

Ernst Pöppel, Beatrice Wagner
Traut Euch zu denken!

Buch

Ernst Pöppel und Beatrice Wagner laden ein, gelassen und mit wachen Sinnen in die Tiefen unseres Denkens einzutauchen: »Traut euch, Neues auch auf ungewöhnlichen Wegen zu entwickeln. Nicht monokausal, sondern gestalthaft. Den Garten des Denkens zu bestellen, ungeachtet dessen, ob es irgendwo eine bessere, vollkommenerere Art des Denkens gibt. Traut euch zu denken, auch wenn die Denkweise unvollkommen ist, auch wenn wir nicht alles wissen, uns unserer Unvollkommenheit bewusst sind und vermuten, dass die Ergebnisse unseres Denkens irgendwann überholt sein werden.«

Autoren

Prof. Dr. Ernst Pöppel ist einer der führenden Hirnforscher Deutschlands. Er ist Professor für Medizinische Psychologie an der Universität München und Gastprofessor an der Peking University. Zudem ist er Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina und der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste.

Dr. Beatrice Wagner ist Paar- und Sexualtherapeutin, Lehrbeauftragte an der Universität München und Buchautorin. Gemeinsam mit Ernst Pöppel schrieb sie die Bestseller »Je älter, desto besser« (2011) und »Dummheit« (2013).

Ernst Pöppel, Beatrice Wagner

**TRAUT
EUCH
DENKEN!
ZU**

Wie wir der allgemeinen
Verdummung entkommen

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Januar 2018

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2016 der Originalausgabe by Riemann Verlag, München, in der

Verlagsgruppe Randomhouse GmbH

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München, nach einer Idee von

Martina Baldauf, herzblut GmbH, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

KF • Herstellung: kw

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15943-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort.....	9
--------------	---

1 Traut euch, intuitiv zu denken

Intuition: Das blitzartige Erkennen	20
Der ästhetische Sinn in der Mathematik	24
Denken versus dunkles Denken	26
Ein Wassereimer bewahrte uns vor dem Dritten Weltkrieg.	28

2 Traut euch, Vorurteile zuzulassen

Vorurteile als sozialer Klebstoff.....	36
Vorurteile sind verkörperte Lebenserfahrung	39
Wir konstruieren unser Gegenüber	42
Diversität als Chance neuer Kreativität	44

Inhalt

3 Traut euch, nicht immer nur einen Grund zu vermuten

Drei Körper und ein Schmetterling	54
Mustererkennung in der Medizin.	55

4 Traut euch, den Zufall auszubeuten

Der Ramsey-Effekt	63
Die Begünstigung des vorbereiteten Geistes	65
Serendipity	69
Das richtige Zeitfenster erwischen	70

5 Traut euch zu vergessen

Das Manko des Nichts-vergessen-Könnens	78
Die Kurve des Vergessens.	81
Das kreative Vergessen	83
Das kreative Konzentrieren	86
Das kulturelle Vergessen.	87

6 Traut euch, im Jetzt zu leben

Was ist Gegenwart?	93
Hingabe.	96
Die Befreiung aus der Selbstversklavung.	98

7 Traut euch, immer einen Schritt weiterzudenken

Eine Erkenntnis ist nie abgeschlossen	106
Ein Ziel zu erreichen macht glücklich	108

8 Traut euch, die Bedeutung der Langeweile
zu erkennen

Die Schattenseite der Intelligenz	118
Sich nicht ständig berieseln lassen	120

9 Traut euch zu sterben

Der Einfluss des Todes auf das Leben	127
Jeden Tag gut inszenieren.	129
Etwas nicht zu besitzen macht es wertvoll.	132

10 Denken, ja – aber was ist das eigentlich?
Oder: Traut euch, über das Denken zu denken

Woher wissen wir, dass wir richtig denken?	140
Vier grundsätzliche Fehler beim Denken	142
Gut, wenn viele trotzdem selbst denken	146
Der andere als Quell der eigenen Kreativität.	148
Vier Anregungen für ein besseres Denken	150

Inhalt

Dank	153
Anmerkungen	155
Register	158

Vorwort

Manchmal leitet uns unser Denken auf Umwege und wir benötigen ganz schön viel Durchhaltevermögen, bis uns das Leben dann doch wieder zur Glückseligkeit führt. Ein ziemlich deutliches Beispiel finden wir bei Voltaires *Candide*: »Bedenkt doch: Hätte man Euch nicht der Liebe zu Fräulein Kunigunde wegen mit derben Tritten in den Hintern aus einem schönen Schlosse gejagt, hätte Euch nicht die Inquisition verhaftet; hättet Ihr nicht ganz Südamerika zu Fuß durchwandert; hättet Ihr dem Baron keinen gewaltigen Degenstich verpasst; hättet Ihr nicht Eure Lamas in dem wunderbaren Lande El Dorado bis zum letzten verloren – so säßet Ihr jetzt nicht hier und äßet Pistazien und kandierte Zitronenschalen.«¹

Puh, all diese fürchterlichen Ereignisse, nur um als Belohnung hinterher Pistazien zu essen? Ja, aber so tickt nun einmal Doktor Pangloss, der getreu dem Motto von Leibniz meint, in der besten aller möglichen Welten zu leben. Doch sein vom Schicksal geplagter Schüler ist mittlerweile von dieser Idee geheilt:

»Sehr wohl gesprochen«, antwortet Candide. »Aber wir müssen unseren Garten bestellen.«

Damit hält er seinem Lehrer ein anderes Rezept zur Glückseligkeit entgegen, nämlich sich nicht mehr um die großen philosophischen Erklärungen zu kümmern, sondern im Kleinen zu handeln. Denn das ist es offenbar nach Candes Meinung, worauf es eigentlich im Leben ankommt.

Und genau darum geht es auch in unserem Buch: nicht um die großen, komplizierten, abgehobenen Denkprozesse, sondern um das, worum es beim Denken geht. Denn das Denken ist gar kein Wert an sich, sondern nur eine Dienstleistung für das Handeln. Nur das Handeln macht uns satt, verschafft uns ein Dach über dem Kopf oder einen Partner beziehungsweise eine Partnerin für unser Bett. Und für das richtige Handeln ist es völlig egal, auf welche Art wir zu der Erkenntnis gelangen, was wir zu tun haben. Die Natur hat uns hier im Laufe der Jahrmillionen verschiedene Werkzeuge mitgegeben. Sich zu trauen, all diese Werkzeuge zu nutzen, ist das, wofür wir mit unserem Buch die Augen öffnen möchten.

Der Roman *Candide* von Voltaire ist eine Persiflage auf die »beste aller möglichen Welten«, und unser Buch persifliert das explizite, vernunftgeleitete, logische Denken ... und zwar deswegen, weil es nur einen Teil des Ganzen ausmacht. Wir in unserer westlichen Welt denken monokausal, alles muss eine Ursache haben, dabei kann es doch auch sein, dass alles miteinander zusammenhängt. In der Wissenschaft jedoch, als dem Heiligen Gral des Denkens, versuchen die Menschen, es richtig zu machen, die eine Ursache zu finden, Versuche durchzuführen, Ideen nachvollziehbar darzustellen, Hypothesen aufzustellen, Denkfehler zu vermeiden, sich vom Kleinen zum

Großen vorzuarbeiten, ein Problem in Teile zu zerlegen ... und oft genug funktioniert das alles auch. Aber viel öfter noch funktioniert es nicht.

Wie es funktioniert, dazu gibt es viele Möglichkeiten. Archimedes kam seine Heureka-Idee in der Badewanne und nicht am Schreibtisch. Dem deutschen Chemiker August Kekulé erschien die Struktur des Benzolrings im Traum als eine Schlange, die sich in den Schwanz beißt. Steve Jobs hat Apple in einer Garage gegründet. 80 Prozent eines Therapieerfolges ist auf die Persönlichkeit der Therapeutin oder des Therapeuten zurückzuführen, ungeachtet der angewandten Methode. Und um statistische Zusammenhänge zu begreifen, fehlt uns der dazu notwendige Sinn, sodass wir uns von tatsächlichen wissenschaftlich ausgedrückten Ergebnissen sowieso in die Irre führen lassen.

Also wird es Zeit für ein Buch, in dem einmal all die anderen Denkbereiche aus der Versenkung geholt werden. Wie wäre es denn damit, dass Vergessen notwendig ist für das Denken, ebenso wie die Intuition, die Langeweile, der Zufall, das Vorurteil? Wie wäre es damit, dass unser logisches Denken, auf das wir uns so viel einbilden, nur in einer Hirnhälfte beheimatet ist, und wenn wir dieses auch noch auf das bewusste Denken reduzieren, dann ist es vielleicht nur 1 Prozent der Hirnleistung, die wir dafür zur Verfügung haben? Der Großteil unserer Denkkaktivität findet im dunklen und verborgenen Bereich statt, und wir bekommen nur die Ergebnisse mitgeteilt. Und diese können sowohl in einem logischen Zirkelschluss bestehen, wobei uns auch hier die genauen Denk-

vorgänge nicht bewusst sind, als auch in einem plötzlichen Wissen wie »Die Krone muss ins Wasser getaucht werden« (Archimedes), »Die Benzolstruktur ist ein Ring« (Kekulé) oder »Eine einzelne abgeschossene Atomrakete ist nicht der erwartete Angriff, sondern ein falscher Alarm« (Stanislav Petrow, siehe Kapitel 1). All dies sind solche Ergebnisse eines nichtexpliziten »dunklen« Denkens.

Ein neues Denken beruht also darauf, all die »I-bah«-Funktionen unseres Gehirns mit einzubeziehen. Traut euch, Neues auch auf ungewöhnlichen Wegen zu entwickeln. Nicht monokausal, sondern gestalthaft. Den Garten des Denkens zu bestellen, ungeachtet dessen, ob es irgendwo eine bessere, vollkommene Art des Denkens geben mag. Traut euch zu denken ... auch wenn die Denkweise unvollkommen ist, auch wenn wir nicht alles wissen und uns unserer Unvollkommenheit bewusst sind – und auch wenn wir vermuten, dass die Ergebnisse unseres Denkens sowieso irgendwann überholt sein werden. Auch das ist ein Thema unseres Buches. Aber auch hier bleiben wir noch nicht stehen.

Es geht schlussendlich darum, komplementär zu denken. Nicht nur den einen Denkweg zu gehen, sondern immer auch den entgegengesetzten. Klingt vielleicht komisch, aber genau so funktioniert unser Denkvermögen.

An der Universität München stellen in unseren Lehrveranstaltungen für Medizinische Psychologie die Studierenden, angehende Ärzte, immer wieder diese Frage: Wie reagieren wir eigentlich, wenn uns später einmal ein Patient ein Problem schildert? Ist es dann am besten, wir versetzen uns in die Lage

des Patienten, versuchen, ihn zu verstehen, und entwickeln Empathie und Mitgefühl? Oder ist es besser, wir bleiben bei uns selbst, analysieren die Situation des Patienten und geben dem Hilfesuchenden aus einer anderen Perspektive heraus Hilfe? Also mit anderen Worten: Helfen wir dem Patienten aus einer Innen- oder einer Außenperspektive heraus?

Die Antwort von erfahrenen Ärzten und Therapeuten lautet hier: »Sowohl als auch.« Sowohl Anteil nehmen als auch vom eigenen Wissen und den eigenen Erfahrungen her sprechen. Also sowohl Innen- als auch Außenperspektive einnehmen, was übrigens nicht gleichzeitig gelingt, sondern nur nacheinander und abwechselnd geschehen kann.

Oder wie ist es während eines Sexualaktes? Ist es besser, in der Sache zu verweilen, die Atmosphäre und die Emotionen zu genießen? Oder ist es besser, mit offenen Augen zu handeln und zu überlegen, wie der Akt dramaturgisch weitergeführt werden kann? Also genießen oder planen? Auch hier kann die Antwort nur lauten: »Sowohl als auch.« Sowohl Hingabe als auch Strategie sind gefragt. Aber das kann übrigens ebenfalls nicht gleichzeitig geschehen, sondern nur nacheinander.

Weitere Überlegungen dieser Art lauten: Sind wir in unserer Identität statisch oder gleichzeitig auch dynamisch? Sollen wir uns also besser auf unsere bestehende Identität beziehen, auf das, was uns von uns selbst bekannt ist, oder sollen wir uns auf neue Erlebnisse einlassen?

Es ist alles stets komplementär. Die Zeit ist sowohl kontinuierlich also auch hüpfend und springend. Eine Entscheidung generiert sich sowohl aus dem expliziten als auch aus

dem impliziten Wissen. Wenn wir anderen Menschen etwas vermitteln wollen, müssen wir sowohl die Form wahren als auch für einen überzeugenden Inhalt sorgen.

Auch das Gegensatzpaar Kreativität und Logistik bedingt sich gegenseitig. Wenn wir der Kreativität das Neue, das noch nie Gedachte zuordnen und der Innovation die Anwendbarkeit des Neuen, die Logistik, etwas im Markt einzuführen, so gilt auch hier: Beides ist notwendig. Das Kreative allein könnte ein Sturm im Wasserglas sein, nur das Logistische im Blick zu haben bedeutet hingegen, alles Lebendige wird von vornherein eingefroren. Erst wenn wir beides im Blick haben, kommt es zu einer Innovation.

Ganzheitlich betrachtet, ist alles Denken immer komplementär zu sehen. Komplementarität ist ein Lebensprinzip und nicht nur eine Anschauungsweise. Der Unterschied? Komplementarität als Anschauungsweise bedeutet, dass wir wissen, neben Schwarz gibt es Weiß, neben Arm gibt es Reich, und neben dem Bewussten gibt es das Unbewusste. Komplementarität als Lebensprinzip aber bedeutet, dass die Gegensätze zusammengehören. Dass sie nicht nur gegensätzliche Sichtweisen sind, sondern dass sie sogar beide richtig sind. In der Monade aus Yin und Yang wird es symbolisiert: Zum Schwarzen gehört das Weiße, zur Erde gehört der Himmel, und in jedem ist jeweils ein versprengter Teil des anderen. Die Gegensätze sind so untrennbar miteinander vereint wie die eine Seite eines Blattes mit der anderen. Das eine kann nicht existieren ohne das andere. Man kann nicht nur mit einer Hand Beifall klatschen.

Und so denken wir das auch mit dem expliziten und dem impliziten, mit dem bewussten und dem unbewussten Denken. Wir können uns gar nicht entscheiden, ob wir entweder bewusst oder unbewusst denken, weil nur beides zusammen zu einer Lösung führt. Oder ob wir bei moralischen Prinzipien besser die Innen- oder die Außenperspektive verfolgen, weil es dabei am besten darum geht, gleichzeitig das Urteil der anderen und das eigene im Auge zu behalten.

Es geht gleichzeitig darum, eine rationale Beurteilung der Sachverhalte vorzunehmen und uns als empathische Wesen nicht zu verstecken. Oder wie es der römische Geschichtsschreiber Tacitus einmal gesagt hat: etwas sowohl im nüchternen als auch im berauschten Zustand zu beurteilen.

Komplementarität ist ein generatives Prinzip: Vorgänge des menschlichen Erlebens und Verhaltens, Prozesse des menschlichen Gehirns, erklären sich nach diesem Prinzip. Es müssen immer mindestens zwei Prozesse zusammenkommen, damit sich unsere subjektive Welt aufbauen kann, so zum Beispiel das genetische Repertoire und seine Bestätigung durch Umwelteinflüsse.

Die Idee der Komplementarität als generatives oder kreatives Prinzip ist nicht etwas Neues, sondern sie wurde schon zu Beginn unserer Geistesgeschichte entdeckt. Es war der griechische Philosoph Heraklit vor etwa zweieinhalbtausend Jahren, der zuerst über Komplementarität als generatives und nicht als deskriptives Prinzip nachdachte. Heraklit hatte die Idee, dass alles eins sei, dass Gegensätze zusammenfallen: Das eine ist nie ohne das andere: wie Leben und Tod, Wachen und

Schlafen, Entstehen und Vergehen, Alt und Jung, Männlich und Weiblich, Gut und Böse oder Lust und Schmerz. Die Welt der Gegensätze wird harmonisch zusammengebunden, indem sich die Pole, die sich entgegenzustehen scheinen, gegenseitig bedingen. Und es sind Komplementaritäten, die unser Erleben und Verhalten erst möglich machen, die das erzeugen, was unser geistiges Leben bestimmt.

Und so zeigen wir in diesem Buch den anderen, den vergessenen Teil unserer Denkprozesse auf, der komplementär zu seinem Gegenteil wichtig ist. Wenn wir also in einem Kapitel über die Wichtigkeit des Vergessens schreiben, dann meinen wir damit natürlich auch, dass das Nichtvergessen ebenfalls wichtig ist. Oder wenn wir über Vorurteile schreiben, dann meinen wir, dass das Nichtexistieren von Vorurteilen genauso von Belang ist. Doch den zweiten Teil, die andere Seite der Medaille, kennen wir schon. Deswegen heben wir den ersten Teil in diesem Buch hervor.

Auch dieses Buch ist komplementär entstanden, unser Autorenduo besteht aus einem männlichen und einem weiblichen Part, aus einem theoretischen Forscher und einer praktizierenden Therapeutin, und dann auch noch aus einem jüngeren und einem älteren Wesen. Doch wir haben den Eindruck, dass genau diese Mischung den Erfolg unserer Bücher ausmacht. Nur an manchen Stellen wirkt das Autorenduo ein bisschen sperrig, nämlich dann, wenn wir aus unserer jeweiligen Erfahrungswelt berichten und dann nicht von einem gemeinsamen »Wir«, sondern etwas gestelzt von Ernst Pöppel oder von Beatrice Wagner schreiben müssen.



Beatrice Wagner, Ernst Pöppel

Traut euch zu denken!

Wie wir der allgemeinen Verdummung entkommen

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-15943-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2017

Das Gegenmittel zur Dummheit

Durch den Bestseller »Dummheit« von Ernst Pöppel und Beatrice Wagner wurde uns klar, was wir heutzutage alles nicht mehr wissen. In seinem neuen Buch zeigt das Erfolgsgespann, dass unsere auf Kausalität und Effizienz getrimmte Denkweise daran Schuld hat. Dabei gibt es viele andere Arten zu denken, die Kreativität freisetzen und so ungeahnte Problemlösungsstrategien eröffnen können. Dazu müssen wir uns trauen, wieder auf unser implizites Wissen zu achten, für eine Fragestellung erst einmal keine Antwort zu haben oder für eine Situation auch mehrere Ursachen in Betracht zu ziehen. Mit der Entdeckung dieser und weiterer Facetten unseres Denkens können wir der allgemeinen Verdummung entkommen.



[Der Titel im Katalog](#)