

INHALT

Vorwort	7
1. Kapitel: Einheit	13
2. Kapitel: Identität	21
3. Kapitel: Gott	29
4. Kapitel: Realität	43
5. Kapitel: Mitgefühl und Egoismus	57
6. Kapitel: Denken	73
7. Kapitel: Handeln und Kreativität	89
8. Kapitel: Freiheit	105
9. Kapitel: Gefühl, Liebe und Beziehung	129
10. Kapitel: Spiritualität, der Tod und die Zeit	147
11. Kapitel: Wachstum	163
Anmerkungen	169
Bibliografie	171

DENKEN

Ein dritter Punkt ist die Forderung, kritisch denken zu lernen. Das kritische Denken ist die einzige Waffe und Abwehr, die der Mensch gegen die Gefahren im Leben zur Verfügung hat. Wer nicht kritisch denken kann, ist in Wirklichkeit allen Einflüssen, Suggestionen, allen Irrtümern und Lügen ausgesetzt, die verbreitet werden und mit denen er vom ersten Tag an indoktriniert wird. Man vermag nicht frei sein, sich selbst bestimmen und sein Zentrum in sich selbst finden, wenn man nicht kritisch denken und in einem gewissen Sinne auch zynisch sein kann.

Erich Fromm¹⁴

Während der Vorarbeiten zu diesem Buch fiel mir ein Zitatensbuch in die Hände, eine Sammlung von Sprichwörtern und Lebensweisheiten. Ich habe daraus zur Wiederverwendung eine Menge Texte abgeschrieben, weil sie so unverblümt die menschlichen Schwächen bloßlegen - und leider auch den Beweis dafür liefern, dass sich in den Jahrhunderten zwischen dem Entstehen bestimmter Volksweisheiten und dem heutigen Tag so verzweifelt wenig am menschlichen Charakter geändert hat. Ein Satz von Franz Grillparzer passt exakt zum Thema dieses Kapitels: *Der Verstand und die Fähigkeit, ihn zu gebrauchen, sind zwei verschiedene Gaben.* Wir leiden an einer notorischen Handlungsschwäche und riskieren bei unseren Entscheidungen Fehler, von denen manche so gravierend sind, dass sie sich über Jahre hinaus negativ auf unser Wohlergehen auswirken, vereinzelt sogar ein Leben lang. Die meisten unserer Entscheidungen basieren auf Spekulation und Gottvertrauen und viele Menschen rechnen insgeheim damit, dass im Falle eines Falles eine gütige Macht ihre Missgriffe ausbügelt. Aber

Gottes Eingreifen hat längst während der Evolution unseres Gehirns stattgefunden: Zu diesem Zweck hat er jedem von uns den Verstand gegeben, die Fähigkeit zum kritischen Denken und nicht zuletzt jene Tendenzen zum Wachstum. Wir sollten herausfinden, warum der Mensch trotz dieser Anlagen nur äußerst selten zu intelligenten Entscheidungen fähig ist. Und wir sollten klären, was wir überhaupt unter dem Begriff *Verstand* verstehen. Steht Verstand für das angesammelte Wissen? Oder für das Vermögen, sich an Informationen zu erinnern und sie in eine logische Beziehung zueinander zu bringen? Handelt es sich um die Fähigkeit, Erfahrung und Wissen mit aktuellen, realen Vorgängen abzugleichen und daraus Schlussfolgerungen zu ziehen?

Ich denke, der menschliche Verstand, wie er allgemein interpretiert wird, ist die Summe aller dieser Elemente: das Gedächtnis mit seinem Potenzial an Erfahrung und Information in Kombination mit der Fähigkeit zu Analyse und Meinungsbildung. Bei Intelligenztests wird hauptsächlich das Kombinationsvermögen des Probanden untersucht, es müssen der Rhythmus von Zahlenreihen erkannt und fortgesetzt, graphische Symbole logisch angeordnet und ergänzt oder sprachliche Analogien gefunden werden.

Spontaneität und Kreativität dagegen können mit den üblichen Methoden nicht getestet werden, weil sie nicht auf den oben genannten Kriterien intellektueller Logik basieren. Vollständig aus dem Spiel der Intelligenzprüfungen ausgenommen bleiben die Emotionen.

Wir wären vielleicht gerade noch in der Lage, bei solchen Tests die den intellektuellen Prozess begleitenden Gefühle zu orten, die unbewusst in Entscheidungen hineinspielenden - und das sind die häufigsten - dagegen auf keinen Fall. Aber gerade die halb- und unbewussten Wirkfaktoren sind es, die aus einem gebildeten, intelligenten, im Allgemeinen logisch denkenden Menschen einen Narren machen können.

Unsere Meinung über eine Sache wird nur teilweise von unserem Wissen beeinflusst. Wesentliche Elemente unserer Urteilsbildung sind irrational. Zum Beispiel verlassen wir uns gerne auf Informationen, die wir irgendwo aufgeschnappt haben, ohne sie je auf ihren Wahrheitsgehalt¹⁵ überprüft zu haben. Eine Eigenart dieser verlogenen, halbweisen

oder zumindest nebulösen Pseudofakten ist der Umstand, dass wir diese Daten in dem Moment nicht brauchen, da sie uns zufließen, was zugleich die Unterlassungssünde der sofortigen kritischen Prüfung entschuldigt. Wir unterschätzen die Mechanismen, die seit Menschengedenken in die Bildung von Meinungen hineinwirken und sehr maßgeblich die Qualität unserer Verstandesaktivität bestimmen. Überzeugungen haben die fatale Eigenheit, dass ihr Eigentümer sie mit Tatsachen verwechselt und nach ihnen lebt und handelt. Die Tragik des Versagens von Verstand samt Instinkt verbirgt sich unerkannt in dem Umstand, dass unsere Gewissheiten in der Regel leider das Ergebnis von falschen oder halbweisen Informationen sind, die wir zu allem Überfluss auch noch gemäß unserer subjektiven, sehr begrenzten Erfahrungen interpretieren. Das Resultat ist ein Zerrbild der Realität, das sich aus wenigen Fakten, ansonsten aber aus voreingenommen interpretierten Tatsachen, aufgeschnappten Behauptungen anderer Zeitgenossen und einer Anzahl halbweiser bis total falscher Informationen zusammensetzt. Weiter spielen in die Urteilsbildung unsere Wünsche hinein, die bewussten wie die unbewussten, und auch unsere Ängste wirken mit und verzerren unser Bild von der Wirklichkeit. Unsere Überzeugungen sind das Spiegelbild unserer Motive. Wir filtern heraus, was uns nicht ins Konzept passt und fügen hinzu, was unserer Meinung nach wünschenswert ist oder was unsere Ängste uns diktieren. Das so gewonnene ideelle Modell der Realität hat nur geringe Ähnlichkeit mit dem tatsächlichen Zustand der Welt um uns her.

In seiner gegenwärtigen Verfassung ist unser Denkapparat nur bedingt und stark eingeschränkt zu richtig getroffenen Entscheidungen fähig. Viel öfter als wir ahnen waltet der Zufallsgenerator, wenn uns eines unserer Vorhaben gelingt. Wir schreiben Erfolge dem Konto klug getroffener Entscheidungen zu, die in Wahrheit nicht wegen unseres intelligenten Konzeptes, sondern *trotz* unseres Defizites an kritischem Denkvermögen eingetreten sind. Ich will auf keinen Fall den menschlichen Verstand abwerten, ihm wohnt ein gewaltiges Potenzial inne - ich will im Gegenteil zeigen, wie man seinen Verstand, sein Denken kritischer, logischer, vernünftiger und unbeeinflusst von emotionalen

Störquellen einsetzen kann. Auch halte ich beim vorhandenen Gemütszustand der meisten Mitglieder unseres Kulturkreises den in jüngerer Zeit öfter empfohlenen Mix von Verstand und Gefühl nicht für sinnvoll. Die Idee, mehr aus dem Bauch heraus zu entscheiden, hat ihre Meriten, aber wie will ein Mensch, bei dem angesichts einer Krise nicht nur die Gedanken, sondern alle seine Gefühle zu rotieren beginnen, in dieser geistigen Verwirrung zu einer vernünftigen Tat finden? Wie reagieren wir denn auf eine aus dem Nichts auftretende Krise? Unsere Gedanken geraten in Hektik, wir suchen im Gedächtnis nach Präzedenzfällen, durchforsten unsere Erinnerung nach vergleichbarer, ähnlicher Erfahrung. Ein anderer Teil unseres Hirns sucht gleichzeitig nach Fluchtwegen, die von der Krise ausgelöste Furcht will beschwichtigt werden, wir drehen und wenden das Problem und unbewusst reden wir uns ein, die Gefahr würde vorbeiziehen, wenn uns die passenden Worte, sie zu beschreiben einfallen würden. Wir betreiben eine Art Gesundheitsbetriebs statt aktiv zu werden. Wenn aus heiterem Himmel die Freundin erklärt, sie habe sich in einen anderen verliebt und sie wolle die Beziehung beenden oder wenn die Bank die Hypothekenzinsen heraufsetzt und man weiß nicht, wie das Geld aufbringen, dann wird nach Schuldigen gesucht und man flieht ins Selbstmitleid. Wir flüchten in heftige, irrationale Emotionen statt unsere Energien zu mobilisieren, richtiger: zuzulassen, dass jene Tendenzen in unserem Gehirn diese explosive Energie freisetzen, die Krisensituationen vorbehalten ist. *Wir rationalisieren jeden spontanen, intelligenten Impuls zur Tat weg, ehe er in unser Wachbewusstsein dringen kann.* Wir merken nicht einmal, dass sich in der Krise etwas Außerordentliches, Positives in uns rührt, weil wir viel zu intensiv mit unseren Fluchtreaktionen beschäftigt sind.

Sigmund Freud¹⁶ hat es früh erkannt, aber bedauerlicherweise hat der Mensch aus den Erfahrungen des inzwischen verstrichenen Jahrhunderts wenig dazugelernt:

Denken Sie an den betrübenden Kontrast zwischen der strahlenden Intelligenz eines gesunden Kindes und der Denkschwäche des durchschnittlichen Erwachsenen.