gigantische Erweiterung unseres Gedächtnisses betrachten; was wir nicht wissen, finden wir per Suchmaschine. Und wir müssen uns keine Telefonnummern mehr merken, seit wir sie in unserem Handy gespeichert haben. Unser Denken muss vor dem Web-Zeitalter keineswegs kapitulieren. Unser formbares Gehirn kann lernen, mit der Komplexität unsere Welt zurechtkommen.

Doch dafür brauchen wir mehr als bloß geistige Fitness. Hirntraining kann uns helfen, Dinge schneller und effizienter zu tun. Besseres Denken hilft uns, keine Zeit mit sinnlosen Dingen zu verschwenden.

Während der Arbeit an diesem Buch ist mir klargeworden: Wir müssen üben, auf eine neue, ganzheitliche Art zu denken, die unserer immer komplexeren Welt gerecht wird. Was uns von den Tieren unterscheidet, was uns menschlich macht, ist nicht das Denken an sich: Es ist unsere Fähigkeit, über unser eigenes Denken nachzudenken.

Einst bestimmten die Götter über unser Schicksal – heute ist es, so sagt man uns, die Neurobiologie. Über unsere Intelligenz entscheiden zu einem Gutteil die Gene, und unsere Per-

sönlichkeit scheint weitgehend unveränderbar. Selbst unsere Disposition zum Glück hängt von unseren Hirnstrukturen ab. Unbewusste Prozesse steuern weitgehend unser Verhalten, und neuerdings ziehen einige Hirnforscher sogar unseren freien Willen in Zweifel.

Unser Denken kann uns helfen, diesen «neurogenetischen Determinismus» zu überwinden. Gene und Hirnstrukturen bestimmen unsere Verhaltensdispositionen, und unbewusste Emotionen mögen unsere Entscheidungen beeinflussen. Vielleicht wissen wir tatsächlich nicht, warum wir viele Dinge tun. Erst unser Denken gibt unserem Verhalten einen Sinn. Es verbindet uns mit der Wirklichkeit. Es schafft Ordnung, es bringt unser Leben, unsere Geschichte und unsere Zukunft in einen Zusammenhang. Erst durch unser Denken können wir uns als freie Personen begreifen.

Dieses Buch hat einen Anti-Helden: René Descartes. Er war einer der größten Philosophen des 17. Jahrhunderts und trennte strikt zwischen Körper und Geist, zwischen materieller und geistiger Realität. Der Mensch war für ihn ein «denkendes Ding» – ein Zuschauer, ein Spiegel der Welt. Denken hieß für Descartes bewusstes, rationales Denken. Emotionen hatten darin keinen Platz. Durch reines Denken, so glaubte er, können wir Gewissheit erlangen.

Ich denke, also bin ich.

Descartes hat sich wahrscheinlich in vielem geirrt. Seine dualistische Auffassung, so glauben heute die meisten Philosophen und Wissenschaftler, ist falsch. Geist und Körper existieren nicht getrennt voneinander; vielmehr wirken sie zusammen: Unser Denken entsteht aus neurobiologischen Prozessen in unserem Gehirn. Zugleich mehren sich die Hinweise, dass unser Denken umgekehrt unsere Hirnstrukturen verändert. Denken ist nicht gleich Bewusstsein, wie Descartes dachte. Die meiste Zeit über

denken wir unbewusst. Emotionen beeinflussen unser rationales Denken. Wir stehen der Wirklichkeit auch nicht als unbeteiligte Zuschauer gegenüber. Unser Gehirn bildet die physische Welt nicht einfach ab, sondern konstruiert unsere Realität. Durch Introspektion allein können wir nichts erkennen. Erst in der Auseinandersetzung mit der Welt gewinnt unser Denken seine Kraft.

Ich habe mir erlaubt, Descartes' «Ich denke, also bin ich» für dieses Buch umzuinterpretieren: Durch unser Denken vergewissern wir uns nicht bloß, dass wir existieren. Das Denken sagt uns vielmehr, wer wir sind, wer wir waren und wer wir sein könnten.

Unser Denken hat viele Facetten und Temperaturen. Es kann kühl und logisch sein, metaphorisch, empathisch und sozial, spielerisch, weise oder spirituell.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch in vier Teile gegliedert. Jeder davon steht für einen bestimmten Zugang zum Denken. In jedem Teil tritt zu Beginn ein Philosoph auf, der gewissermaßen die gedankliche Richtung vorgibt. Jeder dieser Denker startet gleichsam einen neuen Angriff auf die Philosophie von René Descartes.

Der erste Teil dieses Buchs handelt vom rationalen Denken. Die Vernunft bringt uns in Kontakt mit der Realität; rational zu denken heißt, für einen Glauben Gründe zu verlangen.

Im zweiten Teil geht es um die dunkle, unbewusste Seite unseres Denkens. Emotionen und unbewusste Prozesse beeinflussen unsere Urteile und Entscheidungen.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit der sozialen Dimension des Denkens. Die meiste Zeit denken wir nicht allein, sondern zusammen mit anderen. Wir kommunizieren und tauschen uns aus. Wir erzählen einander Geschichten.

Im vierten Teil geht es in einem weiten Sinn um das «spirituelle» Denken – also letztlich um die Frage nach dem Sinn.

Denken ist eine Tätigkeit. Ich habe deshalb zu den meisten Kapiteln kleine Übungen gesammelt, die Sie zum Denken anregen sollen. Mal sind es Rätsel, mal kleine Experimente, mal nützliche Denk-Werkzeuge. Alle diese Übungen sollen Ihnen helfen, Ihr Denken zu trainieren.

# René Descartes

---

**Ulm, in der Nacht vom 10. auf den 11. November 1619.** René Descartes wälzt sich unruhig im Bett. Im Traum sieht er sich auf einem Weg, während ein heftiger Sturm tobt. Der Wind drückt so stark auf seine linke Seite, dass er kaum aufrecht gehen kann. Am Straßenrand sieht er eine Kirche, in der er sich in Sicherheit bringen will, doch die Sturmböen hindern ihn daran, das Gotteshaus zu erreichen. Da spricht ihn ein Unbekannter an und bietet ihm eine exotische Frucht an. Descartes wacht auf und spürt einen stechenden Schmerz in der linken Seite. Als er wieder einschläft, hat er einen weiteren Traum. Diesmal hört er Donnerkrachen. Er glaubt sprühende Funken zu sehen. In einem dritten Traum sieht er zwei Bücher auf einem Tisch, ein Wörterbuch und einen Gedichtband. Ein Unbekannter gibt ihm einen Zettel mit einem Gedicht, das mit den lateinischen Worten «Est et non» («Es ist und es ist nicht») beginnt.

Was hat das alles zu bedeuten?

Descartes bringt die Träume mit seinem bisherigen Leben in Verbindung. Den ersten Traum, in dem er die Kirche nicht erreichen kann, interpretiert er so, dass ihn irgendetwas von seiner Lebensaufgabe abhält. Die Frucht deutet er als «Verlockung der Einsamkeit», den Donner und die Funken als «Geist der Wahrheit», der ihn ergriffen habe. Das Wörterbuch steht für die Wissenschaften, der Gedichtband für die Philosophie. Und den mysteriösen Satz «Es ist und es ist nicht» sieht er als Formel für Wahrheit und Falschheit in der Wissenschaft. René Descartes (1596–1650) versteht seine Träume in jener Nacht als Warnung zur Umkehr.

Nach diesem Erlebnis beschließt der 23-Jährige, sein Leben zu ändern. Er gibt den Plan einer militärischen Laufbahn auf, um sich ganz den Wissenschaften zuzuwenden. Die Frage nach Wahrheit und Falschheit, das Thema seines dritten Traums, lässt ihn nicht mehr los.

«Der gesunde Verstand ist die bestverteilte Sache der Welt; denn jedermann glaubt, so wohl damit versehen zu sein, dass selbst einer, der in allen anderen Dingen nur sehr schwer zu befriedigen ist, für gewöhnlich nicht mehr davon wünscht, als er besitzt», wird er später schreiben. Doch wie Descartes erkennt, reicht es nicht, gesunde Geisteskräfte zu haben. Es kommt darauf an, wie wir unser Denken gebrauchen. Menschen irren sich laufend; immer wieder kommen wir vom Weg der Erkenntnis ab. Descartes beginnt, sich selbst zu hinterfragen. Von Kindheit an hat er eine profunde wissenschaftliche Ausbildung genossen. Besonders gefallen ihm die mathematischen Disziplinen «wegen der Sicherheit und Evidenz ihrer Beweisgründe».

Doch Descartes kommen Zweifel. Warum gibt es unter den Philosophen so viele verschiedene Meinungen über ein und dieselbe Sache? Wie können wir überhaupt das Wahre vom Falschen unterscheiden? Descartes erkennt, dass ihn seine Studien nicht weiterbringen. Er beschließt, sich zurückzuziehen – und alle seine bisherigen Auffassungen von Grund auf zu überdenken. Dabei will er sich auf seine Vernunft allein verlassen. «Schon vor Jahren bemerkte ich, wie viel Falsches ich von Jugend auf als wahr hingenommen habe und wie zweifelhaft alles sei, was ich später darauf gründete; darum war ich der Meinung, ich müsse einmal im Leben von Grund auf alles umstürzen und von den ersten Grundlagen an ganz neu anfangen, wenn ich später einmal etwas Bleibendes in den Wissenschaften errichten wollte.»

Aber wo beginnen? Auf welche Prinzipien kann sich unser

Denken gründen – wenn doch alles so unsicher und zweifelhaft scheint?

Dann muss ich eben genau mit dem Zweifel anfangen, denkt Descartes. Er beschließt, «niemals eine Sache als wahr anzuerkennen, von der ich nicht evidentermassen erkenne, dass sie wahr ist». Als Regel setzt er fest, «dass alles das wahr ist, was ich ganz klar und deutlich auffasse».

Aber woher wissen wir, was wahr ist? Können uns nicht sogar unsere Sinneswahrnehmungen täuschen? Kann es nicht sein, dass wir alles bloß träumen – wie Descartes in jener Nacht in Ulm?

Descartes fühlt sich wie in einen «tiefen Strudel» hineingezogen. Plötzlich scheint ihm nichts mehr gewiss. «Ich nehme also an, alles was ich wahrnehme, sei falsch; ich glaube, dass nichts von alle dem jemals existiert habe, was mir mein trügerisches Gedächtnis vorführt. Ich habe überhaupt keine Sinne; Körper, Gestalt, Ausdehnung, Bewegung und Ort sind Chimären. Was soll da noch wahr sein? Vielleicht das eine, dass es nichts Gewisses gibt.»

Descartes macht ein Gedankenexperiment. Er stellt sich vor, dass uns irgendein Betrüger alles bloß vorgaukelt, «dass nichts, was mir jemals in den Kopf gekommen, wahrer wäre als die Trugbilder meiner Träume».

Am Ende bleibt nur eines übrig. «Zweifellos bin also auch ich, wenn er mich täuscht; mag er mich nun täuschen, so viel er kann, so wird er doch nie bewirken können, dass ich nicht sei, solange ich denke, ich sei etwas.» Genau das ist doch der Punkt, denkt Descartes – das unerschütterliche Prinzip, nach dem er sucht, auf dem er alles andere aufbauen will. «Nachdem ich so alles genug und übergenug erwogen habe, muss ich schließlich festhalten, dass der Satz ‹Ich bin, ich existiere›, sooft ich ihn ausspreche oder im Geiste auffasse, notwendig wahr sei.»

Cogito ergo sum – Ich denke, also bin ich.

Aber was ist dieses Ich? Descartes betrachtet sich selbst. Er hat Gesicht, Hände, Arme – diese ganze «Gliedermaschine», wie er meint. Doch eigentlich könnte ihm der große Betrüger das alles bloß vormachen. Der Körper könnte selbst eine Täuschung sein. Descartes will aber nichts gelten lassen, was nicht notwendig wahr ist. Also denkt er sich in seinem Studierzimmer alles weg, was mit dem Körper zusammenhängt. Das Gehen. Die Ernährung. Unsere Empfindungen. Da geht ihm ein Licht auf: «Und das Denken? Hier werde ich fündig: Das Denken ist es; es allein kann von mir nicht abgetrennt werden; ich bin, ich existiere, das ist gewiss.»

Der Mensch ist also nichts anderes als ein «denkendes Ding». Und dieses denkende Ding ist offenbar grundverschieden von der körperlichen Welt. Unser Geist blickt wie ein unbeteiligter Zuschauer auf die Wirklichkeit. Der Philosoph Richard Rorty packte das in das Bild vom «Spiegel der Natur».

Das ist Descartes' Dualismus – sein schwerstes Erbe.

Wie sollen Körper und Geist miteinander interagieren, wenn sie so grundverschieden sind? Descartes' eigene Antwort war, dass es im Gehirn eine Art Kontaktstelle gebe – die Zirbeldrüse. Es war nicht die einzige seiner Ideen, die für das Gespött der Nachwelt sorgte.

An Descartes ließ kaum einer der modernen Philosophen und Wissenschaftler ein gutes Haar. Der Philosoph Gilbert Ryle verspottete den Dualismus mit der Metapher vom «Gespenst in der Maschine». Sein Fachkollege John Searle sprach vom «größten Desaster der Philosophiegeschichte». Und der Hirnforscher Antonio Damasio prangerte in seinem gleichnamigen Buch *Descartes' Irrtum* an. Doch fast alle großen Philosophen, von Spinoza über Kant bis Dewey, arbeiteten sich an den Ideen des Franzosen ab.