

Leseprobe aus:

Christian Ankwitsch

Warum Einstein niemals Socken trug



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Christian Ankwitsch

Warum Einstein niemals Socken trug

*Wie scheinbar Nebensächliches
unser Denken beeinflusst*

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Juni 2016

Copyright © 2015 by Rowohlt · Berlin Verlag GmbH, Berlin

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Frank Ortmann

Umschlagabbildungen Katie Edwards, CSA Images/Getty Images

Gesetzt aus der Trinite (PageOne) bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 62914 3

Inhalt

Beipackzettel 9

I. Teil Grundsätzliches über Kopf und Körper 13

In dem es um die Frage geht, warum wir mit dem linken Knie denken – warum wir alles gleichzeitig machen und das sehr in Ordnung ist – welche Vermutungen Philosophen über Geist und Körper angestellt haben – warum es sinnvoll ist, ein wenig Karussell zu fahren – und wie es sein kann, dass wir deutlich mehr Möglichkeiten haben, an unserem Leben etwas zu ändern, als wir gemeinhin glauben.

Was man findet, wenn man einem Genie den Kopf aufsägt 14

Wir denken mit dem linken Knie 22

«Wie die Pflanze an sich die Blüte, so entfaltet der Körper an sich den Geist» 29

Alles hängt mit allem zusammen 38

Lächeln Sie grundlos – und schon werden Sie glücklicher 47

Willkommen im magischen Karussell von Körper und Geist 57

II. Teil Fühlen 69

In dem es um die Frage geht, wozu Gefühle da sind – welche Rolle sie beim Denken spielen – was wir davon haben, sie zu beherrschen – wie wir das am besten anstellen – und warum ein Teller mit warmer Suppe in manchen Situationen die Rettung ist.

All you need is love 70

Von der Kunst, durch 43 Muskeln die Welt zu ändern 81

Keine Atempause, Gefühle werden gemacht –
es geht voran 101

Vom Trost einer warmen Nudelsuppe 108

III. Teil Wahrnehmen, lernen und verstehen 115

In dem es um die Frage geht, wie wir uns in einer chaotischen Welt zu-
rechtfinden – unsere Aufmerksamkeit lenken – sinnvolle Zusammen-
hänge herstellen – wie der Körper uns dabei hilft, uns zu erinnern –
warum wir mit den Händen ganz ausgezeichnet denken – und wes-
halb Kinder aufmerksamer sind, wenn sie aus dem Fenster starren.

Über das Abenteuer, genauer hinzusehen 116

Unser Gedächtnis steckt im ganzen

Körper 144

Ein Fall für alle sieben Sinne 160

Mit den Händen denken und den Füßen
lernen 169

Von der Kraft der eigenen vier Wände und der
fremden ebenso 186

IV. Teil Neue Ideen entwickeln, urteilen und handeln 211

In dem es um die Frage geht, warum geschlossene Augen das Krea-
tivsein fördern – was auf harmlosen Zugfahrten alles geschehen
kann – wie saubere Hände unsere moralischen Urteile beeinflus-
sen – warum ein Holzstuhl uns zu harten Verhandlern macht – wie
unsere Schreibhand die Welt in Gut und Böse teilt – und wie wir uns
eigene Sprachbilder und Wörter ausdenken können, um endlich
alte Probleme zu lösen.

Geben Sie den guten Ideen die Chance, Sie zu
finden 212

Vom frischen Geruch der Tugend und der
Flüchtigkeit von Gut und Böse 231

V. Teil Deshalb trug Einstein niemals Socken 261

In dem es um die Frage geht, warum bestimmte Kleidungsstücke uns sorgfältiger denken lassen – was Menschen auf die Frage antworten, ob sie Hitlers Pullover anziehen würden – welchen Grund es hatte, dass Einstein keine Socken trug – und in dem es schließlich darum geht, ungeduldigen Lesern 12 + 1 kompakte Hinweise zu geben.

Von der Macht weißer Kittel und schwarzer

Socken 262

12 + 1 Hinweise 275

Anmerkungen 279

Dank 299

Beipackzettel

Was Sie von diesem Buch erwarten und mit seiner Hilfe tun können. Und was nicht.

Wer in die Apotheke geht und eine Schachtel Tabletten kauft, bekommt erst einmal etwas zu lesen. Und zwar die Packungsbeilage. Auf der steht, was wir von den Pillen erwarten dürfen und welche etwaigen Nebenwirkungen sie haben können. Warum gibt es so etwas eigentlich nicht für Bücher? Gute Frage. Ich will einen Anfang machen – auch wenn dieser Beipackzettel nicht auf ausgedehnten klinischen Studien beruht, sondern bloß den Versuch eines Sachbuchautors darstellt, über seine Ansprüche Auskunft zu geben.

Was also können Sie von diesem Buch erwarten? Es bietet Ihnen eine überraschende Erklärung, wie wir Menschen fühlen, denken, entscheiden und handeln. Die zentrale These lautet: Unser Gehirn arbeitet nicht unabhängig und selbstherrlich, wie man immer wieder behauptet. Im Gegenteil, es wird durch unseren Körper, unsere Umgebung und konkrete Situationen maßgeblich beeinflusst (so wie das Gehirn unseren Körper beeinflusst, die Umgebung die konkrete Situation etc. – also immer schön im Kreis herum). Das führt zum Beispiel dazu, dass wir Aufgaben besser lösen können, wenn wir dabei gestikulieren, oder bessere Ideen haben, wenn wir uns in hohen Räumen befinden.

Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Buch viele Hinweise, wie Sie Ihr Leben ein wenig zum Besseren ändern können. Und zwar durch leicht verständliche, leicht anwendbare, wirkungsvolle, nur wenig Zeit benötigende,

ohne viele Worte auskommende und vor allem elegante Interventionen. Sie können auch «Tricks» dazu sagen, das trifft die Sache auch, klingt aber nicht so – elegant.

Viele dieser Hinweise haben mit Ihrem Körper zu tun. So werden Sie zum Beispiel den Ratschlag finden, grundlos zu lächeln, wenn Sie Ihre Laune aufhellen, und sich aufrecht hinzustellen, wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Klingt sehr einfach und trivial. Ist es auch. Was nichts daran ändert, dass diese Interventionen sehr gut wirken und wissenschaftlich belegt sind.

Damit Tipps wie diese plausibel werden, habe ich aufgeschrieben, auf welchen Annahmen sie beruhen. So können Sie selbst entscheiden, ob Sie mir folgen oder über den Ratschlag, in schwierigen Situationen einfach zu lächeln, einfach lächeln – abschätzig oder amüsiert, je nachdem.

Nein, ich habe jene Hinweise (Interventionen, Tricks) weder frei erfunden noch entwickelt. Vielmehr habe ich sie recherchiert, also aus vielen glaubwürdigen und wissenschaftlich abgesicherten Quellen zusammengetragen und geordnet. Und ich habe sie möglichst unterhaltsam aufgeschrieben. In den Fußnoten steht, woher welcher Trick und welche These stammen. Keine Angst: Sie müssen das Kleingedruckte nicht lesen, um dem Buch folgen zu können. Sie sind zur Sicherheit da, falls es Ihrerseits Fragen nach dem Kleingedruckten gibt. Ein Blick hinein lohnt sich aber allemal, weil dort der ein oder andere interessante Hinweis versteckt ist.

Noch ein Wort zu den Lesern, die ich beim Schreiben dieses Buchs vor mir gesehen habe (und immer noch sehe, denn das Schreiben eines Buchs ist nie abgeschlossen; noch Monate nach dem Druck denke ich über bestimmte

Passagen nach). Ich sah und sehe Leserinnen und Leser vor mir, denen es Spaß macht, an ihren intuitiven Überzeugungen zu rütteln. Probehalter. Immer wieder. Zum Beispiel an dem Glauben, dass Intelligenz die Frage eines möglichst effektiv trainierten Gehirns ist. Diese Annahme ist weit verbreitet, aber nachweislich falsch. Schon allein deshalb, weil unser Gehirn kein Muskel ist, den man wie im Fitnessstudio trainieren könnte. Unser Gehirn ist vielmehr ein hochkomplexes Organ, ein Meister des Vernetzens, dessen Arbeit maßgeblich von unserem Körper beeinflusst wird. Für solch ein Wunderwerk gelten andere Gesetze als für den simplen Bizeps.

Was die oben angesprochenen Ratschläge betrifft, habe ich an Leserinnen und Leser gedacht, die im Wesentlichen gut über die Runden kommen, so wie ich auch (einigermaßen zumindest). Die sich mit gelegentlichen Rückschlägen beschäftigen müssen, das aber irgendwie schaffen. Die sich also recht erfolgreich durch den Alltag improvisieren, aber nicht davon überzeugt sind, alles vollkommen richtig zu machen.¹ Für genau diese Leser passen die Tipps sehr gut. Denke ich zumindest.

Zur Behebung ernsterer Probleme jedoch eignen sie sich nicht! Auch wenn ich zum Beispiel zeige, dass man mit Trampolinspringen depressive Verstimmungen mindern kann. Es wäre jedoch fahrlässig, Entsprechendes grundsätzlich in Aussicht zu stellen. Da braucht es schon professionelle Hilfe. Und die findet man sehr selten in Büchern, sondern meist bei ausgebildeten Körperpsychotherapeutinnen oder Ärzten.

In diesem Sinne: Eine unterhaltsame und erhellende
Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Dr. Ankowitsch

PS: Ach ja, eben erreicht mich die Frage: «Wie kamen Sie auf die Idee zu diesem Buch?» Schön, dass Sie sie stellen. Also: Ich kann mich noch genau an den Moment vor vielen Jahren erinnern, als ich in der «Neuen Zürcher Zeitung» einen kurzen Artikel las.² Darin hieß es, unsere Intelligenz hänge auch davon ab, wo unsere Arme angebracht sind, und nicht bloß davon, ob wir fleißig Kopfrechnen geübt haben. Dass also unser Körper ein Wörtchen dabei mitzureden hat, wie wir fühlen, denken und handeln. Seither ließ mich die Idee nicht mehr los. Ohne dass ich es sogleich realisierte, fing ich zu recherchieren an, indem ich weitere Zeitungsausschnitte, Studien und Bücher sammelte, die sich allesamt um die Frage drehten, in welchem Verhältnis Kopf und Körper zueinander stehen. Noch heute hebe ich entsprechende Artikel auf, speichere viele Webseiten ab, die weitere überraschende Antworten versprechen. Obwohl das Buch längst geschrieben ist. Aber wer weiß, was noch kommt.

I. Teil

Grundsätzliches über Kopf und Körper

In dem es um die Frage geht, warum wir mit dem linken Knie denken – warum wir alles gleichzeitig machen und das sehr in Ordnung ist – welche Vermutungen Philosophen über Geist und Körper angestellt haben – warum es sinnvoll ist, ein wenig Karussell zu fahren – und wie es sein kann, dass wir deutlich mehr Möglichkeiten haben, an unserem Leben etwas zu ändern, als wir gemeinhin glauben.

Was man findet, wenn man einem Genie den Kopf aufsägt

*Ein Gehirn, was sonst. Dieses Gehirn mag es in sich
gehabt haben, aber von außen betrachtet ist es – nun ja,
ein wenig ... Aber lesen Sie selbst.*

Wenige Stunden nachdem Albert Einstein gestorben war, begann Dr. Thomas Harvey sein blutiges Werk. Er setzte einen Schnitt über Einsteins Stirn, zog die Kopfhaut nach hinten, nahm eine Säge und öffnete den Schädel. Das Ziel seines fieberhaften Tuns: Er wollte das Gehirn des Genies in seinen Besitz bringen. Jenes Organ also, dem die revolutionärste Entdeckung seiner Zeit entsprungen war: die Relativitätstheorie.

Der Pathologe musste heimlich zu Werk gehen, denn Einstein hatte verfügt, dass er unmittelbar nach seinem Tod verbrannt und seine Asche an einem geheimen Ort verstreut werden sollte. Vielleicht hatte er schon geahnt, dass jemand auf die Idee kommen könnte, in ihm herumzustochern und nach den Ursachen seines Genies zu forschen. Und nun stand da, an diesem Morgen des 18. April 1955, ein Herr im weißen Kittel – und tat genau das: Er stocherte in Einsteins Gehirn herum.

Wie Thomas Harvey genau vorgegangen ist, kann niemand sagen: Er war allein¹, und befragen lässt er sich auch nicht mehr, da er 2007 gestorben ist. Doch allzu lange kann es nicht gedauert haben, bis er Einsteins Gehirn erbeutet hatte. Es ist eine Sache von Minuten, den Schädel eines Menschen aufzusägen, die Hirnbasis, an der das Rückgrat anschließt, zu durchtrennen und den grauen Zellklumpen aus dem Schädel zu nehmen.

Diese wenigen Schritte haben dazu geführt, dass wir noch heute auf die Überbleibsel des wohl berühmtesten Gehirns der Welt starren können. Sie drehen und wenden und untersuchen, nochmals untersuchen und nochmals. Genau das war der Wunsch von Thomas Harvey: Er wollte dem Geheimnis von Einsteins Genie auf die Spur kommen. Und das konnte doch nur in seinem Gehirn stecken: in dessen Aufbau, vertrackter Konstruktion und gigantischer Leistungsfähigkeit.

Ich kann mir vorstellen, wie Thomas Harvey an jenem Morgen von einem Hochgefühl durchflutet war, elektrisiert von der Aussicht, Antworten auf eine Menge entscheidender Fragen zu bekommen: Wie würde es aussehen, das Gehirn eines Genies? Wie würde es konstruiert sein? Was ließe sich daraus für die Erklärung menschlicher Intelligenz ableiten? Und was würde die Welt wohl zu seiner, Harveys, Entdeckung sagen?

Und tatsächlich: Kaum hatte Thomas Harvey das Gehirn des Genies auf eine Waage gelegt, zeigte sich etwas Sensationelles: Einsteins Gehirn wog nicht, was vergleichbare Männergehirne wiegen, sondern es war rund 145 Gramm – leichter! Nicht ganz das, was Dr. Harvey erwartet hatte. Und es sollte nicht die einzige Enttäuschung bleiben, denn schon ein flüchtiger Blick auf Einsteins Gehirn ergab – wieder nichts Außergewöhnliches. Vielmehr sah es aus wie alle anderen menschlichen Gehirne auch. Im Kopf des Genies steckte ganz offensichtlich Konfektionsware!

Doch so leicht ließ sich der Pathologe nicht entmutigen. Was sagt schon das Äußere! Sicher enthüllte sich des Hirns Geheimnis erst, wenn er tiefer vordrang. Dr. Harvey

nahm also das Organ, legte es in eine Formalinlösung und fotografierte es aus allen möglichen Perspektiven. Dann begann er damit, es in 240 je ein Kubikzentimeter große Stücke zu zerschneiden; diese Stücke wiederum filetierte er und fixierte die dünnen Streifen auf Glasplatten, damit er sie unter dem Mikroskop untersuchen konnte. Ganze zwölf Wochen lang war er damit beschäftigt. Dann nahm er die Glasplatten und schickte sie an Kollegen, um deren Expertise einzuholen; einen kleinen Teil der Präparate behielt Harvey für sich. Doch was sich beim ersten Blick auf das Einstein'sche Denkkorgan angekündigt hatte, setzte sich fort: nirgendwo etwas Besonderes.

Die Kollegen entdeckten nichts, was den Weg in die Öffentlichkeit gelohnt hätte, und so geriet Einsteins Hirn in Vergessenheit und Dr. Harvey, der räuberische Pathologe, wandte sich anderem zu. Bis er 23 Jahre später von dem Journalisten Steven Levy wieder aufgestöbert wurde. Prompt schrieb der einen Artikel über seine Entdeckung. Der wenig überraschende Titel: «Ich fand Einsteins Gehirn». ² Das war aber schon das Aufregendste an der Sache, denn der alte Pathologe, der seinen Teil des Einstein'schen Gehirns im Büro aufbewahrte, gut versteckt in zwei großen Einweckgläsern, räumte gegenüber dem Journalisten ein: «Ich habe nichts Spezielles an dem Gehirn entdecken können.»

Erst vor kurzem tauchten weitere Teile des über alle Welt verstreuten Organs wieder auf; berichtenswert wären allein die abenteuerlichen Wege, die sie genommen hatten. Ein Bericht jüngeren Datums spricht zwar von vergrößerten Arealen im präfrontalen Cortex, relativiert die Feststellung aber durch jede Menge Wenns und Abers. ³

Faktum: Bis heute gibt es keine stichhaltigen Beweise für die These, dass sich die Genialität von Albert Einstein an dessen Gehirn ablesen ließe. Es gibt keinen Genieknubbel, kein Nobelpreiszentrum, kein Princetonareal. Nichts. Vor den Fachleuten lagen und liegen bis heute die verstreuten Teile eines ziemlich normalen Gehirns eines überhaupt nicht normalen Mannes.

Wie kam es also, dass Einstein so revolutionäre Ideen hatte? So anders dachte? So klug? In schwierigen Fällen ist es ratsam, ein paar Schritte zurückzutreten, den Blick vom (scheinbar) Wichtigen ab- und dem (scheinbar) Nebensächlichen zuzuwenden. Nur so, als Versuch. Weiter ratlos Einsteins Gehirn anstarren, das können wir später immer noch. Gut? Gut.

Und? Was entdecken wir? Erst mal die Lebensgeschichte eines sehr interessanten, liebenswerten Menschen, der allerhand erlebt hat, vor den Nazis aus Deutschland fliehen musste, in Amerika eine neue Heimat fand und als ziemlich eigenwillig galt. Typ verschrobener Wissenschaftler. Trivial, aber wahr. So war Einstein dafür bekannt, wann immer es ging, nein, nicht nachzudenken, sondern zu schlafen. «Ich gehöre zu den Leuten, die – vor die Alternative gebracht: gut essen oder gut schlafen – sich für das gut schlafen entscheiden.»⁴ Weiterhin war Einstein, obwohl an Sport ansonsten nicht interessiert, ein begeisterter Segler. Mit der Besonderheit, dass er seinen Gästen schon mal von seinen aktuellsten Theorien erzählte, während er die Ruderpinne hielt. Ein Zeitgenosse schilderte das später so: «Während seine Hand das Ruder hält, erläutert Einstein mit Freude seinen anwesenden Freunden seine neuesten wissenschaftlichen Ideen. Er

führt das Boot mit der Geschicklichkeit und Furchtlosigkeit eines Knaben. Er hisst die Segel selbst, klettert im Boot herum, um die Taue und Leinen zu straffen, und hantiert mit Stangen und Haken, um das Boot vom Ufer abzulegen. Das Vergnügen an dieser Beschäftigung spiegelt sein Antlitz, es klingt in seinen Worten und in seinem glücklichen Lachen wieder.»⁵

Eine weitere Tätigkeit, der Einstein mit Leidenschaft nachging, war das Geigenspiel. Seine Begeisterung stand in einem gewissen Missverhältnis zu seiner Virtuosität, was ihn nicht daran hinderte, auf Reisen für Bekannte kleine Konzerte zu geben. Es gibt viele Schilderungen seiner Auftritte, bei denen er mit Hingabe, aber nicht ganz taksicher spielte. Der Pianist Arthur Schnabel soll sogar, nachdem Einstein mehrfach seinen Einsatz verpasst hatte, gestöhnt haben: «Um Himmels Willen, Albert, kannst du nicht zählen?»⁶ Einsteins erwähnte Vorliebe fürs Schlafen harmonierte aufs beste mit seiner Gewohnheit, ausgedehnte Spaziergänge zu unternehmen und eher bescheiden zu essen: «So lebe ich fettlos, fleischlos, fischlos dahin, fühle mich aber ganz wohl dabei. Fast scheint mir, dass der Mensch gar nicht als Raubtier geboren ist.»⁷

Auch der Augenblick seiner bahnbrechenden Entdeckung zeichnet sich durch große Beiläufigkeit aus. Weder brütete Einstein über komplexen Formeln, noch tigerte er im Labor auf und ab. Vielmehr tat er – nichts Besonderes: «Ich saß auf meinem Stuhl im Patentamt in Bern.» Das war's auch schon. Ruhig dürfte es dort im schweizerischen Patentamt zugegangen sein, wo Einstein als technischer Experte erst dritter, dann zweiter Klasse arbeitete. Und eher entspannt. Und dann geschah es, wie Einstein in

einem Vortrag erzählte, den er 1922 im japanischen Kioto hielt: «Plötzlich hatte ich einen Einfall: Wenn sich eine Person im freien Fall befindet, wird sie ihr eigenes Gewicht nicht spüren. Mir ging ein Licht auf. Dieser einfache Gedanke beeindruckte mich nachhaltig. Die Begeisterung, die ich da empfand, trieb mich dann zur Gravitationstheorie.»⁸

Und schließlich war da Albert Einsteins vielzitierte Angewohnheit, sich nachlässig zu kleiden, sein Haar von seiner Frau Elsa Löwenthal schneiden zu lassen und – meist keine Socken zu tragen. «Wozu Socken?», antwortete er, fragte man ihn danach: «Sie schaffen nur Löcher!» Womit wir endgültig bei jenen Anekdoten gelandet wären, die nur dann hervorgekramt werden, wenn jemand zeigen will, dass Einstein trotz aller Klugheit noch von dieser Welt war. Aber als Erklärung für seine intellektuelle Brillanz? Dazu taugen Geschichtchen über Einsteins Geigenspiel, Segelleidenschaft und sockenloses Leben sicher nicht.

Doch – warum eigentlich nicht? Gut, es klingt nicht sehr wahrscheinlich, aber warum nicht für einen Moment annehmen, dass die zitierten Nebensächlichkeiten mehr waren als nur belangloses Beiwerk? Dass sie irgendetwas zu tun hatten mit seinem Denken? Dass also seine Begeisterung fürs Geigenspiel seine kognitiven Fähigkeiten beeinflusst haben könnte? Dass ihn seine Spaziergänge in eine Stimmung versetzten, die seinen kombinatorischen Fähigkeiten guttat (wie wir das im Kapitel übers Denken noch sehen werden)? Dass das entspannte Herumsitzen im Schweizer Patentamt ihn mit seinem kreativen Unbewussten in Kontakt brachte, dass er plötzlich Personen sah, die sich im freien Fall befanden und daher ihr eigenes Gewicht

nicht spüren konnten (wie uns das Kapitel über Kreativität zeigen wird)? Dass seine Anspruchslosigkeit nicht nur eine Marotte war, sondern seine Ideen beeinflusste? Denkbar wäre es, denn sagte Einstein nicht einmal: «Auch glaube ich, dass ein schlichtes und anspruchsloses äußeres Leben für jeden gut ist, für Körper und Geist.»⁹

Nein, ich will jetzt nicht behaupten, Einstein verdanke die Entdeckung der Relativitätstheorie seinen wackeligen musikalischen Fähigkeiten und dem Spaß am Segeln. Unsinn! Es waren seine kognitiven Fähigkeiten, die seine revolutionären Entdeckungen hervorbrachten, mit deren Hilfe er sie zu schlüssigen Theorien formte, in Formeln goss und der Welt zu erklären versuchte.

Ich will auf andere Fragen hinaus. Sie lauten: Wie lösen wir eigentlich unsere Probleme? Wie erklären wir uns die Welt? Wie beurteilen wir andere Menschen? Uns selber? Wie erinnern wir uns? Wie werden wir kreativ? Wie planen wir? Und vor allem: Welche Rolle spielt dabei das Gehirn? Funktionierte Einsteins Gehirn (das sich von unserem nicht unterschied) tatsächlich wie eine perfekte Denkmachine, die ihren Job macht, unabhängig davon, was drumherum passiert? Das sich weder von Essgewohnheiten, Musik noch von eigenartigen Klamotten beeinflussen lässt? Das sich von unserem Körper, unseren Gefühlen und unserer Umgebung strikt abzuschirmen weiß und ungestört sein mehr oder weniger genialisches Werk verrichtet?

Oder werden kognitive Fähigkeiten nicht vielmehr vom Körper mitgeformt? Durch Äußeres? Schrullige Gewohnheiten? Die Art, wie wir uns bewegen? Mimik und Körperhaltung? Eigenheiten beim Sprechen? Den Raum, in dem wir unserem Beruf nachgehen? Die Gefühle, die

uns durchfluten? Die Kleidung, die wir tragen? Die Art, wie wir auf dem Sofa lümmeln? Sprich: Durch all jene Nebensächlichkeiten, die angeblich keine Rolle spielen beim Klugsein und Nachdenken?

All jenem – Kopf oder Körper oder Umwelt oder Gefühle oder Socken? – will ich mich in diesem Buch widmen. Und zwar gleich auf der nächsten Seite. Schließlich haben wir nicht ewig Zeit, eine Antwort auf die alles entscheidende Frage zu finden: Warum trug Albert Einstein keine Socken?

Wir denken mit dem linken Knie

Wer sich eine halbe Stunde ins weiche Bett legt und nicht mehr bewegt, beginnt zu denken, er sei ein Kartoffelsack mit einem Hubbel oben dran. Schuld ist unser Gehirn: Es braucht den Körper, um bei Verstand zu bleiben.

Wollen Sie etwas zum Gelingen dieses Buchs beitragen, dann legen Sie es am besten beiseite und gehen kurz auf die Straße. Sie brauchen nur ein wenig Mut dazu, denn meine Bitte lautet: Stellen Sie den Leuten da draußen diese einfache Frage: «Hat unser Körper ein gewichtiges Wörtchen dabei mitzureden, wie klug wir sind?» Lust auf dieses kleine Experiment? Ja? Fein! Wir lesen uns gleich wieder.

Ah, da sind Sie ja schon wieder! Ich gehe davon aus, dass Ihnen die meisten dasselbe geantwortet haben. Und zwar «Nein!». Was so viel bedeutet wie: «Nein, unser Körper hat nichts damit zu tun, wie klug wir sind. Denken ist Aufgabe des Gehirns. Doofe Frage!» Das war zu erwarten. Klingt ja auch plausibel; was sonst als die Fähigkeiten unseres Gehirns sollte dafür zuständig sein, wie wir Probleme lösen? Jetzt wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie weit diese Ansicht verbreitet ist und dass alle, die etwas anderes behaupten, das gut begründen müssen. Richtig ist nämlich das genaue Gegenteil: Der Körper hat ein Wörtchen dabei mitzureden, wie klug wir sind – und zwar ein ziemlich gewichtiges.

Und das kommt so: Denken ist nicht die exklusive Aufgabe des Gehirns, bei der ihm der Rest des Körpers stauend zusieht. Denken ist Teamwork. Es wird dabei von den Sinneseindrücken, Bewegungen und Haltungen un-

terstützt. Sprich: vom Körper. Hier ein paar der unzähligen Forschungsergebnisse, die diese These nahelegen:

- Wir können uns Neues besser aneignen, wenn wir dabei die rechte Hand zur Faust ballen oder ein wenig spazieren gehen.
- Kinder lernen schneller sprechen, wenn die Eltern beim Vorlesen deutlich gestikulieren.
- Menschen schätzen die Größe des Eiffelturms falsch ein, wenn sie nach links geneigt dastehen.
- Wir denken kreativer, wenn wir uns in hohen Räumen aufhalten.
- Schüler bekommen bessere Zensuren, wenn sie vorne sitzen, und schlechtere, wenn wir sie in die letzte Reihe verbannen.
- Gesprächspartner finden einander gleich viel sympathischer, wenn sie eine Tasse mit einem warmen Getränk in der Hand halten.
- Wir urteilen härter über andere, wenn wir auf einem Holzstuhl sitzen.

Meist werden solche Studienergebnisse gemeinsam mit Nachrichten über verlorengegangene Hunde verbreitet, die einen 1112 Kilometer langen Marsch durch Europa hinter sich haben und nun gemeinsam mit den glücklichen Besitzern in die Kamera hecheln. Das erklärt auch, warum sie einen so zweifelhaften Ruf genießen; die Studien, nicht die Hunde.

Lassen Sie sich durch die (scheinbar) mangelnde Seriosität dieser Forschungen ruhig verwirren. Verwirrung ist aller Erkenntnis Anfang. Damit sie produktiv wird, bin ich Ihnen allerdings ein paar Erklärungen schuldig. Sie sollen zeigen, dass sich hinter jenen Studien eine Erkenntnis

verbirgt, deren Tragweite kaum zu überschätzen ist. Sie lautet: Unser Gehirn ist untrennbar mit dem Körper verbunden. Und daher auf ihn angewiesen, wenn wir einigermaßen gut durchs Leben kommen sollen.

Das war's? Im Wesentlichen schon, ja. Rolf Pfeifer bringt die schillernde Schlichtheit dieser These sehr schön auf den Punkt. Der Professor für Künstliche Intelligenz sagte in einem Interview, es sei einerseits «völlig offensichtlich und ziemlich trivial» zu betonen, dass unser Gehirn in einen Körper eingebettet sei. Andererseits würden davon aber immer noch überraschend wenig Menschen Notiz nehmen. «Das Gehirn ist immer Teil eines kompletten Organismus. Wir können es nicht verstehen, wenn wir es isoliert betrachten.»¹⁰

Es gibt unzählige Varianten dieser einfach-revolutionären These. Wie immer sie im Detail auch formuliert sein mögen, alle enthalten dieselben Kernaussagen:

- Unser Gehirn steckt in einem Körper.
- Gehirn und Körper sind untrennbar miteinander verbunden.
- Alles, was wir von der Welt mitbekommen, wird dem Gehirn über die Sinnesorgane des Körpers mitgeteilt.
- Der Körper wiederum ist untrennbar mit der Welt verbunden.
- Unser Denken wird also davon beeinflusst, in welchem Raum wir uns befinden, mit welchen Menschen wir zusammen sind, ob gerade die Sonne scheint und wie unsere Lieblingsfußballmannschaft gespielt hat.

Wie genau nun Körper und Gehirn zusammenhängen – darüber Kapitel für Kapitel ein wenig mehr. Als kleiner Vorgeschmack zwei anschauliche Beispiele. Das erste habe

ich bei Tim Rohrer gefunden, einem amerikanischen Kognitionswissenschaftler: Wenn wir uns Körperbewegungen ausdenken, die wir nicht ausführen können, weil die Gelenke sie nicht mitmachen würden, dann fühlen wir das ganz real und unmittelbar. Nur daran zu denken, wie wir anatomisch absurde Verrenkungen machen, bereitet uns Schmerzen.¹¹

Glauben Sie nicht? Kein Problem, können Sie sofort überprüfen. Also: Stellen Sie sich jetzt bitte vor, wie Sie Ihre rechte Hand langsam, aber beständig immer weiter zurückklappen, ja, noch ein wenig mehr und noch ein wenig, bis der Handrücken auf Ihrem Unterarm liegt ... Es würde mich nicht wundern, wenn Sie Ihren Mund zu einer schmerzhaften Grimasse verziehen und leise «Au!» sagen. Von wegen: Der Geist ist frei und unabhängig! Wir können uns zwar alles Mögliche ausdenken, aber wenn wir damit gegen die Gesetze unseres Körpers verstoßen, dann mischt er sich sofort ein.

Das zweite Beispiel zeigt noch deutlicher, wie eng Denken und Körper miteinander verbunden sind. Entdeckt hat es eine Gruppe von Krankenpflegerinnen und -pflegern.¹² Anlass für ihre Studie war die Beobachtung, dass sich geistig gesunde, aber bettlägerig gewordene Patienten rasch auffällig zu benehmen beginnen: Sie führen ihren Trinkbecher nicht mehr zum Mund, sondern zum Hals; sie greifen in die Luft, obwohl die Gegenstände, die sie erreichen wollen, klar erkennbar sind; sie sehen an der Decke des Krankenzimmers Spinnen, die dort nicht sind, und manche vergessen sogar, wer sie sind.

Um ihre Vermutung zu überprüfen, das könnte damit zu tun haben, dass ihre Patienten auf den sehr weichen

Krankenhausmatratzen liegen mussten, arrangierten die Krankenpfleger folgende Versuchsanordnung: Sie luden zwanzig gesunde Menschen ein und baten die eine Hälfte darum, sich auf eine harte Unterlage zu legen; die andere Hälfte sollte sich auf «Superweichlagerungs- und Wechseldruckmatratzen» betten, also auf Matratzen, die das Wundliegen verhindern. Dann bekamen beide Gruppen die strenge Anweisung, «sich für die nächsten dreißig Minuten auf keinen Fall zu bewegen, nicht mal mit dem kleinen Finger zu zucken oder die Nase zu rümpfen».

War die halbe Stunde rum, sollten die Teilnehmer erzählen, wie es ihnen ergangen war, und aufzeichnen, wo sie die Grenzen ihres Körpers gefühlt hatten. Die Ergebnisse waren bezeichnend. All jene, die auf den ganz besonders weichen Matratzen gelegen hatten, berichteten von höchst eigenartigen Erlebnissen: «Meine Hände und Arme verschwanden, die Beine und das Becken waren wie eine zermatschte, unförmige Masse und ich fühlte mich wie ausgelaufen. Gleichzeitig hatte ich das Empfinden, in rhythmischen Bewegungen nach oben transportiert zu werden.» Und die Skizzen zeigten Ähnliches: Ein Teilnehmer zeichnete sich als eine Art Kartoffelsack mit einem Hubbel obendran, seinem Kopf.

Reicht es also, dreißig Minuten lang unbeweglich auf einer weichen Matratze zu liegen, und schon dreht unser Gehirn durch? Ja, das reicht. Und zwar aus einem einfachen Grund: Um «Ich» sagen zu können und eine Identität zu entwickeln, brauchen wir einen Körper. Und zwar einen stabilen Körper, der sich selber fühlt. Denn indem er sich wahrnimmt und bewegt, informiert er unser Gehirn über seine Grenzen. Mit Hilfe seiner Sinnesorgane «be-

schreibt» er dem Gehirn stets von neuem, wo es «zu Hause» ist. Im Alltag ahnen wir nichts von alledem. Wir spüren das Kleid an unseren Schultern, denken, dass es ein wenig eng sitzt, realisieren aber nicht, dass dieser sanfte Druck unserem Gehirn zugleich meldet, wo sich unsere Schulter befindet. Wir werden von einem anderen Menschen umarmt, stoßen uns beim Wegräumen des gespülten Geschirrs den Ellbogen, tänzeln leichtfüßig die Treppen hoch: Jede dieser sinnlichen Rückmeldungen ruft dem Gehirn den exakten Umriss unseres Körpers ins Gedächtnis. Sind wir in Übung, dann kennen wir unseren Körper so gut, dass wir uns bei geschlossenen Augen mit dem Zeigefinger an die Nasenspitze tippen können.

Aber wehe wehe!, wir hören auf, uns zu bewegen. Schon drehen wir durch und wissen nicht mehr so genau, wer wir sind. Denn bekommt es keine Nachrichten mehr von draußen, beginnt das Gehirn, eigene Bilder zu entwerfen. Die haben viel mit unserer Phantasie, aber wenig mit der Realität zu tun. Es ist wie beim Träumen; auch da bringt das Gehirn eigene Vorstellungen hervor, sobald die von draußen ausbleiben. Damit wir nicht völlig auseinanderfallen, zieht sich die körperliche Wahrnehmung von der Peripherie, also den Händen, den Füßen und der Schädeldecke, ins Körperinnere zurück, so die Autorinnen der Studie – ganz so, als würden wir in eiskaltem Wasser liegen müssen; auch da «opfern» wir die Außenposten des Körpers und konzentrieren uns auf die lebenserhaltenden Systeme im Körperinneren. Es gibt eine Reihe vergleichbarer Versuche mit «sensorischer Deprivation», wie das genannt wird, also dem Entzug von sinnlichen Eindrücken. Und alle Studien kommen zum gleichen Ergebnis: Gar nicht

gut. Ihm alle äußeren Reize vorzuenthalten kann für den Menschen so quälend sein, dass man ihn damit sogar foltern kann.¹³

Um zu verstehen, wie nun Körper und Gehirn genau zusammenhängen, wie fest die Idee vom autonomen Gehirn in unseren Köpfen sitzt, wer sich das ausgedacht hat und wie es dazu kam, dass sich seit einigen Jahren die einfach-revolutionäre Idee durchsetzt, dass scheinbar Nebensächliches unser Denken beeinflusst – dafür gehe ich ein wenig in der Geschichte zurück. Bloß 370 Jahre, nicht mehr. Sie werden sehen, es lohnt sich.