

Unverkäufliche Leseprobe



Prof. Steve Peters
Das Chimp Paradox

Das Mind Management Modell für Selbstvertrauen,
Erfolg und Glück

2024. 463 S., mit zahlreichen Illustrationen
ISBN 978-3-406-82355-8

Weitere Informationen finden Sie hier:
<https://www.chbeck.de/37009346>

© Verlag C.H.Beck oHG, München
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.
Sie können gerne darauf verlinken.

C·H·Beck

PAPERBACK

Professor Steve Peters

Das Chimp Paradox

**Das Mind Management Modell für
Selbstvertrauen, Erfolg und Glück**

Aus dem Englischen übersetzt von Karl Heinz Siber

C.H.Beck

Die englische Originalausgabe erschien in Großbritannien unter dem Titel «The Chimp Paradox. The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness» zuerst bei Vermilion, einem Imprint von Ebury Publishing, einem Verlag von Penguin Random House UK.

Text © Prof. Steve Peters, 2012

Illustrationen © Prof. Steve Peters und Jeff Batista, 2012

2. Auflage. 2024

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2020

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses

Werks zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

www.chbeck.de

Umschlaggestaltung: Kunst oder Reklame

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 82355 8



verantwortungsbewusst produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

Inhalt

Einleitung	9
Die Sonne wählen // Das Buch	9
Teil Eins	17
Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche	17
Kapitel Eins Das psychologische Denken	18
Kapitel Zwei Der geteilte Planet (Teil eins). Lerne, dich selbst und deinen Schimpansen zu verstehen	28
Kapitel Drei Der geteilte Planet (Teil zwei). Wie du deinen Schimpansen lenken kannst	67
Kapitel Vier Der Leitmond (Teil eins). Lerne den Computer in deinem Gehirn verstehen	107
Kapitel Fünf Der Leitmond (Teil zwei). Wie du deinen Computer steuerst	133
Kapitel Sechs Persönlichkeit und Psyche. Wie deine Psyche funktioniert und wie sie deine Persönlichkeit beeinflusst	157

Teil Zwei	179
Funktionieren im Alltag	179
Kapitel Sieben Der Planet der Anderen. Wie man andere Menschen versteht und mit ihnen umgeht	180
Kapitel Acht Der Gruppenmond. Lerne, dich für das richtige Unterstützungsnetzwerk zu entscheiden	206
Kapitel Neun Der Beziehungs-Planet. Wie man wirkungsvoll kommuniziert	221
Kapitel Zehn Der Realwelt-Planet. Lerne, dir die richtige Umgebung einzurichten	259
Kapitel Elf Der Instant-Stress-Mond. Wie du mit akuter Stressbelastung umgehen kannst	269
Kapitel Zwölf Der Dauerstress-Mond. Lerne, mit chronischem Stress fertigzuwerden	292
Teil Drei	309
Deine Gesundheit, dein Erfolg und dein Glück	309
Kapitel Dreizehn Der Planet der Schatten und der Asteroidengürtel. Lerne, dich um deine Gesundheit zu kümmern	310
Kapitel Vierzehn Der Erfolgs-Planet und seine drei Monde. Grundlagen des Erfolgs	321
Kapitel Fünfzehn Der Erfolgs-Planet. Lerne, deinen Erfolg zu planen	362
Kapitel Sechzehn Der Glücks-Planet. Wie man ein glücklicher Mensch ist	394
Kapitel Siebzehn Der Selbstvertrauens-Mond. Wie du Selbstvertrauen aufbaust	424

Kapitel Achtzehn Der Sicherheits-Mond.

Wie du Sicherheit entwickelst - - - - - 435

Ausblick Der Sonnenaufgang - - - - - 445

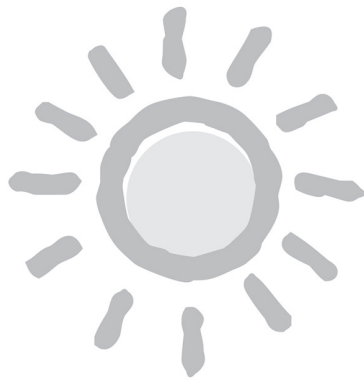
Anhang - - - - - 447

Danksagung - - - - - 461

Über den Autor - - - - - 462

Einleitung

Die Sonne wählen



Das Buch

Dieses Buch soll dir helfen, zu verstehen, wie deine Psyche funktioniert, und zwar anhand eines Schemas, das dir aufzeigt, wie du deine Persönlichkeit entwickeln und alle Facetten deines Lebens verbessern kannst.

Bei meiner Arbeit als Psychiater und Dozent sehe ich mich immer wieder mit denselben Fragen oder Kommentaren konfrontiert. Sie kreisen gewöhnlich um persönliche Probleme, mit denen die betreffende Person nicht klarkommt oder die sie nicht lösen kann.

Hier einige typische Beispiele:

Wie kann ich ...

- die Person werden, die ich gerne wäre?
- Selbstvertrauen gewinnen?
- glücklich werden?

10 • Einleitung

- meine Beziehung besser machen?
- mein Leben besser organisieren und im Beruf erfolgreicher werden?
- motiviert bleiben?
- zu einem effektiveren Arbeitsstil finden?

Warum ...

- mache ich mir so viele Sorgen?
- halte ich so wenig von mir selbst?
- fühle ich mich dauernd beobachtet und bewertet?
- verhalte ich mich oft unvernünftig?
- habe ich manchmal so irrationale Gedankengänge?
- bin ich so launisch?
- lasse ich zu, dass mein Gefühlsleben mich daran hindert, mein berufliches Potential voll auszuschöpfen?

Warum schaffe ich es nicht, ...

- Entscheidungen zu treffen?
- nicht mehr ständig darüber nachzudenken, was Andere von mir halten?
- meine Wut im Zaum zu halten?
- mit unsympathischen Menschen zurechtzukommen?
- mir abzugewöhnen, zu viel zu essen?
- treu zu bleiben?
- mit dem Trinken über den Durst aufzuhören?

Diese Liste von Fragen erhebt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Was dieses Buch dir bietet:

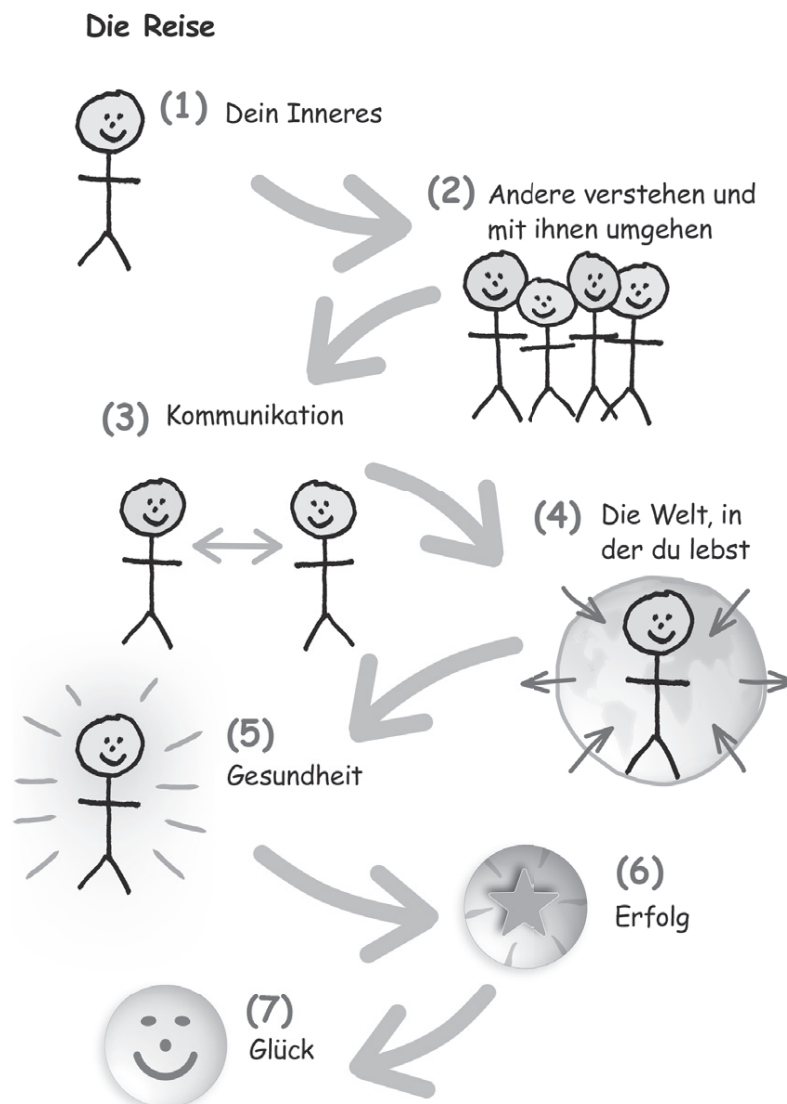
Es kann dir helfen, ...

- zu verstehen, wie deine Psyche funktioniert.
- dich selbst und Andere zu verstehen.

- deine Emotionen und Gedanken zu kontrollieren.
- deine Lebensqualität zu erhöhen.
- glücklicher und erfolgreicher zu werden.
- mehr Selbstvertrauen und Selbstachtung zu entwickeln.
- herauszufinden, was dich bremst oder was dich daran hindert, ein glücklicheres und erfolgreicher Leben zu führen.

Reise zur Selbsterkenntnis und zur Persönlichkeitsentwicklung

Auf unserer Reise durch die Kapitel dieses Buches werden wir die sieben «Hauptterritorien» deiner Psyche durchqueren und dich anleiten, dich selbst und Andere besser zu verstehen.



12 • Einleitung

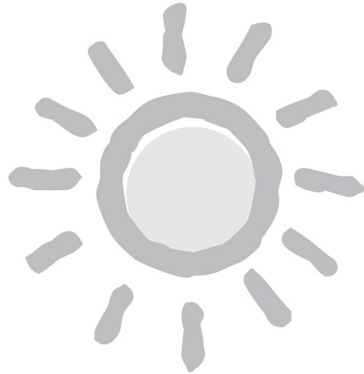
1. Dein Inneres
2. Andere verstehen und mit ihnen umgehen
3. Kommunikation
4. Die Welt, in der du lebst
5. Gesundheit
6. Erfolg
7. Glück

Um diese sieben Territorien zu visualisieren, betrachten wir sie als sieben Planeten in dem «Psychologischen Universum», das wir durchqueren werden. Mit diesem Kniff kannst du jeden dieser Planeten besuchen, erkunden und an der Verbesserung deines Universums arbeiten. Manche von ihnen haben Monde, die sie stabilisieren. Streng genommen handelt es sich um ein Sonnensystem, aber «Universum» klingt eben umfassender!

Das Psychologische Universum



Die Sonne steht in diesem System für den perfekten Ort, an den du deinem Gefühl nach gehörst. Klar ist: Wenn wir es schaffen, alle diese Planeten in Ordnung und Übereinstimmung zu bringen, wird die Sonne scheinen!



Wie du siehst, ist der erste Planet die Welt deines Inneren; ihn in Ordnung zu bringen, ist das Wichtigste. Die Funktionsweise deines inneren Ichs ist kompliziert, lässt sich aber anhand eines einfachen Modells erklären, das ich das «Schimpansen-Schema» nenne.

Das Schimpansen-Schema ...

- wird dir helfen, dein Inneres zu verstehen und zu kontrollieren.
- fußt auf komplexen wissenschaftlichen Grundlagen.
- ist weder eine Theorie noch eine streng ausgearbeitete wissenschaftliche Lehre, sondern ein leicht zu handhabendes Arbeitsmodell.
- macht die Neurowissenschaften verständlich und im Alltagsleben praktisch anwendbar.
- umfasst sowohl konzeptionelle als auch praktische Elemente.
- macht Spaß, auch wenn es eine sehr ernsthafte Seite hat.

Reisevorbereitungen

Um für die Reise gerüstet zu sein, sollten einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sein:

Wunsch nach Veränderung

Um dich verändern oder verbessern zu können, musst du anerkennen, dass du nicht immer so funktionierst, wie du das von dir selbst erwartest, weil du nicht immer die Person bist, die du gerne wärst – oder weil du anscheinend nicht immer die volle Kontrolle über deine Gefühle, Gedanken oder Handlungen hast. Du musst den festen Willen haben, daran etwas zu ändern, und die Bereitschaft, Änderungen zu akzeptieren.

Es kommt entscheidend darauf an, zu erkennen, was veränderbar ist und was nicht.

Manche Dinge, die mit deiner Persönlichkeit zu tun haben, musst du akzeptieren, andere nicht. Es ist sehr wichtig, die einen von den anderen unterscheiden zu können. Zum Beispiel kann man sich Esszyklen, sexuelle Begierden oder die instinktiven Angstreaktionen, die bei Gefahr oder Stress auftreten, nicht abgewöhnen. Man kann sie aber kontrollieren. Loswerden kann man hingegen beispielsweise unproduktive, irrationale oder negative Gedankengänge oder destruktive Verhaltensweisen wie Selbstkasteiungen oder Wutanfälle.

Du musst den Unterschied zwischen realistischen und unrealistischen Träumen erkennen.

Du musst erkennen, was möglich ist und was nicht. Es ist z. B. möglich, fit und gesund zu werden bzw. zu bleiben, Selbstvertrauen zu gewinnen und deine zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Dagegen ist es unmöglich, etwa ununterbrochen glücklich zu sein oder zu erwarten, dass alle Leute dich mögen.

Du musst verstehen, dass dieses Buch vom Erwerb einer Fähigkeit handelt.

Gefühle und Gedanken unter Kontrolle zu haben, ist eine erlernbare Fähigkeit. Du musst den Willen haben, dir die Zeit für den Erwerb emotionaler Fertigkeiten zu nehmen – und suche die Zeit, die es kostet, dir diese Fertigkeiten zu bewahren.

Du hast eine Wahl.

Man hat im Leben immer eine Wahl. Es kommt darauf an, das zu erkennen und Entscheidungen bewusst zu treffen.

Die Reise kann beginnen.

Während deiner Reise durch dieses Buch wirst du vielleicht feststellen, dass manche Textteile dich starker berühren als andere. Wähle die Teile aus, die dir wichtig sind, und arbeite mit ihnen.

Machen wir uns auf den Weg.

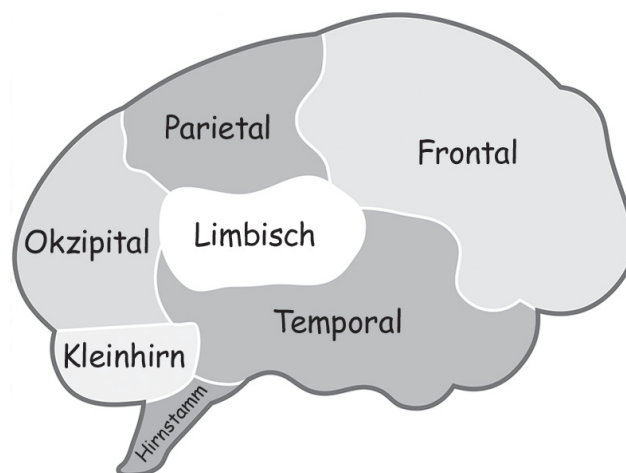
Teil 1

Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche

Kapitel Eins

Das psychologische Denken

Zu Beginn unserer Reise durch das Universum sollten wir uns ein grundlegendes Wissen darüber aneignen, was sich im Inneren unseres Schädels befindet und wie es funktioniert. Das menschliche Gehirn ist ein kompliziertes Organ; für unsere Zwecke genügt es, uns ein vereinfachtes Bild von ihm zu machen. Die simpelste Variante ist die, es uns als ein System von sieben zusammenwirkenden Gehirnen vorzustellen.

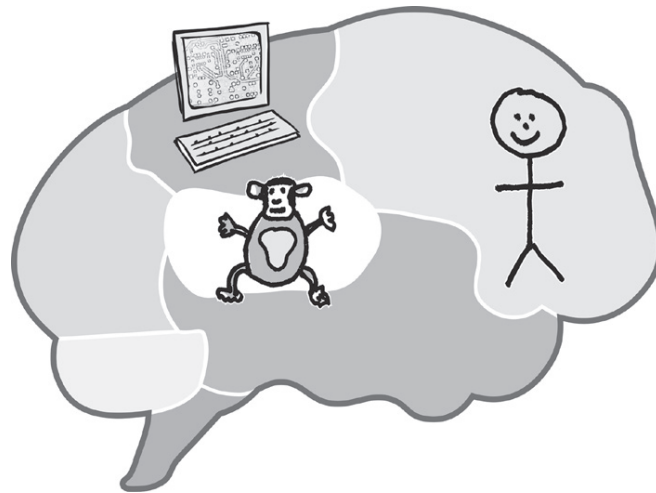


Vereinfachtes Schema des menschlichen *Gehirns*

Im Rahmen des Schimpansen-Schemas bilden drei dieser Gehirne – das frontale, das limbische und das parietale – zusammen das «psychologische Ich», und wir werden uns nur mit diesen drei Gehirnen beschäftigen. Wir bewegen uns dabei, wie schon gesagt, weit abseits der exakten Wissenschaft, gewinnen damit aber ein Schema, mit dem wir arbeiten können. Streng

genommen tragen die anderen Gehirne erheblich zu unserer Emotionalität, unserem Denken und unserem Gedächtnis bei (mehr dazu findet sich in Anhang A), doch wir wollen für unsere Zwecke die Dinge drastisch vereinfachen.

Für die drei psychologischen Gehirne in unserem Modell, das frontale, das limbische und das parietale, verwenden wir die Namen «Mensch», «Schimpanse» und «Computer». Aus Gründen der weiteren Vereinfachung teilen wir dem Parietallappen viele Teilbereiche des Gehirns zu, wodurch unsere grafische Darstellung noch übersichtlicher wird. Auch wenn diese drei Gehirne zu kooperieren versuchen, geraten sie doch sehr häufig in Konflikt und machen einander die Führungsrolle streitig, wobei der Schimpanse (das limbische Gehirn) oft den Sieg davonträgt!



Das psychologische Denken

Auftritt des Schimpansen

Als du dich noch im Bauch deiner Mutter befandest, entwickelten sich dein frontales und dein limbisches Gehirn – dein «Mensch» und dein «Schimpanse» (eine Emotionsmaschine) – zunächst unabhängig voneinander. Irgendwann stellten sie sich einander vor, indem sie Verbindungen herstellten. Das Problem dabei ist, dass sie, wie sie feststellen mussten, über viele Dinge

uneins waren. Jedes dieser beiden Gehirne (oder Wesen) könnte die Regie über dein Leben übernehmen, aber sie bemühen sich, zusammenzuarbeiten, und da liegt das Problem. Der Mensch und der Schimpanse haben ihre je eigene Persönlichkeit und ihre ganz eigenen Interessen, Denk- und Vorgehensweisen. Das läuft darauf hinaus, dass in deinem Schädel zwei Lebewesen hausen! Es ist wichtig, dir klarzumachen, dass nur eines dieser beiden Wesen du bist, der Mensch.

Der Schimpanse ist die Emotionsmaschine, die wir alle in uns haben. Er denkt unabhängig von uns und kann Entscheidungen treffen. Er artikuliert emotionale Gedanken und Gefühle, die sehr konstruktiv oder sehr destruktiv sein können; er ist nicht gut oder böse, er ist ein Schimpanse. Das Schimpanse-Paradox bedeutet, dass er sowohl dein bester Freund als auch dein schlimmster Feind sein kann, manchmal sogar beides zugleich. Was dieses Buch vor allem leisten soll, ist dir zu helfen, deinen Schimpansen zu dirigieren und mit ihm umzugehen: seine Kraft und Macht nutzbar zu machen, wenn er für dich arbeitet, und sie zu neutralisieren, wenn er gegen dich arbeitet.

Kernpunkt

Der Schimpanse ist eine Emotionsmaschine, die unabhängig von uns denkt. Er ist nicht gut oder böse, er ist einfach ein Schimpanse.

Wenn jemand einen Unfall erleidet, bei dem der Frontallappen seines Gehirns verletzt wird, oder wenn sein Frontallappen infolge einer Funktionsstörung oder Erkrankung geschädigt wird, führt das zu einer Persönlichkeitsveränderung. Im Grunde hört der Bereich des Gehirns, den wir «Mensch» nennen, dann zu funktionieren auf, und die neue Persönlichkeit, die zum Vorschein kommt, ist der Schimpanse. In sehr vielen Fällen findet

bei davon betroffenen Menschen eine Enthemmung statt, und sie verlieren ihre Urteilsfähigkeit, oder sie werden apathisch und neigen zu Schüben aggressiven Verhaltens.

Der Fall des Phineas Gage

Ein frühes Beispiel dafür, dass in einem Schädel zwei verschiedene Persönlichkeiten hausen können - repräsentiert durch Mensch und Schimpanse -, war der Fall des Phineas Gage. Ein Eisenbahnunternehmen beauftragte den Mann im späten 19. Jahrhundert damit, die Trasse für die Verlegung einer Schienenstrecke freizuräumen, indem er alle Felsbrocken wegsprengte, die zu groß waren, um mit Hebelkraft bewegt werden zu können. Gage schob dafür jeweils Sprengmittel unter den Felsen und verdichtete sie durch Stopfen mit einem dicken Eisenstab, bevor er die Zündschnur anbrannte. Man hatte Gage für diese gefährliche Arbeit ausgewählt, weil er als umsichtig, nüchtern und verantwortungsbewusst galt. Doch einmal passte er nicht auf und traf beim Stopfen mit dem Eisenstab den Felsbrocken so, dass ein Funkenflug entstand; die dadurch ausgelöste Explosion trieb den Stab durch Gages Augenhöhle. Er durchbohrte sein Vorderhirn und seine Schädeldecke und nahm dabei ein Stück Hirngewebe aus Gages Frontallappen («Mensch») mit, das wie ein Bohrkern auf der Spitze des herausragenden Stabes saß.

Abgesehen von einer Erblindung des betroffenen Auges, erholte sich Gage vollständig. Seine Persönlichkeit war jedoch wie verwandelt: Er wurde bärbeißig, aggressiv und impulsiv. Sein «Mensch» war ihm abhandengekommen, und er hatte nur noch seinen Schimpansen!

Den Unterschied zwischen der Denkweise deines Schimpansen und der deines «Menschen» kannst du erkennen, ohne viel über Gehirnphysiologie zu wissen. Wie oft hast du Selbstgespräche geführt, dir selbst gut zugeredet oder in deinem Kopf Kämpfe ausgefochten? Häufig steigen Gedanken und Gefühle in dir auf, die du nicht magst, und du legst manchmal sogar Verhaltensweisen an den Tag, von denen du sogleich weißt, dass sie nicht deinen Vorstellungen von dir selbst entsprechen. Warum passiert dir das? Wie kann es sein, dass du keine Kontrolle darüber hast, welche Gedanken oder Gefühle dich beseelen und welches Verhalten du zeigst? Wie kann es sein, dass du einmal *eine* Person bist und ein andermal eine ganz andere?

Mit technischen Mitteln kann man der Antwort auf diese Frage nahekommen. Funktionelle Gehirnscanner zeigen, dass die Gehirnregion, die du gerade benutzt, bevorzugt mit Blut versorgt wird. Denkst du in Ruhe und vernünftig über etwas nach, so können wir beobachten, dass Blut vor allem in deinen Frontallappen strömt, also zu dem Menschen in deinem Schädel, und das hilft dir, die Person zu werden, die du sein möchtest und die du eigentlich auch bist. Verhältst du dich hingegen emotional und mehr oder weniger irrational – in Situationen, in denen du dich über etwas ärgerst oder aufregst –, können wir sehen, dass das Blut zu deinem Schimpansen strömt, über den du im Normalfall sagen würdest, dass das nicht die Person ist, die du sein möchtest. Die Wahrheit ist, dass in solchen Momenten dein Schimpanse, eine Emotionsmaschine, die Oberhand über den Menschen in dir gewinnt.

Dies liefert ansatzweise eine Erklärung für viele Dinge, etwa für die Frage, warum du mit dir haderst oder weshalb du in der Hitze des Gefechts Dinge sagst, die du später bereust, warum du nicht mit dem Essen aufhören kannst oder warum du dich nicht sportlich betätigst, obwohl du das gern tun würdest, aber es nicht gebacken kriegst. Die Liste ist endlos. Grüble nicht

mehr darüber nach: Nicht du bist es, der diese Dinge macht, sondern es ist dein Schimpanse, der hier dein Verhalten steuert. Einen Schimpansen zu haben, ist so ähnlich wie einen Hund zu haben. Du bist nicht verantwortlich für die Wesenszüge des Hundes, aber du bist verantwortlich dafür, ihn zu führen und dafür zu sorgen, dass er sich benimmt. Das ist ein höchst wichtiger Punkt, und du solltest dir die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, weil es ganz wesentlich für dein Glück und deinen Lebenserfolg ist.

Kernpunkt

Du bist nicht verantwortlich für das Wesen deines Schimpansen, aber du bist dafür verantwortlich, ihn zu dirigieren.

Der Schimpanse in dir

Um zu rekapitulieren: Der Schimpanse in deinem Schädel ist ein Wesen, zu dem du auf Distanz gehen kannst. Er wurde geboren, als du geboren wurdest, hat aber mit dir als Mensch nichts gemein. Er ist einfach Teil deiner «Apparatur». Als du auf die Welt kamst, wurde dir eine bestimmte Augenfarbe mitgegeben. Du hast dir diese Farbe nicht ausgesucht, sie ergab sich einfach aus deinen Genen. Du kannst daran kaum etwas ändern, deshalb akzeptierst du deine Augenfarbe und lebst dein Leben. Analog dazu hast du dir auch deinen Schimpansen nicht ausgesucht; er ist dir mitgegeben worden, und du musst ihn akzeptieren. Er hat sein eigenes Ich und seine eigenen Gedanken, die nicht die deinen sind. Er ist eine lebende Maschine, die zu einem bestimmten Zweck konstruiert wurde, nämlich zur Erzeugung der nächsten Generation. Er hat eine eigene Persönlichkeit und kann dein Leben für dich führen, gewöhnlich nicht sehr gut, aber er kann es! Er ist eine äußerst machtvolle Emotionsmaschine.

Vielleicht hast du den Wunsch, deinem Schimpansen einen

24 • Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche

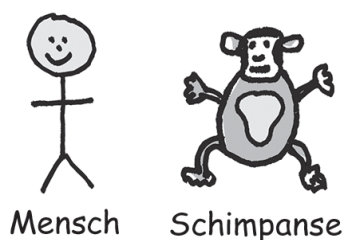
Namen zu geben und dich ihm vorzustellen, spielt er doch in deinem Leben eine der tragenden Rollen. Im Verlauf deines Lebens werden du (der Mensch) und dein Schimpanse (deine Maschine für das emotionale Denken) oft miteinander kämpfen.



Kernpunkt

Eines der Geheimnisse deines Erfolges und deines Glücks besteht darin, mit deinem Schimpansen leben zu lernen und nicht zuzulassen, dass er dich angreift oder beiÙt. Zu diesem Zweck musst du verstehen lernen, wie dein Schimpanse sich verhält und warum er so denkt und handelt, wie er es tut. Du musst auch den Menschen in dir verstehen lernen und solltest ihn nicht mit deinem Schimpansen in einen Topf werfen.

Das Psychologische Ich hat also zwei getrennte Denkmaschinen, die auch unsere Erfahrungen unabhängig voneinander interpretieren.



Die beiden Wesen, die denken und dann interpretieren

- Der Mensch, das bist du, und du lebst in deinem Frontallappen.
- Der Schimpanse ist deine Emotionsmaschine, die dir bei deiner Geburt mitgegeben worden ist; er lebt in deinem limbischen System.

Der dritte Bestandteil des Psychologischen Ichs

Das «Psychologische Ich» verfügt auch über ein Speicherzentrum für Gedanken und Verhaltensweisen, das wir den «Computer» nennen wollen und das sich über das gesamte Gehirn erstreckt.



Computer

Der Informationsspeicher zum Nachschlagen

Der Computer speichert Informationen, die der Schimpanse oder der Mensch ihm geliefert hat. Er nutzt diese Informationen in der Folge dazu, stellvertretend für die beiden automatisch zu handeln, oder die Informationen fungieren als Bezugsgrößen.

Jetzt, da du eine grundlegende Vorstellung davon hast, wie es im Inneren deines Schädels aussieht, können wir unsere Reise quer durch das Psychologische Universum beginnen. Wir werden sehen, wie du in unterschiedlichen Situationen mit deinem Menschen, deinem Schimpansen und deinem Computer arbeitest und wie du die drei zu deinem Vorteil nutzen und dich selbst besser verstehen kannst.

Zusammenfassung der Kernpunkte

Das Psychologische Ich setzt sich aus drei separaten Gehirnen zusammen: aus Mensch, Schimpanse und Computer.

- Du bist der Mensch.
- Dein Schimpanse ist eine Maschine fürs emotionale Denken.
- Dein Computer ist ein Speicher und eine Maschine zur automatischen Aufgabenerledigung.
- Jeder der drei kann die alleinige Führung übernehmen, doch normalerweise arbeiten sie zusammen.

Empfohlene Übung: Entwicklungszeit

Was ist «Entwicklungszeit», und wofür soll sie gut sein?

«Entwicklungszeit» ist, einfach ausgedrückt, eigens bereitgestellte Zeit für das Nachdenken darüber, wie du dich selbst steuerst. Du wirst aus unserem Schema von Schimpanse, Mensch und Computer den größten Nutzen ziehen können, wenn du dir die Zeit nimmst, dieses Modell gedanklich durchzuarbeiten und es praktisch umzusetzen. Wenn du sicherstellen willst, dass du dir regelmäßig Entwicklungszeit nimmst, mache am besten eine Gewohnheit daraus. Gewohnheiten gedeihen am besten, wenn man sie sich leicht macht. Wenn du dir also einen bestimmten Zeitpunkt im Tagesablauf vormerkst, der ganz allein für das Nachdenken über deine Entwicklung reserviert ist, wird das die Chance erhöhen, dass es zu einem zuverlässigen Ritual wird. Diese «Sitzung» muss simpel vonstattengehen, weil andernfalls dein Schimpanse nicht mitmachen wird und du es dann sein lässt! Wenn du also für die Entwicklungszeit 10 Minuten täglich ansetzt, wirst du sehr

viel eher eine Gewohnheit daraus machen können, als wenn du sie auf eine ganze Stunde ausdehnst. Versuche es mit 10 Minuten täglich. Indem dein Mensch diese Entwicklungszeit zum Reflektieren nutzt, verschafft er sich einen Überblick darüber, was sich im Computer befindet, und kann Änderungen daran vornehmen. Das ist, wie wir in späteren Kapiteln sehen werden, eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass es dir gelingt, deinen Schimpansen zu kontrollieren.

Was zu tun ist

In der Entwicklungszeit solltest du die verflossenen 24 Stunden Revue passieren lassen und prüfen, wie du deinen Schimpansen im Zaum gehalten hast. Führe ein «Logbuch» und schreibe nur eine oder zwei Zeilen für jeden Tag hinein; das wird dir helfen, dein Denken auf die Frage zu konzentrieren, wie du dein Verhalten verbessern kannst oder welchen Mustern dein Denken folgt. Das Logbuch wird dir auch helfen, die in diesem Buch angesprochenen Punkte gedanklich durchzuarbeiten.

Ein Beispiel

Hier ein Vorschlag für die ersten paar «Sitzungen»: Versuche besser darin zu werden, zu erkennen, wann dein Schimpanse dir Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen aufzwingen will, die du dir nicht zu eigen machen möchtest. Auf diese Weise kannst du lernen, den Unterschied zwischen dir und deinem Schimpansen zu erkennen und zu merken, wer jeweils zu welchem Zeitpunkt die Kontrolle innehat. Das wird dir helfen, zu begreifen, dass in deinem Schädel zwei Gehirne arbeiten und dass nur eines davon du bist.

Kapitel Zwei

Der geteilte Planet

- **Teil Eins**

Lerne, dich selbst und deinen Schimpansen zu verstehen



Das erste der sieben Planetensysteme besteht aus dem geteilten Planeten und dem Leitmond, wie ich ihn nenne. Es repräsentiert dein inneres Ich und den Kampf, der im Inneren deines Schädels vor sich geht. Dies ist das wichtigste Planetensystem in deinem Universum, denn wenn es nicht fest im Sattel sitzt, kann mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit keiner der anderen Planeten seine Aufgaben ordentlich erfüllen.

Der geteilte Planet ist die Wohnung sowohl deines Menschen als auch deines Schimpansen. Du und dein Schimpanse haben im typischen Fall ein angespanntes Verhältnis zueinander, das häufig im Zeichen von Konflikten und Kompromissen steht.

Oft tobt hier ein Machtkampf zwischen euch beiden. Da der Schimpanse wesentlich stärker ist als du, tust du klug daran, ihn zu verstehen und ihn darauf aufbauend zu hegen und zu dirigieren.

Um zu erkennen, wie unterschiedlich du und dein Schimpanse funktionieren, wollen wir systematisch vorgehen und uns mit vier Aspekten befassen:

- Denkweisen
- Prioritäten
- Arbeitsweisen
- Persönlichkeiten

Zwei unterschiedliche Denkweisen

Du und dein Schimpanse pflegen sehr verschiedene Denkweisen. Im Verlauf unseres Alltags empfangen wir ständig Informationen aus unserer Umgebung. Beide, Mensch wie Schimpanse, empfangen diese Informationen und ziehen ihre Schlüsse daraus.

Der Schimpanse interpretiert diese Informationen mithilfe von **Gefühlen** und **Eindrücken**. Sobald er eine Vorstellung davon hat, was vor sich geht, reimt er sich mittels seines **emotionalen Denkens** etwas zusammen und schmiedet auf der Grundlage seiner Deutung der Situation einen Vorgehensplan. Der ganze Prozess läuft auf emotionaler Ebene ab. Emotionales Denken bedeutet, dass der Schimpanse Vermutungen anstellt und an Leerstellen Annahmen einsetzt, die typischerweise aus Fantasien, paranoiden Gefühlen oder defensiven Reflexen hervorgehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Schimpanse Situationen und Vorgänge richtig deutet, dürfte somit nicht allzu hoch sein; andererseits liegt er mit seinem Bauchgefühl manchmal auch richtig. Er hat jedoch für sein Denken und Handeln kein anderes Medium als die Emotion.

Der Mensch hingegen gelangt zur Deutung von Informatio-

30 • Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche

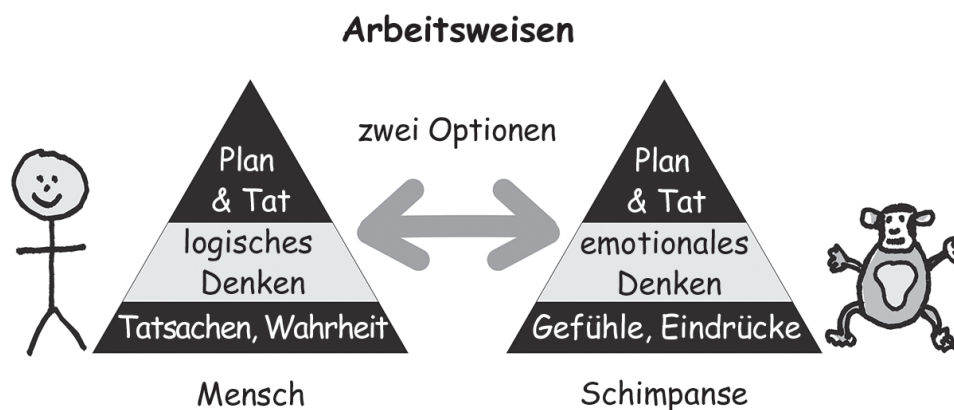
nen, indem er **nach Fakten sucht und aus ihnen die Wahrheit zusammensetzt**. Anschließend schmiedet er auf dieser Grundlage mithilfe **logischen Denkens** einen Vorgehensplan. Beim Menschen bildet also die Logik die Basis für das Denken und Handeln.



Ich denke emotional und arbeite mit Gefühlen und Eindrücken.

Ich denke logisch und arbeite mit Tatsachen und der Wahrheit.

Beide Prozesse können sinnvoll sein und doch zu ganz unterschiedlichen Deutungen der Situationen und zu unterschiedlichen Verhaltensimpulsen führen.



Was immer du auch tust, stets gibt es zwei von dir, die interpretieren, was vorgeht, und sich eine Meinung dazu bilden, was du tun solltest. Manchmal sind die beiden sich einig darin, was zu tun ist, dann gibt es kein Problem, doch oft kommen sie zu

gegensätzlichen Ergebnissen. In diesem Fall erweist sich der Schimpanse als der Stärkere und übernimmt daher die Kontrolle über dein Denken und Handeln. Wenn du jedoch durchschaust, was vor sich geht, und über Strategien für den Umgang mit diesem Problem verfügst, kannst du dir die Kontrolle über dein Denken verschaffen und dann so handeln, wie es logisch richtig erscheint.

John und das geparkte Auto

Wählen wir zunächst ein einfaches Beispiel, um die Unterschiede zwischen der Denkweise des Schimpansen und der des Menschen zu demonstrieren, die zusammen im Schädel eines Mannes namens John wohnen.

John berichtet seiner Frau Pauline, er könne mit dem Auto nicht mehr aus der Hofeinfahrt fahren, weil der Nachbar seinen Wagen direkt gegenüber geparkt habe. Er müsse jetzt zu den Nachbarn hinübergehen und den Mann auffordern, sein Auto wegzufahren. John (der Mensch) erzählt die Geschichte in sachlichem Ton, und sein innerer Schimpanse hört ruhig und gefasst zu.

Paulines Antwort lautet: «Ich weiß nicht, warum du so viel Aufhebens darum machst, es ist doch geklärt, oder nicht?»

John und sein Schimpanse hören beide diese Antwort, doch ihre Deutung und ihre Reaktion darauf fallen ganz unterschiedlich aus. Johns Mensch, das Vernunftwesen, denkt vielleicht: «Ich habe eigentlich gar kein großes Aufheben darum gemacht, aber da Pauline offensichtlich nichts davon wissen will, lasse ich die Sache einfach auf sich beruhen.» Oder er denkt: «Es ist wohl wirklich geklärt, und dann hat sie wahrscheinlich recht, und ich sollte es gut sein lassen.» Der Mensch ist ruhig geblieben und hat die Sache ohne Probleme abgehakt.

Der Schimpanse in John könnte jedoch ganz anders reagieren. Er hat Paulines Antwort persönlich genommen und ist in

Erregung geraten. Er deutet die Antwort womöglich als direkte Kritik an ihm und schaltet deshalb in den Verteidigungs- oder Angriffsmodus. Wahrscheinlich wird er laut und sagt so etwas wie: «Warum hältst du nie zu mir?» Oder «Ich mache kein Aufhebens darum, was ist dein Problem?» Oder «Ich habe nur etwas angesprochen, von dem ich dachte, dass es dich als meine Frau vielleicht interessiert.»

Man kann sich vorstellen, wie das Gespräch von diesem Punkt an eskaliert wäre. Hätten wir die Szene gleich nach Paulines Antwort unterbrochen und John gefragt, wie er sich seine ideale Reaktion vorstellen würde, hätte er sich wahrscheinlich für die Variante «Mensch» entschieden und die Sache auf sich beruhen lassen. Da jedoch der Schimpanse in uns sehr viel mächtiger ist als der Mensch, wird der Schimpanse wahrscheinlich mit seiner Antwort lospreschen, bevor der Mensch überhaupt Gelegenheit bekommt, die Kontrolle zu übernehmen, und deshalb wird John sich am Ende fragen, warum er sich die Bemerkung nicht von vornherein verkniffen hat.

Sarahs Kommentar

Schauen wir uns ein weiteres Beispiel für die gegensätzlichen Denkmuster des Menschen und des Schimpansen an: Rachel ist beim Arbeiten, als Sarah sie anspricht und ihr sagt, sie sehe müde aus.

Die Botschaft erreicht immer zuerst den Schimpansen (das gehört zu den Gesetzmäßigkeiten, nach denen unser Gehirn funktioniert). Der Schimpanse reagiert emotional und empfindet eine solche Bemerkung typischerweise als Kritik; er reagiert gereizt, ist ungehalten oder vielleicht sogar wütend (je nachdem, was für ein Typ und in welcher Stimmung er ist). Der Schimpanse in Rachel greift nun in den emotionalen Baukasten, um Sarahs Äußerung zu interpretieren. Er sagt sich vielleicht so etwas wie: «Eigentlich will sie sagen, dass du alt aus-

siehst», oder «Sie unterstellt, dass du nicht fleißig genug arbeitest», oder er kramt irgendeine andere negative oder destruktive Deutung hervor. Dabei könnte der Schimpanse auch etwas Aufbauendes denken, etwa «Sie macht sich Sorgen um mich» oder «Sie hat wahrscheinlich recht, und ich sollte ein wenig kürzer treten» oder etwas ähnlich Konstruktives.

Der Mensch hingegen hätte, wenn er unsicher gewesen wäre, worauf Sarah hinauswollte, ruhig über die mögliche Bedeutung ihres Kommentars nachgedacht. Er hätte rational abgewogen, welchen sachlichen Inhalt die Äußerung hatte. Erst wenn er sich sicher gewesen wäre, was Sarah meinte, hätte er eine vernünftige Antwort auf ihre Äußerung gegeben. Wir können jetzt eine der Fragen beantworten, die ich am Anfang dieses Buches gestellt habe.

Warum habe ich manchmal so irrationale Gedankengänge?

Eine der einleitenden Fragen dieses Buches lautet: «Warum habe ich manchmal so irrationale Gedankengänge?» Die Antwort ist jetzt vielleicht klar geworden. Nicht du machst dir diese Gedanken, sondern dein Schimpanse übernimmt die Kontrolle und denkt für dich. Die Lösung besteht darin, dass du verstehst, wie dein Schimpanse denkt, und dass du merkst, wenn er das Kommando übernimmt, und dich dagegen wehrst.

Die Erfahrungen, die du machst, wenn du in einer Situation überaus emotional reagierst, sind ganz natürlich und ein Zeichen psychischer Gesundheit. Emotionen können jedoch schnell die Fronten wechseln, und deshalb ist das Denken des Schimpansen verhältnismäßig instabil und schwankend. Der Schimpanse ist also weniger berechenbar als der Mensch, wenn es um Entscheidungsprozesse geht – sie verlaufen bei ihm oft irrational. Wegen dieser Unberechenbarkeit ist es in der Regel wenig hilfreich, den Schimpansen für uns denken zu lassen; hier besteht

also Handlungsbedarf. Als Erstes sollten wir herausfinden, wie ein gesunder innerer Schimpanse denkt.

Den Schimpansen verstehen – emotionales Denken

Die Grundlagen des emotionalen Denkens sind Eindruck und Gefühl

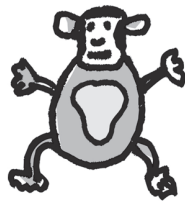
Der Schimpanse arbeitet nicht zwangsläufig mit Tatsachen, sondern mit dem, was nach seiner Überzeugung wahr ist, oder mit seiner subjektiven Wahrheit oder – schlimmer noch – mit einer Projektion dessen, was die Wahrheit sein könnte. Bei ihm kann sich schnell ein Eindruck verfestigen, sogar ohne sachliche Begründung, und er weicht davon gewöhnlich nicht mehr ab. Natürlich sind manche Eindrücke, die der Schimpanse für uns registriert, zutreffend und hilfreich, aber sie können ebenso gut auch falsch sein. Würden wir uns auf die Suche nach Genauigkeit und Wahrheit machen, so würde uns das helfen, zu einer vernünftigen Entscheidung zu kommen.

Charakteristischerweise bildet sich dein Schimpanse bei jeder Begegnung mit einem für dich neuen Menschen einen Eindruck von dessen Persönlichkeit, indem er dessen Körpersprache liest. Falls du die Erfahrung machst, dass dein Schimpanse oft falsch liegt, kann es nützlich sein, herauszufinden, ob es in deinem Freundeskreis jemanden mit einem Schimpansen gibt, der diese Kunst besser beherrscht, und dich nach ihm zu richten! Wir wissen, dass manche Schimpansen gleichsam von Natur aus eine bessere Menschenkenntnis besitzen als andere.

Schimpansen operieren gerne mit Gefühlen, starten im Gespräch ihre Sätze oft mit «Aber ich habe Lust...» oder «Ich habe keine Lust...». Seine Gefühle sind dem Schimpansen sehr wichtig, und er vergisst, dass alle Gefühle kommen und gehen. Es ist natürlich eine gute Sache, dass der Schimpanse uns Gefühle beschert, und sie können sehr nützliche Hinweis-

geber und Entscheidungshilfen für uns sein. Gefühle sind jedoch nicht immer zuverlässig und können sich schnell ändern. Mit Gefühlen zu arbeiten, kann demzufolge manchmal hilfreich sein und manchmal nicht. Zuweilen muss der Mensch zum Schimpansen sagen: «Ob du Lust hast oder nicht, ist mir egal, wir müssen das machen» oder «Es interessiert mich nicht, ob du in der Stimmung bist oder nicht, hier geht es nicht um Stimmungen».

Dies sind einige Eigenarten des emotionalen Denkens:



- bildet sich spontan und unüberlegt eine Meinung
- denkt in Schwarzweiß
- fühlt sich verfolgt
- agiert chaotisch
- verhält sich irrational
- urteilt gefühlsbetont

Bildet sich spontan und unüberlegt eine Meinung

Der Schimpanse fällt schnelle Urteile und wartet nicht, bis alle Informationen vorliegen, um erst dann zu urteilen. Er bildet sich seine Meinung auf der Grundlage seiner Gefühle und Eindrücke und versteift sich auf diese Meinung. Er sucht dann nach Belegen, mit denen er seine Meinung untermauern und deren Richtigkeit beweisen kann. Typischerweise dehnt und biegt er dabei die Tatsachen so zurecht, dass sie seiner Meinung entsprechen, und reagiert sehr gefühlsbetont und irrational, wenn man ihm Kontra gibt.

Denkt in Schwarzweiß

Der innere Schimpanse hat große Ähnlichkeit mit einem Kind; beide denken in Schwarzweiß. Sie können sehr nachtragend sein und lassen sich ungern auf Zwischentöne ein. Erwachsene Menschen sind eher in der Lage, einzusehen, dass nur sehr

wenige Dinge im Leben einem Schwarzweiß-Muster folgen. Da Schimpansen gerne in Schwarzweiß denken, neigen sie zu vorschnellen Urteilen und Reaktionen. Wenn du mit deinem Schimpansen denkst, siehst du oft nur eine einzige Möglichkeit. Schimpansen denken gewöhnlich nicht darüber nach, ob sich eine Situation auch anders interpretieren lässt.

Fühlt sich verfolgt

Der Schimpanse hat ein ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis; er ist daher wachsam und hält stets Ausschau nach Gefahren, was ihn anfällig für paranoide Vorstellungen macht. Nach seiner Überzeugung ist es sehr viel sicherer, ein bisschen paranoid zu sein und sich vor anderen Leuten oder vor einer Situation in Acht zu nehmen, als sorglos zu sein und dabei zu sterben. Es ist daher nichts Ungewöhnliches, wenn unser Schimpanse Anderen misstraut und generell argwöhnisch ist. Je verwundbarer ein Schimpanse sich fühlt, desto stärker wird sein Verfolgungswahn.

Schimpansen, die unsicher sind, können sehr viele Dinge in eine harmlose Situation hineingeheimnissen. Sie können aus Äußerungen anderer Leute hinterhältige und böswillige Botschaften heraushören und dann paranoiden Vorstellungen freien Lauf lassen. Wenn sich der Schimpanse erst einmal eine Meinung gebildet hat, neigt er dazu, sie mit paranoider Hartnäckigkeit zu verteidigen. Er reißt dabei häufig Dinge aus dem Zusammenhang und wird sehr defensiv. Der richtige Umgang mit der Paranoia deines Schimpansen ist eine hohe Kunst, mit der wir uns im Abschnitt «Lerne das Beste aus deinem Schimpansen herauszuholen» befassen werden.

Agiert chaotisch

Da Schimpansen ständig auf der Hut vor drohenden Gefahren sind, neigen sie dazu, Katastrophen an die Wand zu malen. Sie lassen sich zu Überreaktionen verleiten und laden Situationen

emotional auf. Wann immer sie den Eindruck haben, dass etwas schief läuft, malen sie sich tendenziell alles Schlimme aus, was sich daraus entwickeln könnte, und verlieren dabei jedes Augenmaß. Das führt häufig zu schwer erträglichen Untergangsfantasien und Situationen, in denen sich dir der Magen umdreht. Dies verbindet sich wiederum oft mit dem besagten Schwarzweißdenken, mit der Folge, dass du das Gefühl bekommst, du befändest dich in einer ausweglosen Lage oder könntest dich von dem, was du gerade erleidest, nicht mehr erholen.

Das Gefühlsleben, das der Schimpanse dem Menschen beschert, ist also furchterregend, extrem und bereitet große Schmerzen. Erinnerung dich, wie oft dein Schimpanse dich in emotional aufwühlende Situationen gebracht hat und du dich im Rückblick gefragt hast, wie du es so weit kommen lassen konntest.

Verhält sich irrational

Der Schimpanse ist kein Vernunftwesen. Er bemüht sich nicht, abzuwägen, ob etwas wahrscheinlich oder möglich ist, sondern gelangt typischerweise auf kürzestem Weg zu einer Schlussfolgerung, wobei er unstimmmige oder fehlende Details durch irgendetwas Passendes ersetzt. Er kann also sehr irrational werden und am Ende unter Umständen blamiert dastehen. Wenn es dem Schimpansen gelingt, die Kontrolle über dein Denken und die Deutungshoheit über das, was dir widerfährt, zu übernehmen, werden die Rechtfertigungen, die er vorbringt, wahrscheinlich unplausibel und töricht sein. Von Logik wird dabei wenig oder gar nichts zu sehen sein. Leider lässt uns diese irrationale Herangehensweise in peinliche Situationen geraten, in denen wir, wenn die Wahrheit auf den Tisch kommt, am liebsten im Boden versinken würden. Schauen wir uns ein Beispiel an, das aufzeigt, wie der Schimpanse operiert:

Rob wartet vor dem Kino auf seine Freundin Sally. Sie waren für 20:30 Uhr verabredet; jetzt ist es 21 Uhr, und sie ist nicht aufgetaucht. Robs Schimpanse hat das Kommando übernommen und sich auf den Kriegspfad begeben. Der Schimpanse denkt emotional. «Es ist spät; sie hat mir nicht Bescheid gesagt, was los ist; ich verschwende meine Zeit; ich könnte ebenso gut ins Kino gehen; sie ist es nicht wert; sie hat mich versetzt; sie sollte mir das nicht antun; sie hat mich gedemütigt; ich bin wütend; ich bin stocksauer» und etliches mehr. Plötzlich steht Sally vor ihm, aber noch ehe sie etwas sagen kann, prescht Robs Schimpanse vor: «Warum kommst du zu spät? Du lässt mich hier rumstehen wie einen Idioten; was für einen Sinn hat es, jetzt noch reinzugehen? Es ist zu spät» und weitere Vorwürfe dieser Art. Endlich hält er inne, und Sally kommt zu Wort.

«Da ist jemand angefahren worden, gleich dort um die Ecke. Ich bin zu Hilfe geeilt, sie haben mein Handy benutzt, um einen Krankenwagen und die Polizei zu rufen. Ich habe der Frau, die am Boden lag, die Hand gehalten. Der Krankenwagen kam schließlich, und dann habe ich mich beeilt, herzukommen. Es tut mir leid. Ich konnte dir nicht Bescheid sagen, weil die doch für die Notrufe mein Handy benutzt haben.» Jetzt fühlt Rob sich ziemlich belämmert, und sein Schimpanse schaltet emotional auf zerknirscht um. Doch der Schaden ist angerichtet.

Diese einfache Geschichte zeigt, wie emotional der Schimpanse denkt; er wartet nicht auf die Fakten, sondern stellt Vermutungen an und schmolzt. In diesem Fall wird der Schimpanse wütend, aber es hätte viele andere Reaktionsmöglichkeiten gegeben, die ebenso zu einem unangemessenen Verhalten bei Rob geführt hätten. Solche Dinge passieren uns allen häufig, wenn wir unseren Schimpansen nicht unter Kontrolle halten. Würden wir alle unseren Schimpansen domestizieren, so würden wir in einer deutlich anderen Welt leben.

Urteilt gefühlsbetont

Schimpansen beurteilen Andere im Schnellschuss und gnadenlos. Ihr Urteil basiert auf allen Kriterien, die im Denken des Schimpansen vorkommen. Es kann also auf reinen Gefühlen oder spontanen Eindrücken beruhen, vielleicht sogar auf dem ureigenen Verfolgungswahn des Schimpansen. Urteile dieses Typs sind nicht vernünftig verhandelbar, und damit ist es unwahrscheinlich, dass der Schimpanse zu der Einsicht gebracht werden kann, vielleicht im Unrecht gewesen zu sein. Es kommt auch vor, dass Schimpansen über Andere urteilen, um ein eigenes Ziel zu verfolgen, etwa jemandem etwas heimzuzahlen oder Macht über jemanden zu erlangen.

Der Schimpanse trifft Entscheidungen auf der Grundlage seines «emotionalen Denkens»

Wenn wir unseren Schimpansen für uns denken lassen, akzeptieren wir, dass «emotionales Denken» die Regie über unsere Vorstellungen von dem, was vor sich geht, übernimmt. Sehr wenig Logik – wenn überhaupt welche – fließt da ein, dafür jede Menge emotionale Energie. Der Schimpanse stückelt seine irrationale, in Schwarzweiß gehaltenen Katastrophenszenarien, Eindrücke und Wahnideen auf eine oft unsinnige Weise zusammen, um dann seine Schlüsse daraus zu ziehen und einen Vorgehensplan zu schmieden. Rationales Denken ist nicht Sache des Schimpansen. Man muss kein Genie sein, um zu erkennen, dass das keine gute Arbeitsgrundlage ist. Glücklicherweise steht uns ein alternatives Denken zur Verfügung: Wir können lernen, die Blutströme in unserem Gehirn so umzuleiten, dass diese Alternative zum Zug kommt. Die Alternative ist das Denken nach Menschenart.

Den Menschen verstehen – logisches Denken

Tatsachen und Wahrheit sind die Grundelemente des logischen Denkens

Menschen beginnen mit der Erforschung dessen, was sie erleben, indem sie zunächst einmal die Tatsachen feststellen. Sie sammeln alle verfügbaren Informationen, bevor sie Pläne zu schmieden beginnen. Haben sie die Tatsachen zusammengetragen, versuchen sie die Wahrheit zu ermitteln und formen auf dieser Grundlage ihre Überzeugungen.

In der Gesellschaft verwenden wir eine Menge Energie und Debatten darauf, die Wahrheit herauszufinden, gleich ob es sich um ernste oder triviale Dinge handelt. Dem Menschen ist das Verlangen angeboren, in jeder Situation die Wahrheit zu ergründen; wenn dies nicht gelingt, kann sowohl der Schimpanse als auch der Mensch Schaden daran nehmen. Wenn Lügen über uns verbreitet werden, ist das für uns Menschen eine besonders unangenehme Erfahrung, und wir legen großen Wert auf Richtigstellung. Wenn diese ausbleibt, springt der Schimpanse oft dem Menschen bei, und beide demonstrieren mit vereinten Kräften ihren Ärger!

Dies sind einige Charakteristika des logischen Denkens:



- auf Beweise gegründet
- rational
- kontextbezogen und zweckgerichtet
- urteilt differenziert und ausgewogen

Auf Beweise gegründet

Menschen arbeiten mit Belegen und suchen nach Beweisen. Sie bleiben offen für Neues und sind in der Lage, sich eines Besseren zu besinnen und den Standpunkt eines Anderen zu verste-

hen. Sie personalisieren ihre Sicht der Dinge oder ihre Überzeugungen nicht und ziehen sich daher nicht in eine Abwehrhaltung zurück, wenn Kritik an ihnen geübt wird.

Rational

Rationales Denken liegt vor, wenn wir unseren Menschenverstand gebrauchen und beurteilen, ob etwas machbar und realistisch ist. Paradoxerweise ist es oft der Schimpanse, der unser rationales Denken in Gang setzt, indem er den Menschen in uns aktiviert. Als intuitiver Souffleur bringt er ein Glöckchen in unserem Kopf zum Klingen, das uns sagt, dass etwas zu unwahrscheinlich klingt, um wahr zu sein. Dabei muss jedoch der Mensch das Steuer in der Hand behalten und nach Belegen suchen, die das bestätigen, was der Schimpanse ihm zuflüstert. Wenn wir dies versäumen und zulassen, dass der Schimpanse das Kommando übernimmt, gerät unser vernünftiges Denken unter die Räder, und dann kann es sein, dass Dinge, die der Schimpanse uns einredet, irgendwann gegen uns arbeiten. Wenn das passiert, werden wir uns im Rückblick fragen: «Was habe ich da gedacht?»

Kontextbezogen und zweckgerichtet

Die Fähigkeit, Situationen im Kontext und mit Augenmaß zu betrachten, definiert das Denken des Menschen. Der Wunsch, zu verstehen, welche Vorgeschichte ein Ereignis hatte und wie genau es abgelaufen ist, gehört zur Grundausstattung des Menschen und hilft uns, Handlungsweisen und Äußerungen in einen Kontext einzubetten. Als Mensch weiß man auch zu schätzen, dass alle Ereignisse kommen und gehen, und gewinnt eine deutende Sichtweise darauf, was vorgeht und wie wichtig es im Rahmen unserer Lebensrealität ist.

Urteilt differenziert und ausgewogen

Als Kinder agieren wir typischerweise nach den Vorgaben unseres Schimpansen und sehen die meisten Dinge schwarzweiß. Kinder demonstrieren dies dadurch, dass sie in ihrer Situationsbeurteilung ziemlich rigoros sind.

Der erwachsene Mensch denkt hingegen in Grautönen. Als Erwachsene lernen wir zu akzeptieren, dass womöglich viele Faktoren in Vorgänge einfließen, um deren Verständnis wir uns bemühen, und dass wir vielleicht nicht alle diese Faktoren im Blick haben. Wir neigen daher weniger zu harschen Urteilen und sind eher bereit, Zwischentöne wahrzunehmen oder uns ein Urteil ganz zu verkneifen. Wir können auch unser Denken anhand der Erfahrungen, die das Leben uns beschert, modifizieren.

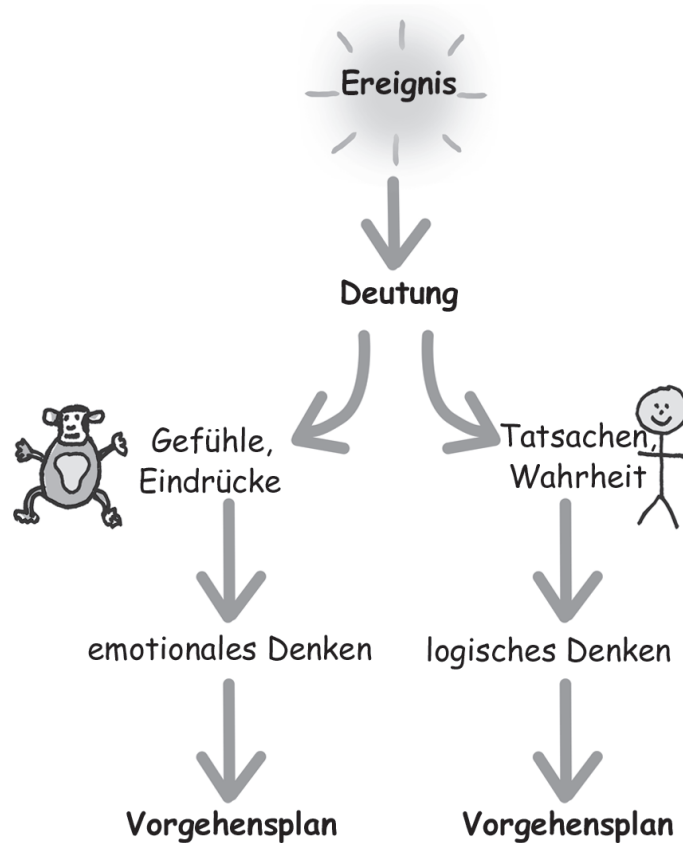
Menschen akzeptieren, dass sie womöglich falsch liegen, denken darüber nach und öffnen sich für Einwände und Anregungen. Sie akzeptieren auch, dass man manchmal vielleicht nicht an die Wahrheit herankommt, dass manche Fragen ohne schlüssige Antwort bleiben oder dass man einfach unterschiedlicher Meinung sein kann.

Der Mensch trifft Entscheidungen auf der Grundlage seines «logischen Denkens»

«Logisches Denken» bedeutet, dass wir unser Denken an Mustern ausrichten, die realitätsbezogen und sinnvoll sind, und dass wir daraus vernünftige Schlussfolgerungen in Bezug auf unser Handeln ableiten. Wenn beispielsweise jemand seinen Unmut äußert, können wir uns sagen, dass es dafür einen Grund geben muss. Diese Überlegung ist auch in umgekehrter Richtung zulässig: Wenn jemandem etwas Unangenehmes zustößt, können wir damit rechnen, dass er ungehalten reagiert. Wir benutzen dabei unterschiedliche logische Vorgehensweisen, zum Beispiel:

- Deduktion über mehrere Stufen
- Aufzeigen von Belegen und Tatsachen, aus denen sich eine Schlussfolgerung ergibt
- Durchgehen von Argumenten durch das Zusammentragen von Informationen
- Aufarbeitung von Problemen durch vernünftiges Argumentieren

Zusammenfassung der beiden unterschiedlichen Denkweisen



Zwei verschiedene Handlungsziele

Der Daseinszweck des Schimpansen und seine Handlungsziele sind dem Überleben gewidmet.

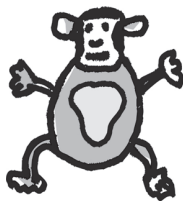
Dagegen ist das Handlungsziel des Menschen die Selbstverwirklichung. In der Regel sind wir von dem Verlangen beseelt, die Persönlichkeit zu werden, die wir sein wollen, und die Ziele

44 • Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche

zu erreichen, die wir uns gesetzt haben. Der Mensch begibt sich gern auf die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Viele von uns neigen der Vorstellung zu, unser innerer Mensch sei die Behausung für unsere Seele oder unseren Geist. Wenn wir die Unterschiede zwischen den Handlungszielen des Schimpansen und denen des Menschen betrachten, werden wir sehen, weshalb diese beiden Wesen häufig in heftige Konflikte miteinander geraten.

Die Handlungsziele des Schimpansen verstehen



- Erhaltung der Art und eigenes Überleben
- andere Ziele

Erhaltung der Art und eigenes Überleben

Der Schimpanse verfolgt womöglich viele Ziele, die sich zu unterschiedlichen Zeitpunkten ändern können, doch sein oberstes Ziel ist es, die nächste Generation zu zeugen. Auf diese Weise sorgt die Natur für die Erhaltung der Arten.

Der Schimpanse folgt in dem Bemühen, dieses Ziel zu erreichen, seinem Sexualtrieb und anderen Trieben. Der Sexualtrieb steht daher ganz oben auf der Prioritätenliste deines Schimpansen! Ein starker Sexualtrieb weist auf einen gesunden Schimpansen hin.

Knapp dahinter folgt als zweitwichtigstes Ziel des Schimpansen das eigene Überleben, wozu der Schutz vor Verletzungen und Leid gehört.

Diese beiden Handlungsziele des Schimpansen spielen eine überragende Rolle für sein Verhalten. Natürlich ist jeder Schimpanse anders und hat womöglich andere Prioritäten, aber wir betrachten zunächst einmal den typischen Schimpansen.

Diese beiden außerordentlich starken Triebe sind allen höheren Arten, nicht nur dem Menschen, gemein und entscheidend für deren Fortbestand. Wir müssen daher das Verlangen haben, die nächste Generation zu zeugen, oder wir brauchen zumindest bestimmte Triebe (den Sexualtrieb oder einen ausgeprägten Kinderwunsch), die uns dazu bringen, die nächste Generation zu produzieren. Wir müssen, um dies leisten zu können, auch den Willen haben, als Individuum zu überleben.

Im Extremfall, wenn der typische Schimpanse in Gefahr gerät, wird er mit hoher Wahrscheinlichkeit eher für den Fortbestand der Art kämpfen als für das eigene Überleben. Am Beispiel der Spinnenart Schwarze Witwe lässt sich dieses Prinzip demonstrieren. Das Verlangen, die nächste Generation zu zeugen, kollidiert hier mit dem Überlebenstrieb. Die sexuelle Begierde des Männchens, die der Fortpflanzung der Art dient, ist stärker als sein Selbsterhaltungstrieb, und es paart sich mit dem Weibchen, obwohl es weiß, dass es wahrscheinlich aufgefressen wird, wenn es nach der Paarung nicht schnell genug das Weite sucht.

Wir können dieses Gegeneinander der Triebe auch beim Menschen beobachten – wenn auch hoffentlich nicht in so drastischer Ausprägung –, beispielsweise wenn jemand in einer Situation, in der die Gefahr besteht, mit HIV angesteckt zu werden, ungeschützten Sex praktiziert. Dank der Fortschritte der Medizin ist dieses Virus nicht mehr so todbringend wie früher. In der Zeit, in der es erstmals auftrat, gingen die Menschen jedoch unglaubliche Risiken ein in dem vollen Bewusstsein der möglichen tödlichen Folgen.

Man darf die gebieterische Kraft des Sexualtriebs nicht unterschätzen; er ist das Mittel, mit dem die Natur für die Fortpflanzung und Erhaltung der Arten sorgt. Das ist der Grund dafür, dass es nicht wenigen Menschen, die sich in einer Liebesbeziehung befinden und durchaus monogam leben wollen,

unglaublich schwerfällt, treu zu bleiben. Der Mensch sagt und will das eine, der Schimpanse sagt und will das andere.

Andere Ziele

Der Schimpanse verfolgt ganz offensichtlich auch andere Ziele, die das Überleben der Art und/oder des Individuums sichern; diese Ziele können sich im Verlauf der Zeit ändern. Als Beispiele lassen sich anführen: das Bemühen, einen Partner oder eine Partnerin zu gewinnen, die Abgrenzung eines eigenen Reviers, die Suche nach Nahrungsquellen und einer Behausung. Wir werden die hinter diesen Handlungszielen steckenden Triebe weiter unten in diesem Kapitel, im Abschnitt «Dschungelzentrum», abhandeln.

Die Handlungsziele des Menschen verstehen



- Ich-Agenda
- soziale Agenda
- andere Ziele

Ich-Agenda

Menschen haben höchst unterschiedliche Vorstellungen davon, was der Sinn und Zweck ihres Lebens ist. Manche führen ein Leben, das von dem Bedürfnis bestimmt ist, die Grundlagen der eigenen Existenz zu sichern, und lassen es dabei bewenden. Andere setzen sich weitergehende Ziele: Selbstverwirklichung und das zufriedene Gefühl, etwas Gutes, vielleicht auch durch Hilfe für andere, bewirkt zu haben.

Man kann sich auf viele unterschiedliche Arten selbst verwirklichen, und es liegt wirklich an dir allein, herauszufinden, was du aus deinem Leben machen willst. Jeder von uns ist einzigartig, und es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Viele Men-

schen setzen sich das Ziel, ihre Potenziale auszuschöpfen, und es hat den Anschein, dass diejenigen, die darauf hinarbeiten und nach Selbstverwirklichung streben, eher mit ihrem Leben zufrieden sind. Eines steht fest: Dem eigenen Leben einen Sinn zu geben, ist etwas, das uns Menschen aufblühen lässt.

Soziale Agenda

Menschen sind von Natur aus eigentlich «soziale Tiere», auch wenn es offenkundige Ausnahmen von dieser Regel gibt. Zu den vorrangigen Zielen des Menschen gehört es, eine Gesellschaft aufzubauen, in der Menschen einträchtig und friedlich zusammenleben können. Man kann diesen Handlungswunsch in allen menschlichen Gesellschaften finden. Menschen sind so beschaffen, dass sie sich ständig bemühen, Regeln für das gesellschaftliche Zusammenleben aufzustellen. Diese Regeln basieren auf Grundsätzen wie Gleichberechtigung und Chancengleichheit und sind im Grunde dazu da, den Schimpansen in uns in die Schranken zu weisen. Der Mensch strebt nach Gerechtigkeit und Struktur und bedient sich ethischer und moralischer Grundsätze, um Menschenrechte und menschliche Werte als Leitlinien für seine Lebensführung zu etablieren. Diese Grundsätze basieren auf Werturteilen, auf der Unterscheidung zwischen Richtig und Falsch und auf dem Bewusstsein für die sich daraus ergebenden Konsequenzen.

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de