



Uwe J. Olligschläger

**Denken,
Fühlen & Co.**

Was antike Philosophie für unsere
seelische Gesundheit tun kann

Uwe J. Olligschläger

Denken, Fühlen & Co.

Uwe J. Olligschläger

Denken, Fühlen & Co.

Was antike Philosophie für unsere seelische
Gesundheit tun kann

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnd.d-nb.de> abrufbar

wbg Academic ist ein Imprint der wbg
© 2021 by wbg (Wissenschaftliche Buchgesellschaft), Darmstadt
Die Herausgabe des Werkes wurde durch die
Vereinsmitglieder der wbg ermöglicht.
Satz und eBook: Satzweiss.com Print, Web, Software GmbH
Umschlagsabbildungsnachweis: akg-images
Gedruckt auf säurefreiem und
alterungsbeständigem Papier
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.wbg-wissenverbindet.de

ISBN 978-3-534-40576-3

Elektronisch ist folgende Ausgabe erhältlich:
eBook (PDF): 978-3-534-40578-7

Inhalt

Anstelle eines Vorworts: Gefühle – ohne Denken (fast) unmöglich.....	7
Was noch folgt – der Inhalt des Buches im Überblick.....	9
Teil 1 Denken, Fühlen & Co.....	11
1 Das Paretoprinzip unserer Psyche und: Was können wir wissen?.....	11
Pareto und die Psyche.....	11
Über Leitsätze und ihre Grenzen – etwas Wissenschaftstheorie.....	14
2 Heilungen, die verwundern	23
3 Denken, Bewusstsein und Psychotherapie	29
Was ist seelische Gesundheit und was seelisches Leiden – und wie wirkt eigentlich Psychotherapie?.....	29
Von der Macht unseres Denkens – Überzeugungen.....	35
Was ist Denken? Und was Bewusstsein?.....	36
4 Denken und Fühlen – wie hängt das zusammen?	45
Von der Bedeutung der Bewertung unserer Gedanken	46
Gesundes und ungesundes Denken – was hat das mit Ethik zu tun?	55
5 Gedanken und ihre Wirkungen – genauer nachgeschaut	61
Von Cholera und Beriberi.....	61
Wundersame Heilungen – neu betrachtet	70
Ausblick – Aspirin und Co.	73
6 „Die Biochemie unserer Gedanken“ – wie Gedanken unseren Körper steuern (könnten)	77
Zellen, Proteine und die DNA-Methylierung.....	78
Bruce Lipton – und die Kommunikation mit unseren Zellen	80
Peptide – Informationsträger unserer Gedanken? Candace Pert.....	87
Psychoneuroimmunologie und Epigenetik	92
Sind wir die Urheber unseres Denkens? – Hirnforschung und freier Wille	103

Teil 2 Antike Philosophen – und ihre Hilfe	111
7 Parmenides – der „Erfinder“ der Subjektivität	111
Vorbemerkung: Was können wir wissen?	112
Von der Subjektivität unserer Seelenatome – Beginn einer Reise zu unseren antiken Vordenkern	113
8 Sokrates' Nichtwissen	119
Das Orakel von Delphi – wer ist weiser als Sokrates?	121
9 Epiktet I: Angst ist beherrschbar	127
„Mir darf nichts Schlimmes passieren!“ oder: Unsere Angst – das Märchen von den unerreichbaren Zielen und unserer Macht	127
Epiktet und die Angst – von Macht und Ohnmacht oder: Wie gehe ich mit meiner Angst um?	130
Angst und Trauma – das Gift der „nachvollziehbaren“ Selbstinstruktionen	138
10 Epiktet II: Wenn unsere Vorstellungen uns im Weg stehen	147
Brauchen wir wirklich Gewissheit? Vom Tod und anderen „Krankheiten“	152
Ist glücklich werden oder sein das Ziel des Lebens? – Ein verhängnisvoller Irrtum	156
11 Müssen Fehler unbedingt vermieden werden – und welche Rolle spielt unser Bauch?	161
Irrtümer und Fehler – sie gehören einfach zu uns	161
Welche Rolle spielt unser Bauch?	167
Und dabei hilft nur das Fragezeichen	170
12 Seneca – vom vernünftigen Umgang mit Verlusten und: Schluss mit unsinnigen Sorgen?	173
Epilog	191
Literaturverzeichnis	193
Bildnachweis	199

Anstelle eines Vorworts: Gefühle – ohne Denken (fast) unmöglich

Bevor wir fühlen, denken wir – auch wenn dies in Windeseile geschieht und man oft den Eindruck hat, dass Gefühle „einfach da sind“. *Ohne Denken kein Fühlen* – dies ist die zentrale Botschaft dieses Buches. Können Sie dieser These zustimmen, so brauchen Sie nicht weiterzulesen, es sei denn, die Leitsätze für mehr psychische Gesundheit, auch *Heuristiken* genannt, die in diesem Buch vorgestellt werden, erleichtern es Ihnen, mit belastenden Gefühlen besser umzugehen, ja auch, sie schneller aufzulösen. Sind Sie aber der Meinung, Gefühle hätten mit unserem Denken nichts zu tun, so kann Weiterlesen dazu beitragen, sich vielleicht nicht mehr weiter krank zu denken.

Die Überlegungen in diesem Buch sind nicht neu: Vor allem stoische Philosophen haben sie schon vor etwa 2000 Jahren gedacht, und einiges davon ist in Vergessenheit geraten. Bei diesen „alten Gedanken“ orientiere ich mich insbesondere an Epiktet, einem stoischen Philosophen und brillanten griechischen Denker; er lebte etwa 50 bis 138 n. Chr. Zu Lebzeiten war Epiktet sehr bekannt und erfreute sich eines ausgezeichneten Rufes. Er führte eine eigene Philosophen-Schule in Nikopolis in Nordgriechenland. Viele seiner Schüler kamen aus der Oberschicht des Römischen Reiches. Selbst der römische Kaiser Hadrian (76–138 n. Chr.) suchte seinen Rat. Epiktet war seit seiner Geburt Sklave, wurde dann aber von seinem „Herrn“ Epaphroditus, einem hohen Beamten des Kaisers Nero (37–68 n. Chr.), freigelassen. Daher verwundert es sicher nicht, dass Epiktet dem Thema „innere Freiheit“ große Bedeutung beigemessen hat, hat er äußere Freiheit durch sein Sklavendasein doch lange nicht gekannt, und innere Freiheit ist ein wesentlicher Teil unserer seelischen Gesundheit, wie wir sehen werden.

Doch zunächst zwei kurze Warnungen: Denn wenn Sie dieses Buch lesen, könnte dies Ihr Innenleben verändern – vor allem bestimmte Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen, die bisher Einfluss auf Ihr Leben hatten. Denn vielleicht stellen Sie beim Lesen fest, dass manche Überzeugungen auch bei Ihnen immer wieder emotionale Belastungen hervorrufen, und dass es nicht leichtfällt, solche Überzeugungen zu ändern. Doch: Veränderungen sind machbar.

Und warnen möchte ich Sie auch vor dem möglichen ersten Eindruck, es handle sich in diesem Buch lediglich um banale und triviale Überlegungen, die so gar nicht die Komplexität unseres Innenlebens berücksichtigen. Aber vielleicht lassen Sie sich doch darauf ein, denn: Nur, wenn man die Leitsätze aus diesem Buch wirklich tiefer durchdenkt, wird ihre Bedeutung für ein gesünderes Gefühlsleben erkennbar.

Keine Warnung brauchen Sie, wenn Sie die Antwort auf beispielsweise folgende Fragen erfahren möchten:

- Was hat Karl der Große mit unserer seelischen Gesundheit zu tun?
- Warum erkrankte Max von Pettenkofer nicht an Cholera, obwohl er den Chole-
racocktail von Robert Koch getrunken hatte?
- Warum wirkt Psychotherapie ähnlich wie Aspirin?
- Warum wird in Lourdes meist im August geheilt?
- Warum wirkt ein teures Placebo besser als ein billiges? Und wie wirkt ein Noce-
bo, der „böse Bruder“ des Placebos?
- Warum versuchten Forscher, die Bakterien zu finden, die Scorbut, Beri-Beri und
Pellagra auslösen?
- Warum entsteht Panik genau dann, wenn wir unsere Machtlosigkeit nicht ak-
zeptieren?
- Können uns Vorstellungen krankmachen?
- Welche wundersame Wirkung haben Peptide, die kleinen Schwestern der Pro-
teine?
- Was ist die „Hebammentechik“? Und warum wäre sie ohne das antike Orakel
von Delphi vielleicht erst viel später erfunden worden?
- Warum starben nach dem 11. September 2001 in den USA mehr Menschen auf
der Autobahn als im Jahr davor?
- Wann kann sich ein Truthahn (oder eine Martinsgans) sicher fühlen?
- Warum führt Glück zu Langeweile?
- Und was ist der Lottofehler?
- Können wir mit unseren Zellen reden?
- Warum sollte man bei MS die Feuerwehr holen?
- Wo sind die Grenzen unserer Freiheit, und was ist innere Freiheit?

Was noch folgt – der Inhalt des Buches im Überblick

Mit diesen Fragen im Hinterkopf möchte ich Sie einladen, einen Gang durch die Welt der Gedanken mit Beginn in der Antike zu machen: Gedanken, die seelisches Leid verursachen, und Gedanken, die zu mehr Gelassenheit und innerer Ausgeglichenheit führen, die *Seelen-Heuristiken* eben – und vielleicht nicht nur zu mehr seelischer, sondern auch zu einer verbesserten körperlichen Gesundheit. Denn eine gesündere Psyche stärkt das Immunsystem, fördert beispielsweise die Wundheilung und bietet – aktuell, wie nie zuvor – einen besseren Schutz vor Viruserkrankungen, wie wir in Kapitel 6 noch genauer sehen werden.

Der erste Teil dieses Buches beschäftigt sich mit „Denken, Fühlen & Co.“ und berührt dabei Themen, die mit unserem Denken, unserem Bewusstsein und, daraus folgend, mit unserem Gefühlsleben zu tun haben. Er soll auch die Frage beantworten, was seelisches Leiden überhaupt ist und warum Psychotherapie wirkt – und dann auch noch wie Aspirin (sie kann aber, um es schon einmal zu betonen, dadurch nicht ersetzt werden). Und welche Rolle spielen dabei unsere Überzeugungen und ethischen Einstellungen? Können Denkprozesse auch Phänomene wie die Wirkung von Placebos und wundersame Heilungen erklären?

Schließlich sollen einige Überlegungen zur Frage angestellt werden: Wie könnte die Wirkung unseres Denkens auf unsere Gefühle und möglicherweise auch auf organische Prozesse erklärt werden? Wie können immaterielle Prozesse wie unser Denken denn überhaupt eine Wirkung auf materielle Prozesse haben, also beispielsweise auf die Neuronen in unserem Gehirn? Dazu einige Überlegungen zur Psychoneuroimmunologie, zur Zellbiologie und zur Biochemie unserer Gedanken.

Im zweiten Teil wenden wir uns dem „gesunden bzw. gesundenden Denken“ zu, also solchen Denkinhalten, die die seelische Gesundheit fördern und auch heilende Wirkungen erzielen können. Hier können 15 Leitsätze helfen – die meisten seit der Antike bekannt –, die auch heute noch sinnvolle Hilfe in seelischen Notlagen bringen können.

Auf unserer Reise durch das antike „Gesundheitsdenken“ treffen wir auf die Philosophen Xenophanes und Parmenides, auf Sokrates, Epiktet und Seneca und gehen näher auf sie ein. Schauen wir im zweiten Teil des Buches, was sie uns Interessantes zu unserem seelischen Wohlbefinden zu sagen haben. Wenden wir uns zunächst unserem Denken und Fühlen zu.

Teil 1 Denken, Fühlen & Co.

1 Das Paretoprinzip unserer Psyche und: Was können wir wissen?

Pareto und die Psyche

Verstehen wir unsere Seele oder Psyche einmal als eine innere Bühne, auf der je nach innerer oder äußerer Lebenssituation unterschiedliche Gedanken und Bilder auftreten. Sie können aktuell entstehen oder kommen aus den in unserem Gedächtnis gespeicherten Inhalten, also Gedanken, Gefühlen und anderen Sinneseindrücken, wobei dieses Gedächtnis auch als Teil der Seele verstanden wird.

Viele dieser dort gespeicherten Inhalte sind allerdings nicht leicht zugänglich. Von daher kann sich unsere Psyche recht kompliziert und verzwickelt zeigen und einiges verbergen. Doch vielleicht müssen wir bei vielen seelischen Problemen nicht unbedingt komplizierte oder zumindest tiefgründig wirkende Lösungen suchen. Auch in unserem Seelenleben ist weniger oft einfach mehr. Psychotherapie, also die aktive und bewusste Auseinandersetzung mit unserem Innenleben, muss nicht notgedrungen kompliziert und damit langwierig sein.

Wagen wir jetzt doch einmal den Schritt, unser Innenleben zu „vereinfachen“! Vielleicht gilt auch hier das 80/20-Prinzip, also das sogenannte Paretoprinzip, benannt nach dem italienischen Ökonomen Vilfredo Pareto (1848–1923). Glaubt man diesem Prinzip, dann können, beispielsweise bei einem Arbeitsprojekt, in 20 % der Zeit 80 % der Ergebnisse erarbeitet werden. Darüberhinausgehende Aktivitäten kosten nicht nur unverhältnismäßig mehr Zeit (nämlich die restlichen 80 %), sondern bringen auch nicht unbedingt den erwünschten Mehrwert. Ökonomisch betrachtet wird der Nutzen trotz intensiveren Zeiteinsatzes nur noch in begrenztem Umfang erhöht. Ein Grenzwert ist erreicht, und ein „Mehr“ bringt letztlich nur wenig mehr.

Psychologische Untersuchungen haben dies im Übrigen auch für die Psychotherapie nachgewiesen: Der amerikanische Psychologe Howard (1986, 1993) fand schon Ende des letzten Jahrhunderts zusammen mit seinen Kollegen heraus, dass deutliche Verbesserungen im Gefühlsbereich schon in den ersten Therapiesitzungen erzielt werden – danach wird die Veränderungsrate langsam geringer. Und tatsächlich: Die durchschnittliche Anzahl notwendiger Therapiestunden liegt hierzulande für eine effektive Verhaltenstherapie bei weniger als 20 Stunden.

Für eine Reihe von Menschen, die unter belastenden Gefühlen leiden, könnte es ausreichen, wenn sie sich mit den Leitsätzen aus diesem Buch auseinandersetzen – doch auch dabei ist Vorsicht geboten, denn wenn man glaubt, man brauche sich einen solchen Leitsatz nur „einzureden“, so bringt dies gar nichts. Wenn man sich nicht selbst vom Sinn dieser Leitsätze überzeugt, werden sie nichts nützen. Und eine Überzeugung kann man nur für sich erarbeiten, wenn man sich mit den Gedanken intensiv auseinandersetzt – also eine aktive Tätigkeit! Genügt dieses selbstgesteuerte Auseinandersetzen allerdings nicht, um emotionale Belastungen aufzulösen, so ist unbedingt eine professionelle Psychotherapie erforderlich. Denn in solchen Situationen kann ein Buch einen erfahrenen Gesprächspartner nicht ersetzen. Übrigens: Patienten staunen nicht selten, wenn sie eine Lösung für ihr Problem gefunden haben: „Wie kann das denn so einfach sein?“ Vielleicht deswegen, weil auch „seelische Fehler“ nicht unbedingt kompliziert sein müssen?

Schwieriger wird es allerdings dann, wenn wir neue Erkenntnisse in unserem Alltag umsetzen wollen. Wir halten nur allzu gern an einmal gefassten alten Überzeugungen fest und suchen dann eher nach Bestätigungen für unsere lieb gewonnenen Meinungen, als uns mit Alternativen auseinanderzusetzen. Abweichende Informationen nehmen wir, wenn überhaupt, oft nur äußerst ungern wahr. Denn es kostet unser Gehirn nun einmal mehr Energie, neue Wege zu denken, als an alten und eingefahrenen Denkmustern festzuhalten. Unser Gehirn verbraucht schließlich etwa 20 % unserer gesamten Energie, auch wenn es nur 2 % unseres Körpergewichts ausmacht, und daher müssen wir mit unserer Energie gut haushalten (beispielsweise Luhmann, 2015, 12) – bekannte Denkwege kosten weniger Treibstoff als neue, mit Überzeugung entwickelte Denkstrukturen.

Schon 1949 schrieb der kanadische Psychologe Donald O. Hebb (1904–1985): „cells that fire together, wire together“ (Zellen, die gleichzeitig feuern, werden untereinander verdrahtet, übersetzt von Luhmann, 2015, 40). Auf unsere Überlegung bezogen, warum Veränderungen in unserem Denken nicht immer so ganz einfach

sind, bedeutet dies: Vorhandene „Denkautobahnen“ sind immer wieder leicht aktivierbar und verstärken sich selbst; noch wenig vernetzte Denkmuster, die neuen „Trampelpfade“ unseres Denkens, haben es da viel schwerer; sie müssen eben viel mehr Energie aufwenden, um das gleichzeitige Feuern neuer Zellmuster zu aktivieren und so neue Verbindungen zu festigen.

Vordergründig betrachtet ist dieses sparsame Haushalten mit unserer Energie sicher lebenswichtig, für unsere Psyche aber nicht immer förderlich, zumindest nicht langfristig. Diese uns allen innewohnende Neigung, am scheinbar Bewährten festzuhalten, gibt es auch bei wissenschaftlichen Theorien, denn auch Wissenschaftler sind nur Menschen. Und selbstverständlich gilt dies auch für dieses Buch, und kritisches Hinterfragen dieser Leitsätze bleibt auch hier erforderlich.

Dennoch – es ist möglich, die selbst erarbeiteten Erkenntnisse über unser Innenleben, also unsere neuen Überzeugungen, Schritt für Schritt im Alltag umzusetzen, wenn auch oft mit sehr viel Mühe. Ich spreche dabei aus eigener Erfahrung. Denn auch mir fällt es nicht immer leicht, Irrationalitäten im Denken aufzulösen. Dabei kann dann der Blickwinkel einer anderen Person helfen, um die bisherige eigene Perspektive in Frage zu stellen und blinde Flecken im eigenen Denken zu erkennen – auch eine wichtige Aufgabe von Psychotherapie, die ja erforderlich wird, wenn die Leitsätze nicht ausreichen.

Sich mit diesen Leitsätzen auseinanderzusetzen ist also – selbstverständlich – kein Patentrezept für die Lösung seelischer Probleme. Bei Lebenserfahrungen, die einen tiefen, oft traumatisierenden Eindruck in unserer Seele, besser: in unserem seelischen Gedächtnis, hinterlassen haben, entstehen leicht dermaßen festgefahrene Denkmuster, die in chronischer Weise zu belastenden Gefühlen führen und einer „Selbsttherapie“ nicht ausreichend zugänglich sind. Meist sind diese Gefühle verbunden mit starkem Leidensdruck und können nur in einer tragenden psychotherapeutischen Beziehung zugänglich werden. Dann wird fachlich qualifizierte Hilfe benötigt.

Anerkannte Verfahren der Psychotherapie versuchen, in unserem Unterbewusstsein eingelagerte Informationen, also in Gedanken und Bildern gespeicherte Erfahrungen und Erinnerungen an Ereignisse, die uns tief verletzt haben, wieder erfahrbar zu machen und mithilfe spezieller Techniken besser zu verarbeiten. Sich diese Erfahrungen wieder bewusst zu machen, ist oft beschwerlich und bedarf fachlicher Hilfe. Denn meist wollen wir uns vor dem alten Schmerz schützen. Wer fasst schon gerne eine heiße Herdplatte zum zweiten Mal an? Aber dieser Schutz ist auf Dauer

eher hinderlich, und so müssen wir uns dem Schmerz „therapeutisch“ noch einmal stellen – aber glücklicherweise nur in der Erinnerung. Sobald wir die psychischen Zusammenhänge, die wir im Laufe unseres Lebens erlernt haben, genauer verstehen, können wir den Schmerz besser verarbeiten und aktuelle Probleme leichter lösen, Lösungen, die durch derart unverarbeitete alte Belastungen sonst weiter blockiert blieben.

Um es zusammenfassend zu sagen: Seelische Störungen entstehen dann, wenn Lebensereignisse unterschiedlicher Art nicht adäquat verarbeitet, – besser gesagt – nicht gut ins seelische Gedächtnis eingeordnet werden können, sondern scheinbar unauflösbare Diskrepanzen bestehen bleiben. Diese manifestieren sich vor allem in gedanklichen Fehlverarbeitungen; Geschehnisse werden dann in einer Art interpretiert und gespeichert, durch die belastende Gefühle aufrechterhalten werden. Durch diese Gefühle entsteht Leidensdruck; inhaltlich kann man sie in verschiedenen Kategorien fassen, vor allem Ängste, depressive Gefühle, Zwänge und psychosomatische Störungen.

Über Leitsätze und ihre Grenzen – etwas Wissenschaftstheorie

Dieses Buch möchte „*Seelen-Heuristiken*“ bereitstellen, also Leitsätze für einen gesünderen Umgang mit unserer Psyche. Und diese Heuristiken sind, wie schon angedeutet, keineswegs neu. Allerdings müssen dabei auch die Nachteile berücksichtigt werden, die derartige Heuristiken haben können. Denn Leitsätze können nie alle Aspekte berücksichtigen, die in einer bestimmten Lebenssituation von Bedeutung sind; sie sind daher für Fehler anfällig. Daher erheben diese Heuristiken naturgemäß keinen Anspruch auf absolute Gültigkeit. Aber es ist oftmals sicher besser, schnell eine „wahrscheinliche Lösung“ zur Hand zu haben, als erst lange herumprobieren zu müssen.

An dieser Stelle ist noch eine weitere Warnung erforderlich: Viele Beispiele in diesem Buch sind Anekdoten, sind also wissenschaftlich nicht überprüft. Dennoch enthalten sie wichtige Hinweise auf die Bedeutung, die unser Denken für unsere Gefühle und damit auch für unsere seelische und möglicherweise sogar körperliche Gesundheit hat. Von daher haben sie ihre Berechtigung.

Um diese Problematik von Leitsätzen und Anekdoten genauer zu beleuchten, ist an dieser Stelle ein kleiner Exkurs in die Wissenschaftstheorie und die Erkenntnistheorie notwendig. Aus wissenschaftlicher Perspektive reichen Anekdoten keines-

falls aus, um aussagekräftige Informationen zu erhalten oder gar Theorien abzuleiten. Der österreichische Philosoph und Wissenschaftstheoretiker Karl Popper (1902–1994) hat sich intensiv damit beschäftigt, unter welchen Bedingungen wissenschaftliche Erkenntnisse überhaupt Gültigkeit haben und wann nicht.

Poppers Überlegungen gehen zunächst von den Gedanken des schottischen Philosophen David Hume (1711–1776) aus, ein bedeutender Vertreter der Denkrichtung des *Empirismus*: All unsere Erkenntnisse beruhen ausschließlich auf unseren Sinneseindrücken. Aus unserer Erfahrung stellen wir Verknüpfungen dieser Eindrücke her, aus denen wir dann Theorien bilden. Dieses Vorgehen wird *induktiv* genannt: Aus Erfahrungen werden Gesetzmäßigkeiten abgeleitet. Ein Beispiel: Da bisher jeden Morgen die Sonne aufgegangen ist, kann daraus geschlossen werden, dass sie auch in Zukunft morgens wieder aufgehen wird.

Übrigens stammt das Konzept des Empirismus ursprünglich schon von dem englischen Philosophen John Locke (1632–1704). Für ihn ist unsere Seele ein „weißes, unbeschriebenes Blatt“, so beschreibt er sie schon 1690 in seinem Buch „Über den menschlichen Verstand“, und erst unsere Erfahrungen mit der Welt schaffen das Bewusstsein. Allerdings geht er davon aus, dass wir angeborene Fähigkeiten haben, um diese inhaltlichen Erfahrungen machen zu können: Sprache, Denken und Wahrnehmen. Welche Sprache wir lernen ist umweltabhängig, dass wir Sprache lernen aber eine Grundvoraussetzung der menschlichen Existenz.

Aber schon vor ca. 2500 Jahren hat der griechische Philosoph Parmenides, auf den wir noch eingehen werden, seine Überlegungen zu diesem Problem genau auf den Punkt gebracht: „die Sinne täuschen uns!“ Und aufgrund solcher Einsichten ist die theoretische Gegenposition entstanden – der Rationalismus: Erkenntnis ist demgemäß auch rein auf der Basis der Vernunft möglich. Dazwischen gibt es verschiedenste überbrückende Theorien; auf zwei dieser Theorien soll an dieser Stelle kurz eingegangen werden.

Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) unterscheidet bei dieser Fragestellung zwischen Vernunftwahrheiten und Tatsachenwahrheiten. Vernunftwahrheiten sind widerspruchsfrei; jede Argumentation dagegen führt in die Irre. Ein Beispiel für eine Vernunftwahrheit wäre „alle Schimmel sind weiß“ – diese Wahrheiten sind also notwendig und überall gültig. Tatsachenwahrheiten hingegen sind erfahrungsabhängig und daher auch nicht allgemein gültig.

Und Immanuel Kant (1724–1804) hat seine Gedanken dazu systematisiert: Er unterscheidet „die Welt in uns“, also alles, was unserer Erfahrung zugänglich ist,

und eine transzendente Welt, die die Dinge an sich rein über die Vernunft erfasst. Aber in seiner bekannten „Kritik der reinen Vernunft“ kommt er zu der Schlussfolgerung, dass wir die wirkliche Welt aufgrund unserer trügerischen Sinneswahrnehmungen nie erkennen können.

Doch zurück zu David Hume und dessen empiristischen Überlegungen: In unserem Verstand ist nur das, was aus unseren Wahrnehmungen stammt. Für Hume gibt es lediglich zwei Arten von Aussagen, die wahr oder unwahr sein können: analytische und synthetische Sätze. Diese beiden Möglichkeiten symbolisiert Hume anhand seiner berühmten „Gabel“ mit zwei einander ausschließenden Enden.

Analytische Sätze beschreiben logische Verhältnisse, beispielsweise in der Mathematik, synthetische beruhen auf den genannten Sinneseindrücken wie in obigem Beispiel. Analytische Sätze werden auch demonstrativ genannt, sie sind, wie beispielsweise die Aussage $1+1=2$, a priori wahr, unabhängig von jeglicher Erfahrung. Synthetische Sätze sind nur wahrscheinlich, mit ganz unterschiedlichen Wahrscheinlichkeitsgraden.

Hume gilt damit als Wegbereiter des „*logischen Positivismus*“: Nur solche Aussagen sind sinnvoll, die sich als wahr oder falsch herausstellen können, also verifizieren lassen oder verworfen werden können. Alles andere ist für Hume purer Unsinn. Hume postuliert somit das *Verifikationsprinzip*: Wahrheit lässt sich empirisch, also durch Erfahrung, erfassen; dies ist die genannte induktive Methode; denn auch der Mond ist schließlich jeden Abend aufgegangen, und induktiv betrachtet sollte dies auch für die Zukunft gültig sein – zumindest bisher. Für Hume handelt es sich dabei um Regelmäßigkeiten der Natur, aber eben nur um Wahrscheinlichkeiten.

Derartige Schlussfolgerungen entsprechen der menschlichen Gewohnheit, Kausalbeziehungen herzustellen, aber dabei wird leicht etwas verwechselt: Wenn ein Ereignis nach dem anderen auftritt, ist dies zunächst nur als *post hoc* zu sehen, also einfach nacheinander, nicht aber automatisch als *propter hoc*: Das eine ist nachgewiesenermaßen Ursache des anderen Ereignisses.

Wie geht nun Popper mit dieser Problematik um? Er geht über diese Erkenntnisse hinaus. Seiner Meinung nach können wir aus einzelnen wissenschaftlichen Erkenntnissen keinesfalls gültig auf eine allgemeine Gesetzmäßigkeit schließen. Auch wenn es unserer täglichen Erfahrung völlig zu widersprechen scheint: Wir wissen nicht mit absoluter Sicherheit, dass Sonne und Mond morgen wieder aufgehen, auch wenn dieses Beispiel außerordentlich unwahrscheinlich erscheinen mag und aus physikalischer Perspektive sicherlich auch ist.

Übrigens: Auch die Gedanken dieser beiden „modernen Philosophen“ sind nicht wirklich neu, aber vielleicht zumindest in der Neuzeit nie so deutlich formuliert worden wie von Karl Popper. In seinem Buch „Die Welt des Parmenides. Der Ursprung des europäischen Denkens“ (2005) weist er auf seine denkenden Vorgänger hin, vor allem die griechischen Philosophen Xenophanes und Parmenides. Wir werden ihnen in Kapitel 7 noch näher begegnen.

Wann also können Theorien gültig sein? Gesucht hat Popper eine andere Lösung für das schon genannte *Induktionsproblem*, also, wie wir gerade gesehen haben, den gedanklichen Prozess, von einzelnen Beobachtungen auf deren Allgemeingültigkeit zu schließen: *also von post hoc nach propter hoc*. Wie naheliegend dies besonders im Alltag auch sein mag: Genau dieses Vorgehen bringt eben nicht die wissenschaftliche Sicherheit, die wir uns wünschen würden. Denn wie wollen wir wissen, dass diese einzelnen Beobachtungen auch wirklich alle relevanten Informationen für unsere Schlussfolgerungen enthalten und nicht einfach wichtige Aspekte fehlen? Daher müssen Annahmen, wie auch die Leitsätze dieses Buches, eigentlich immer wieder neu überprüft werden, und zwar mit dem zunächst ungewöhnlich erscheinenden Ziel, sie zu widerlegen. Was ist damit gemeint?

Um es fachlich korrekt auszudrücken: Wissenschaftliche Theorien können *niemals vollständig verifiziert* werden, ihre „Wahrheit“ lässt sich also nicht feststellen. Vielmehr müssen sie sich immer wieder mit ihrer möglichen Widerlegung, das heißt ihrer *Falsifikation* auseinandersetzen, also mit der Möglichkeit, dass sie durch andere Forschungsergebnisse widerlegt werden können. Konnte man Theorien, selbstverständlich auch psychologische, bisher nicht widerlegen, so können sie dennoch nicht als bewiesen gelten.

Kritisch angemerkt werden soll an dieser Stelle allerdings, was Popper nicht deutlich genug erwähnt: dass schon der englische Philosoph Francis Bacon (1561-1626) diese induktive Methode nur mit recht kritischer Einsicht angewandt hat und die Forderung aufstellt, „nur über verneinende Fälle voranzuschreiten, und erst an allerletzter Stelle, nach Ausschluß von allem, was in Frage kommt, zum Affirmativen überzugehen“ (zitiert nach Fischer, 2002, 92f) – ein deutlicher Hinweis auf das Falsifikationsprinzip.

Doch bevor wir dies an einem Beispiel an der Psychologie darstellen wollen, sollten aber auch Kritiker von Popper kurz zu Wort kommen. So hat Thomas S. Kuhn (1922–1996) herausgearbeitet, dass Forschung nicht gradlinig, sondern quasi in Sprüngen stattfindet: Es erfolgt ein Paradigmenwechsel (1976). Als Beispiel nennt

er Kopernikus' (1473–1543) Theorie, dass die Erde sich um die Sonne dreht: Das geozentrische Weltbild, das bis ins Mittelalter geläufig war, wurde schlagartig aufgelöst und durch das heliozentrische Weltbild abgelöst.

Auch die Relativitätstheorie von Albert Einstein (1879–1955) revolutionierte unsere Vorstellungen von Raum und Zeit und hat zu einer grundlegend anderen Perspektive geführt. Wenn Wissenschaft sich derart sprunghaft entwickelt, sind Forschungen der Vorperioden nicht mehr gleichermaßen aussagekräftig – dies hat Popper so nicht berücksichtigt. Denn Kuhns Inkommensurabilitätsthese entsprechend können wissenschaftliche Theorien und Hypothesen nur im Rahmen ihres eigenen Paradigmas überprüft werden – und sie könnten in Zukunft durch den Sprung in ein neues Paradigma ihre Bedeutung verlieren.

Ein Schüler von Karl Popper, der österreichische Philosoph Paul Feyerabend (1924–1994), stellt dessen eher rational zu nennendes Wissenschaftsmodell grundsätzlich in Frage: Die Sprunghaftigkeit des Wissenschaftsbetriebs lässt keine allgemeingültige wissenschaftliche Methode zu, wie sie die Falsifikationstheorie beinhaltet. Er spricht dabei sogar von „erkenntnistheoretischem Anarchismus“. Dies bedeutet, dass auch wissenschaftliche Methoden sich immer wieder ändern können (1976).

Doch auch hier zeigt sich – wie nicht anders zu erwarten – Kritik: Wenn in Feyerabends Methodenanarchismus auch unlogische Methoden akzeptiert werden, so sind diese nur schwer herauszufiltern, meint der britische Philosoph David William Miller (*1942; 1994), und verteidigt die Falsifikationsüberlegungen des kritischen Rationalismus von Popper.

Nach diesem kurzen Exkurs in die Sprunghaftigkeit der Wissenschaft ein Beispiel aus der Psychologie. Eine der meistuntersuchten psychologischen Theorien ist die „Theorie der kognitiven Dissonanz“ (1957) des Sozialpsychologen Leon Festinger (1919–1989). Kognitive Dissonanz bezeichnet einen unangenehmen Gefühlszustand, der dann entsteht, wenn eine Person gleichzeitig widersprüchliche Gedanken und Informationen hat, die sie nicht miteinander vereinbaren kann. Denken wir beispielsweise an einen Raucher, der gerne raucht, aber ständig mit Informationen darüber konfrontiert wird, dass Rauchen Lungenkrebs verursachen kann. Diese widerstreitenden Gedanken lösen den genannten unangenehmen Gefühlszustand aus und damit den Wunsch, die zugrunde liegende kognitive Dissonanz zu reduzieren.

Diese Theorie wurde bisher nicht widerlegt, also nicht falsifiziert, was auch bei genauer Betrachtung mit „gesundem Menschenverstand“ gar nicht so wahrscheinlich erscheint, doch dennoch kann sie nicht als uneingeschränkt wahr angenom-

men werden. Denn es bleibt möglich, dass jemand mit inneren Widersprüchen kein Problem hat. Bei Vorhersagen, die man aufgrund dieser Theorie für konkrete Lebenssituationen treffen kann, bleibt – wie wahrscheinlich sie auch klingen mögen – eine letzte Unsicherheit bestehen. Auch diese Theorie kann also nicht verifiziert werden.

Diese Überlegungen zur Falsifikation beinhalten allerdings ein riesiges Dilemma, denn wie sollen wir uns verhalten, wenn wir keine „wirklich sicheren“ Anhaltspunkte haben, um eine Entscheidung darüber zu treffen, wie wir uns am besten verhalten können? Aber ist dies im Alltag wirklich ein Problem? Denn wie wir leicht sehen können, kann die Kognitive Dissonanztheorie einen sehr nützlichen Leitsatz darstellen, um gedankliche und damit in der Folge auch emotionale Konfliktsituationen zu erkennen und zu verstehen. Letzte Sicherheit ist dabei im Allgemeinen eher nicht erforderlich.

Auch wenn wir aus wissenschaftstheoretischen Überlegungen für unser praktisches Leben somit keine mit letzter Sicherheit gültigen vernünftigen Schlussfolgerungen ziehen können, da wir ja nie etwas mit absoluter Gewissheit wissen können, tun wir gut daran, uns auf das *einigermaßen Wahrscheinliche* zu verlassen und Ungewissheiten ertragen zu lernen, wie wir noch sehen werden. Es reichen also Leitsätze, und um solche Heuristiken geht es in diesem Buch – Leitfäden, die in vielen Situationen emotionale Probleme auflösen können, oder, besser noch, gar nicht erst entstehen lassen, weil problemauslösendes Denken durch diese Leitsätze verändert werden kann.

Dabei sollten wir nicht vergessen: Auch das allem Anschein nach in hohem Maße Unwahrscheinliche kann es geben; ich denke an die berühmten „Schwarzen Schwäne“ von Nassim Taleb (2008). (Ein trauriges Beispiel ist der Absturz der Germanwings-Maschine 2014 in den französischen Alpen, und nicht zuletzt die Corona-Pandemie 2020/21.) Taleb ist ein bekannter Zufallsforscher und beschäftigt sich eingehend mit möglichen katastrophalen Ereignissen und deren verheerenden Folgen, auch wenn sie glücklicherweise recht unwahrscheinlich sind, besser gesagt: zumindest so erscheinen. Solche Ereignisse nennt er „Schwarze Schwäne“ in Erinnerung an die Entdeckung schwarzer Schwäne in Australien; zuvor waren nur weiße Schwäne bekannt und schwarze wurden als Phantasieprodukt abgetan.

Ausgehend von den Überlegungen zum Paretoprinzip der Psyche, und unter Berücksichtigung des problematischen Induktionsprinzips, können wir uns fragen: Was ist nun in unserer Psyche das „einigermaßen Wahrscheinliche“? Wie könnte