

Leon Windscheid  
Das Geheimnis der Psyche



Leon Windscheid

# Das Geheimnis der Psyche

Wie man bei Günther Jauch eine Million gewinnt  
und andere Wege, die Nerven zu behalten

ARISTON 

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



© 2017 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Dr. Franziska Roosen, Dr. Matthias Reiss  
Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München  
nach einer Idee von Leon Windscheid  
unter Verwendung von Fotos von Dario Ronge  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20168-0

# Inhalt

<b>Bye-bye, Psychoangst!</b>	
Eine Hommage an die Psychologie .....	9
<b>1 Das gesprengte Selbst</b>	
Willkommen in Ihrem Kopf .....	16
<b>2 Von Gehörnen, der Seele und denkenden Toastern</b>	
Das kleine große Wunder unserer Psyche .....	20
<b>3 Unterhosenmillionär</b>	
So durchbricht man die Spirale der Angst und gewinnt bei Günther Jauch .....	27
<b>4 Eine Tüte Aufmerksamkeitsgummibärchen</b>	
Warum wir die Wirklichkeit in Wirklichkeit nie sehen .....	35
<b>5 Hellgrau verrückt</b>	
Gegen unseren gestörten Umgang mit psychischen Störungen .....	39
<b>6 Frisch ausgekotzter Kirschkuchen</b>	
Wie man sich mit der klassischen Konditionierung dressieren und umdressieren kann .....	46
<b>7 Karohemd und Samenstau</b>	
Darum ist faules Denken oft schlaues Denken .....	52
<b>8 Besser im Bett</b>	
Warum Einschlafhilfen ohne Nebenwirkungen voll psycho sind .....	58
<b>9 Alles eine Frage des Rahmens</b>	
Wie man als Iraner mexikanische Burritos an den Mann bringt .....	63
<b>10 Käsekuchen, Pappkisten und Labormäuse</b>	
Warum uns alles besser gefällt, was wir selber machen .....	69
<b>11 Vollassis zähmen für Anfänger</b>	
So kann man mit der sich selbst erfüllenden Prophezeiung (ein wenig) die Zukunft bestimmen .....	72

<b>12 Jesus mit Mundgeruch</b>	
Was George Clooneys Charme mit charmelosen Kaffeekapseln zu tun hat.....	76
<b>13 Darf noch ein bisschen mehr Geld aus dem Fenster geworfen werden?</b>	
Unser falscher Umgang mit den versunkenen Kosten.....	81
<b>14 Fast tödliche Gedanken</b>	
Warum was wir denken sich anfühlt wie was wir tun .....	88
<b>15 Jedi-Ritter mit Eiterpickel</b>	
Wie man mit Mnemotechniken Millionenwissen schaufelt ....	93
<b>16 Ankern im Hirn</b>	
Vorsicht vor Gedankenhaken .....	100
<b>17 Da kann ich nichts für</b>	
Der fundamentale Attributionsfehler .....	105
<b>18 Von Kacka und Klapperstörchen</b>	
Warum <i>SPIEGEL</i> -Leser doch nicht mehr wissen .....	109
<b>19 Lecker Pizza Bollo</b>	
Erfolgreich verhandeln mit Dönerbonzen, Gebrauchtwagenhändlern und der besseren Hälfte .....	117
<b>20 Voll im Flow</b>	
So schön ist es, Berge zu versetzen, wenn man die Welt um sich vergessen hat .....	125
<b>21 Stresspustebumen</b>	
Warum es keinen Sinn macht, Stressoren wegzublasen .....	129
<b>22 Zusammen sind wir ein paar weniger</b>	
Wie soziales Faulenzen ganze Teams lahmlegen kann .....	139
<b>23 Vier Bier vor vier</b>	
Da kommen unsere Süchte her, und so jagen wir sie wieder weg .....	142
<b>24 Heute hatte ich viel vor, jetzt habe ich morgen viel vor</b>	
Der Fluch der Aufschieberei .....	149
<b>25 Das ist sicher so, auch wenn es sicher nicht so ist</b>	
Warum es gefährlich wird, wenn unser Hirn einmal überzeugt ist .....	153

<b>26</b>	<b>Mit der Machete durchs Synapsenwirrwarr</b>	
	Wie man mit Bahnung im Gehirn schneller ans Denkziel kommt .....	156
<b>27</b>	<b>Danke, dass es Ihnen schlecht geht, Herr Nachbar</b>	
	Wie groß ein Fisch ist, kommt nur auf den Teich ein .....	161
<b>28</b>	<b>Unendlich spannend langweilig</b>	
	Wieso Nichtstun sehr viel mit Kreativität zu tun hat .....	165
<b>29</b>	<b>Tausche Tofu gegen Diesel</b>	
	Der moralische Freibrief in unserem Kopf .....	170
<b>30</b>	<b>Max Mustermann setzt sich ein Ziel und schafft es wieder nicht</b>	
	Warum falsch hoffen so hoffnungslos macht .....	173
<b>31</b>	<b>Knapp, knapper, am wunderbarsten</b>	
	Was wir haben wollen, darf es nicht geben .....	177
<b>32</b>	<b>Hilfe, helft mir nicht!</b>	
	Warum viele Retter den Rettungsbrei verderben .....	181
<b>33</b>	<b>Nett nachtragend sein</b>	
	So schützt man sich vor: »Wie du mir, so ausnutze ich dir« .....	186
<b>34</b>	<b>Immer schön rational irrational</b>	
	Ein einfaches Spiel zeigt, dass wir Menschen gerecht sind .....	190
<b>35</b>	<b>Auf der Suche nach dem Wichtigsten</b>	
	Den Sinn im Leben gibt es nicht, aber man kann ihn finden .....	194
<b>36</b>	<b>120 auf der Autobahn ist ohne Bremse doof</b>	
	Warum Abschalten auch anstrengend ist .....	200
<b>37</b>	<b>Bauchgefühle im Kopf</b>	
	Warum es sehr viel wert sein kann, seine Intuitionen zu verstehen .....	204
<b>38</b>	<b>Die Millionen-Glücks-Gesundheits-Maschine</b>	
	Egal wie es ist, es möge bitte so bleiben .....	209
<b>39</b>	<b>Alleine peinlich sein</b>	
	Warum wir immer dann stolpern, wenn alle gucken .....	214

40	<b>Egal warum, wenn nur weil</b> Solange es einen Grund gibt für das, was wir tun, sind wir zufrieden .....	218
41	<b>Was der Bauer nicht kennt, sollte er öfter essen</b> Warum die Angst vor Ungewissheit uns viel zu oft blockiert ...	221
42	<b>Es ist nicht geil, ein Arschloch zu sein</b> Warum wir um jeden Preis möchten, dass in unserem Kopf alles zusammenpasst .....	226
43	<b>Ende gut, gar nichts gut</b> Warum wir nur im Rückblick keine Fehler machen .....	233
44	<b>Jeder ist gern besser als der Rest, nur wer soll dann der Rest sein?</b> Warum wir uns permanent selbst überschätzen, und das auch noch gut ist .....	237
45	<b>Sorgenfürze</b> Über das Missverständnis eines unschönen Gefühls .....	241
46	<b>Ich bin das, was wir sind</b> Warum unsere soziale Identität durch »wir« und »die« wächst .....	246
47	<b>2 mal 3 macht 4, widdewiddewitt und 3 macht 9e</b> Unser Hirn macht sich die Welt, wie sie ihm gefällt .....	251
48	<b>Der schlimmste Denkfehler</b> Über einen toten Winkel im Hirn .....	255
49	<b>Schnipp, schnapp Pinocchio-Nase ab</b> Über die Kunst des anderen Lügens .....	259
50	<b>Glück kann man kaufen, aber nicht besitzen</b> Warum erfahren so viel schöner ist als haben .....	264
	<b>Das wollte ich noch sagen</b> Kurz zum Schluss .....	270
	<b>Literatur .....</b>	274



# Bye-bye, Psychoangst!

## Eine Hommage an die Psychologie

Ich studiere Psychologie. Das ist im Grunde nichts weiter als eine harmlose Feststellung. So dachte ich zumindest, als ich vor etwa sieben Jahren ganz naiv in Münster ankam. Wer zu Beginn des Studiums, wie ich damals, frisch von der Schule kommt, möchte natürlich nicht gleich als Ersti entlarvt werden. Dafür empfiehlt es sich abzugucken, was die erfahrenen Studenten höherer Semester machen. Als ich also kurz vor dem Unistart endlich zur ersten WG-Party meines Lebens eingeladen wurde, wollte ich genauso cool und souverän wie alle anderen auftreten. Eine anscheinend einfache Mission, denn zur Vorstellung auf WG-Partys gibt es einen Goldstandard unter Studenten: Nenne zunächst brav deinen Namen, dann dein Studienfach. Macht jeder so, und das aus gutem Grund. Wenn man nämlich Fächer wie Zahnmedizin, Ökophologie, Französisch auf Lehramt oder Germanistik studiert, wird das sicher der perfekte Einstieg ins Gespräch. Das fremde Gegenüber macht einen kleinen Witz über den vermutlich angestrebten Berufsstand oder über die skurrilen Inhalte des Faches (haha, kurz höflich lachen), nennt dann den eigenen Namen und das eigene Studienfach (am besten jetzt ein kurzer Witz zurück – haha, beide lachen), und schon ist man im Gespräch. Das Ganze verhält sich völlig anders, wenn man Psychologie studiert.

Wer in einer Gruppe Fremder so unvorsichtig wie ich damals auf der WG-Party freiheraus verkündet: »Ich heiße Leon und studiere Psychologie«, erreicht mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit eine von drei Reaktionen. Eher selten kommt: »Wow! Psychologie finde ich suuuperinteressant. Wollte ich auch immer machen.« In diesem Fall gilt es sofort, zwischen den Zeilen zu lesen. Je zynischer das »Wow« daherkommt und je länger das »u« in »super« gezogen ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass noch ein kleiner Nachsatz à la »Leider war ich in der Schule kein Streber«

folgt. Tatsächlich ist Psychologie nur minimal besser als Medizin, was die Streberquote angeht. Das Fach ist ein regelrechtes Sammelbecken für Fingerschnipser und Klassensprecher. Ohne sehr gute Noten im Abitur oder einen reichen Papa, der klagt, ist es fast unmöglich, in Deutschland einen Studienplatz zu bekommen. Insofern ist es zwar nicht unbedingt erfreulich, als Streber abgestempelt zu werden, im Grunde aber (meist) zutreffend und damit einfach als halb so wild hinzunehmen.

Die zweite typische Reaktion auf die Beichte, Psychologiestudent zu sein, ist die Nachfrage, welche eigenen Dachschäden man mit dem Studium heilen wolle. Tatsächlich, wer sich die Mühe macht und zu Beginn des Semesters eine Psychologievorlesung besucht, wenn Studenten noch in Scharen und hoch motiviert in die Uni rennen, wird feststellen, dass dort eine ganze Menge Leute mit mittelschweren bis schweren Dachschäden sitzt. Macht ja auch Sinn. Wer ein Faible für Kunst hat, studiert Kunst, in den Sportseminaren schwitzen die Sportler und in der Psychologievorlesung hocken die Psychopathen – alte Mensaweisheit. Wer sich freiwillig mindestens zehn Semester lang mit Neurosen, Störungen und Komplexen rumschlägt, der hat doch selbst nicht mehr alle Latten am Zaun. Und wenn die Abinote reicht, bietet es sich doch regelrecht an: studieren statt therapieren! Ich gebe zu, viele Psychologiestudenten haben eine Macke. Aber mindestens genauso viele Jurastudenten, Lehramtsstudenten und besonders Germanistikstudenten sind doch auch Erste-Sahne-Psychos mit ganz normalen Dachschäden.

Wer Interesse an Psychologie zeigt, dem wird gerne unterstellt, einen an der Waffel zu haben. Mit den Jahren weiß ich heute, dass man gegen diesen Vorwurf am besten genauso vorgeht wie gegen die Unterstellung, schlechte Laune zu haben. Nämlich gar nicht oder mit Humor. Wer auf die falsche Feststellung: »Du bist aber schlecht drauf heute« mit zu viel Nachdruck erwidert, er habe keine schlechte Laune, erntet postwendend: »Mensch, du bist ja richtig zornig!« Nichts ist weniger effizient für einen nicht psychopathischen Psychologen, als auf ein unterstelltes Verrücktsein mit Verneinung und Gegenargumenten zu reagieren. Die Leute glauben einem nicht. Je

vehementen man es versucht, desto schlimmer wird es. Was wirklich hilft, ist, erst mal ganz locker zu bleiben. Dann kurz mit den Augen rollen, wild mit den Armen schlackern und kichernd bestätigen, dass man nicht mehr sauber tickt. Das ist politisch zwar nicht ganz in Ordnung, aber in diesem Fall aus meiner Sicht vertretbar, weil es der schnellste und sicherste Ausweg aus der misslichen Lage ist.

Viel schlimmer und für mich bis heute ungelöst ist die dritte Art von Reaktion. Mit Abstand am häufigsten folgt auf die Vorstellung als Psychologiestudent nicht viel mehr als ein kleinlautes, nur halb gehauchtes »Ohh«. Dann lange Stille. Wie das einsame Bambi auf der Waldlichtung, das in der Morgenröte plötzlich innehält, weil es den Jäger mit seiner tödlichen Flinte wittert, wird das Gegenüber stocksteif. Einmal habe ich das Entstehen einer so ausgeprägten Gänsehaut beobachten können, dass mir selbst ganz anders wurde. »Psychologie, aha, mhm, nun ja«, kommen als erste gestotterte Satzketten, sobald die Schockstarre, ausgelöst durch die Begegnung mit einem Psychologen, überwunden ist. Die Angst springt einen aus den Augen des anderen buchstäblich an: Jetzt bloß an nichts denken. Der kann doch Gedanken lesen!« Während die meisten eine kurze Ausrede herauspressen, um dann flink wie Bambi ohne Mama vor dem Jäger davonzuflitzen, gibt es wenige Mutige, die bleiben und ihre Sorgen offen aussprechen. Das klingt dann meist wie folgt: »Soso, Psychologie. Dann analysierst du mich gerade bestimmt, wie der Typ mit dem Rauschbart und der Couch.« Es folgt ein kurzes, unsicheres Lachen, das schnell verhallt, denn die Angst sitzt doch viel zu tief.

In den seltenen Situationen, in denen auf den Satz »Ich studiere Psychologie« nicht alle geflohen sind, helfen Erläuterungen, dass Psychologie mit Gedankenlesen oder Telepathie genauso viel zu tun hat wie mit Alchemie oder Hexerei, also nur wenig. Der Grundverdacht, doch in die Fänge des gemeinen Psychologen mit seinen Tricks zu geraten, ist viel zu groß.

Für mich steht fest, dass in den meisten Hirnen irgendwo eine kleine Psychoangst sitzen muss. Den Großteil der Zeit hockt sie faul in der Ecke. Aber wehe, wenn am Horizont irgendetwas auftaucht, das nach Psychologie aussieht oder riecht. Dann springt sie auf und

schlägt Alarm. Die kleine Psychoangst lebt von gefährlichem Halbwissen. Denn die meisten haben zwar eine vage Vorstellung davon, was Psychologie ist, aber keine wirkliche Ahnung.

Kennen Sie das Gesellschaftsspiel *Tabu*? Wer dran ist, muss den anderen Spielern einen Begriff erklären, ohne dabei fünf verbotene Wörter zu benutzen. Das Gemeine ist, dass genau diese Wörter jedem aber als Erstes in den Sinn kommen, um den gesuchten Begriff zu umschreiben. Für »Kaktus« zum Beispiel sind das »Pflanze«, »Wasser«, »Stachel«, »Wüste« und »spitz«. Was, meinen Sie, wären fünf gute verbotene Wörter für den Begriff »Psychologie«? Wenn Sie 100 Leute fragen, bin ich sicher, dass in etwa »Sigmund Freud«, »Tintenklecks«, »Couch«, »Hypnose« und so was wie »Zwangsjacke« am Ende die Top Five bilden würden. Bei diesen Wörtern denkt jeder sofort an Psychologie. Und damit haben wir den Salat. Denn diese Vorstellung von Psychologie ist ungefähr so zutreffend wie die Zusammenfassung der Medizin als »Tatütata«, »Aderlass« und »Bachblütensalbe«.

Die Skepsis gegenüber uns Psychologen, die ich selbst immer wieder am eigenen Leib erfahre, gemischt mit einem verkrampten Umgang mit Psychothemen im Allgemeinen, ist doof. Mich begleitet die Psychologie schon sehr lange. Am Anfang war auch ich skeptisch wie die meisten. Aber je näher ich sie kennengelernt habe, desto mehr hat mich die Psychologie fasziniert und gefesselt. Nach fünf Jahren Studium, mehr als drei Jahren Forschung für meine Doktorarbeit und der Durchführung ganz unterschiedlicher psychologischer Studien und Experimente kann ich mir nichts vorstellen, das mich mehr interessieren würde als die Psychologie. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen, dass ich mich ein bisschen in das Fach verliebt habe. Es ist sehr schwer, seine Liebe mit fünf verbotenen Wörtern zu umschreiben. Aber wenn ich müsste, wären das für mich »Wissenschaft«, »Gehirn«, »Mensch«, »Verstehen« und »Werkzeugkoffer«.

In erster Linie habe ich die Psychologie im Studium als Wissenschaft kennengelernt. Und zwar nicht als Geistes-, sondern als Naturwissenschaft. Naturwissenschaftler werden ist ein hartes Brot. Für uns Studenten hieß das, vor allem ganz viel Mathe auf dem Stunden-

plan zu haben. Es mag komisch klingen, aber am Ende von psychologischer Forschung stehen meist Zahlen. Ziemlich viele Zahlen in ziemlich komplizierten Datensätzen. Und um die auszuwerten und zu verstehen, muss man rechnen. Zu Mathe gesellen sich dann noch Biologie, Chemie und Physik, womit wir beim Gehirn wären. Jeder unserer Gedanken besteht am Anfang aus nichts anderem als Zellen, Säure und Elektrizität, die in dem kleinen grauen Klumpen in unserem Kopf zusammen ein wahres Wunder vollbringen. Dieses Wunder, unsere Psyche, ist am Ende das, was jeden von uns zu dem macht, was er ist. Ein Mensch. Mensch sein ist Psychologie pur. Die Psychologie interessiert sich für die Prinzipien und Regeln, nach denen das Menschsein funktioniert. Warum ticken wir so, wie wir ticken? Welche Regeln gelten für alle und welche Regeln nur für bestimmte Gruppen? Jeder Mensch ist einzigartig. Aber niemand sollte unterschätzen, wie sehr wir alle uns doch ähneln. Was lachen heißt, dass uns bestimmte Werte etwas bedeuten oder wovor wir Angst haben, sind universelle Regelmäßigkeiten, die für alle Menschen gelten. Zwar lacht ein Asiate vielleicht aus einem anderen Grund als ein Europäer, und vielleicht hat ein Sachse vor anderen Dingen Angst als ein Berliner, aber auch das sind Muster unseres Menschseins, die die Psychologie zu entschlüsseln und zu beschreiben versucht.

Damit sind wir beim Verstehen. Die Psychologie ist der Schlüssel hierzu. Wir möchten begreifen, warum wir so sind, wie wir sind, und andere so sind, wie sie sind. Dieser Drang treibt uns Menschen schon immer an. Ich habe im Psychologiestudium zum Beispiel verstanden, woher meine Angst vor Vorträgen kam, und so gelernt, sie abzuschütteln. In einem Seminar habe ich Schicksale kennengelernt, die es mir begrifflich machten, wie ein Mensch drogenabhängig werden kann, und in einem anderen Seminar, wie man erfolgreich verhandelt. Wenn ein Jugendlicher mit der Pumpgun in die Schule zieht und seine Lehrer und Mitschüler eiskalt abknallt, möchte man das Unbegreifliche begreifen. Die Psychologie knackt nicht jedes Schloss. Aber sie ist der beste Schlüssel, den wir haben.

Wer die Psyche erforscht, hockt also nicht mit Tintenkleckstafeln vor einer Couch, um irgendwelche Gedanken zu lesen. Wir Psycho-

logen hocken mit weißem Kittel im Labor vor dem Kernspintomografen, um herauszufinden, woher die Liebe kommt. Wir verbringen Monate vor dem Computerbildschirm, um eine repräsentative Umfrage online zu bringen, in der Tausende Menschen uns verraten, was sie zum Glückhsein brauchen. Wir führen Experimente durch, um Therapien für Leute mit Depression, Burn-out oder Magersucht zu entwickeln, um Teams effizienter zu machen, um Stress und Flow zu verstehen oder Phobien loszuwerden. Wissen schaffen ist kompliziert. Nach mehreren Jahren Promotion, in denen ich selbst verschiedene Experimente mit Forschern aus den USA, der Schweiz und Belgien durchgeführt und stapelweise Bücher und Studien gelesen habe, weiß ich, wie anstrengend es ist, Doktor zu werden und Wissenschaftler zu sein, wenn man alles selbst schreibt und nicht abschreibt. Aber wenn das Wissen dann einmal da ist, muss es geteilt werden, und zwar so, dass es genutzt werden kann. Dazu gehört für mich vor allem, aus dem Komplizierten etwas Handfestes zu machen, womit wir bei meinem letzten verbotenen Wort für die Beschreibung der Psychologie angekommen sind.

Psychologie ist für mich ein Werkzeugkoffer. Das klingt jetzt ein wenig nach Managerseminar, aber tatsächlich trifft das Bild mit dem Werkzeugkoffer am besten das, was für mich den großen Reiz an der Wissenschaft Psychologie ausmacht. Ich kann sie einsetzen und für mich nutzen. Der Werkzeugkoffer steht in meinem Kopf, und er wird immer voller. Nicht von alleine, sondern weil ich lese, forsche und vor allem immer wieder übe. Psychologische Phänomene können wie Werkzeuge sein. Sie helfen uns, besser zu funktionieren, klarzukommen, weniger anzuecken, effizienter zu werden, uns selbst und andere zu verstehen. Jeder von uns besitzt diesen Werkzeugkoffer, denn jeder von uns betreibt – gewollt oder nicht – permanent Psychologie. Die Idee, dass irgendwer Nichtpsychologe ist, ist Unsinn. Vielleicht nicht mit Studienabschluss oder Doktorhut – aber mit den Kollegen im Büro, mit der Freundin oder dem Freund im Bett, beim Gebrauchtwagenkauf oder auf dem Stuhl bei Günther Jauch findet Psychologie statt. Wir alle sind also irgendwie Psychologen. Der Unterschied besteht nun darin, wie voll unsere Werkzeugkoffer sind.

Dieses Buch ist eine Hommage an die Psychologie. Ich erzähle in ihm von meiner Zeit als Student in Münster, meinen kuriosen Erfahrungen als Partyveranstalter und meinem Weg zur Million. Diese persönlichen Erfahrungen bilden den Rahmen, aber den Inhalt bilden die vielen psychologischen Phänomene, die ich Ihnen vorstellen möchte. Sie kennenzulernen, zu verstehen und sich zunutze machen zu können, ist das Ziel dieses Buches. Manchmal sind es bizarre Methoden und Kniffe, manchmal ist es auch nur die reine Existenz von den Mechanismen in unseren Köpfen, die ich Ihnen vorstellen möchte. Wichtig ist vor allem, dass Sie die wichtigsten Erkenntnisse vermittelt bekommen und für sich etwas davon mitnehmen können. Mir persönlich hat die Psychologie schon in zahlreichen Lebenslagen geholfen, und ich weiß, dass ich vieles ohne sie nicht geschafft hätte. Möglicherweise wird es Ihnen genauso gehen.

Natürlich ersetzt ein solches Buch kein Psychologiestudium – und natürlich hat es nicht den wissenschaftlichen Anspruch einer Doktorarbeit. Dem aufmerksamen Leser wird auch nicht entgehen, dass manche Stellen mit einem Augenzwinkern zu verstehen sind. Aber am Ende – das verspreche ich Ihnen – werden Sie das Seepferdchen in Psychologie absolviert haben. Das ist zwar noch nicht Gold, aber besser, als mit der kleinen Psychoangst ein Leben lang im Psycho-Nichtschwimmerbecken rumzustehen, ist es allemal.

# 1

## Das gesprengte Selbst Willkommen in Ihrem Kopf

In einer meiner ersten Vorlesungen habe ich mich verliebt. Zumindest fast. Denn mit seinem Schnauzbart, Karohemd und etwa fünfzig Jahren war Professor Ulrich Mußhoff im Vergleich zu meinen Kommilitoninnen rein äußerlich eher wenig anziehend. Davon einmal abgesehen, war Mußhoff aber wirklich zum Dahinschmelzen. Als er das erste Mal im Hörsaal des biologischen Instituts vor uns Studenten trat, herrschte wie immer zu Beginn einer Vorlesung Tohuwabohu. Darin hatte sich im Vergleich zur Schule wenig geändert. Es brauchte allerdings keine zwei Minuten, und man hätte im Saal eine Stecknadel fallen gehört. So gespannt hingen wir an den Lippen des Professors.

Dieses seltene Phänomen der ungeteilten Aufmerksamkeit von fast zweihundert Studenten verdankte Professor Mußhoff seiner Fähigkeit, komplexe Sachverhalte durch dramatische Erzählungen greifbar zu machen und die psychologischen Phänomene dahinter lebendig darzustellen. So begann unsere Reise mit Professor Mußhoff in die fabelhafte Welt des Gehirns als echtes Abenteuer.

»Stellen Sie sich vor, es ist ein wunderschöner Morgen. Obwohl es noch sehr früh ist, wärmen die ersten Sonnenstrahlen schon Ihr Gesicht. Sie steigen auf Ihr Pferd und reiten los, denn Sie haben eine Mission ...« So in etwa erinnere ich den Auftakt der Vorlesung und damit den Beginn der Geschichte vom seltsamen Fall des Phineas Gage. Es ist 1884 und Sommer in New England. Phineas ist jung und athletisch, ein typischer Yankee. Mit gerade einmal fünfundzwanzig Jahren ist er schon Vorarbeiter bei Rutland Railroad, einer der größten Eisenbahngesellschaften der Vereinigten Staaten.

Seine Vorgesetzten schätzen ihn als den tüchtigsten und fähigsten Mann im Unternehmen. Er leitet einen Gleisbautrup – die



»Gang« –, mit der er sich seit Wochen mühselig Richtung Cavendish am Black River vorarbeitet. Das Terrain ist von festen Gesteinsschichten durchzogen, und oft muss gesprengt werden. Die Sprengungen sind Chefsache und laufen nach dem immer gleichen Prozedere ab: Loch bohren und Sprengpulver einfüllen. Das Sprengpulver mit Sand bedecken und den Sand mit einer langen Eisenstange feststampfen, damit der Explosionsdruck in die Tiefe wirkt. Dann Zündschnur einfügen, anzünden, weglaufen, Ohren zuhalten. Eigentlich ist an diesem Nachmittag alles wie immer. Phineas ahnt nicht, dass er in den nächsten Sekunden zu einem anderen Menschen werden wird.

Mit lässiger Routine schüttet er ordentlich Schwarzpulver in das nächste Sprengloch und will gerade nach dem Sandeimer greifen, als hinter ihm jemand etwas ruft. Phineas dreht sich um. Nur ein grüßender Hilfsarbeiter. Nichts Wichtiges. Er wendet sich wieder dem Loch zu und führt die Metallstange ein. Als er zum ersten kräftigen Stoß ausholt, passiert es. Ein Funke springt auf das Schwarzpulver und löst eine donnernde Explosion aus. Phineas hat den Sand vergessen. Und damit ist die Katastrophe perfekt.

Mit einem lauten Knall rast die Metallstange raketenähnlich aus dem Loch. Sie bohrt sich direkt in Phineas' linke Wange, durchstößt dann den vorderen Teil seines Gehirns und schießt mit Affenzahn wieder aus der Schädeldecke heraus. Die Gang ist wie versteinert. Da steht ihr Chef. Voller Blut, aber offensichtlich lebendig. Man sieht sein Hirn pulsieren. Trotzdem ist er bei vollem Bewusstsein. Auf einem Ochsenwagen fahren die Männer ihn eilig zur nächsten Ranch. Dort ruft man sofort Dr. John Harlow. Den Arzt begrüßt Phineas mit den Worten: »Hier gibt es einiges für Sie zu tun, Doc.«

Es scheint unglaublich, aber nach nur wenigen Wochen wird Phineas für vollkommen genesen erklärt und von Dr. Harlow entlassen. Zugegeben, ein Auge fehlt – aber ansonsten kann der Mann genauso gut sprechen, erinnern, denken und hören wie vor der Explosion. Schnell wird allerdings klar, dass mit Phineas etwas nicht stimmt.

Seine Persönlichkeit hat sich verändert. Der einst ambitionierte, beliebte und zielstrebige Eisenbahner ist plötzlich launisch, kindisch

und impulsiv. Dr. Harlow beschreibt die Flüche des jungen Mannes später als so abscheulich, dass man feine Damen vor ihm warnen musste und bat, lieber nicht im selben Raum wie Phineas zu verweilen. In den kommenden Monaten beginnt Phineas Gage, seine Mitmenschen ganz miserabel zu behandeln. Er trifft unmoralische Entscheidungen und macht derart absurde Zukunftspläne, dass seine Chefs ihm schließlich verzweifelt kündigen müssen. Sein Zustand wird nie wieder besser. »Gage war nicht mehr Gage«, lautet das traurige Fazit eines seiner früheren Kumpel.

Warum war Professor Mußhoff so begeistert von einem Unfall, der mehr als eineinhalb Jahrhunderte zurückliegt, und was hat ein zersprengtes Gehirn am Anfang eines Psychologiestudiums verloren?

Der Fall Phineas Gage macht deutlich, was Psychologie ist. Denn in ihm kommt fast alles vor, was das Fach ausmacht. Phineas ist erst mal ein Mensch. Das passt, denn wir Psychologen interessieren uns, wie eingangs beschrieben, für Menschen. Dann gibt es da die Umwelt, die Frauen, die Phineas beschimpft, den Job, den er verliert, den Freund, der ihn nicht wiedererkennt. Das passt auch, weil wir Psychologen uns sehr für die Interaktionen zwischen Menschen und ihrem Verhalten mit und in ihrer Umwelt interessieren. Der Hauptakteur in der Geschichte ist aber – neben der Eisenstange – das Gehirn von Phineas. Und über dieses Gehirn gelangt man zu einer Frage, die am Anfang der Psychologie steht: Was hat das Gehirn mit unserem Wesen, mit unserer Psyche zu tun?

Die Menschheit weiß schon lange, dass es da eine Verbindung gibt. Eine Verbindung zwischen dem Inhalt unserer Köpfe und dem, was wir sind, wie wir fühlen und was wir machen. Aber wie wichtig diese Verbindung ist, dass sie in Wahrheit alles ist, diese Einsicht ist ziemlich neu.

Da schießt also eine Eisenstange durch den Kopf eines jungen Mannes und raubt ihm ein Stückchen seines Gehirns. Es fehlt plötzlich eine Ecke im Oberstübchen. Danach ist dieser Mann nicht wiederzuerkennen. Äußerlich beinahe unverändert und rein körperlich soweit fit, ist seine Psyche wie ausgetauscht. Der Fall Phineas Gage

macht klar, dass man jemanden eigentlich nicht von ganzem Herzen, sondern von ganzem Hirn liebt. Ähnlich ist es mit der Laus, die einem angeblich über die Leber läuft und für Verstimmung sorgt. Diese Redewendung geht auf die mittelalterliche Annahme zurück, dass die Leber der Sitz des Temperaments und damit auch des Zorns ist. Weder Leber noch Herz sind aber Orte, von denen Gefühle ausgehen, sondern das Gehirn. Und selbst wenn der Magen »verstimmt« ist, schwimmt dort zwar vielleicht etwas drin, das da nicht reingeht, die Übelkeit aber entsteht im Hirn.

Der Fall des Phineas Gage ist der perfekte Start in die Welt der Psychologie, weil er zeigt, dass alles im Kopf beginnt. Eine ganz entscheidende Sache, finde ich, fehlt aber. Denn was uns Psychologen neben den Menschen mit ihren Hirnen und der Umwelt, in der sie agieren, am meisten antreibt, ist der Wille, ihnen dabei zu helfen, dass es ihnen besser geht, dass die Dinge reibungsloser funktionieren, dass man sich selbst und andere versteht. Kurzum, dass man klarkommt.

All das ist in der recht düsteren Eisenstange-zerfetzt-Hirn-von-Phineas-Geschichte noch nicht enthalten. Sicher, der Doc flickt den jungen Bahnarbeiter nach seinem Unfall wieder zusammen und beobachtet den jungen Patienten genau. Aber wirklich helfen konnte Dr. Harlow nicht. Genau hier würde dann die Psychologie ansetzen.

Als ich im ersten Semester bei Professor Mußhoff im Hörsaal saß und gespannt seiner Erzählung von Phineas' Schicksal lauschte, fühlte ich mich, als hätte ich noch nie etwas von Psychologie gehört. Das Studium hatte gerade erst angefangen, und mir war noch vollkommen unklar, wohin die Reise gehen würde, was Psychologie ist und was sie kann. Nachdem ich dann aber den bedauernswerten Phineas »kennengelernt« hatte, war mir vieles klarer. Die Einsicht, dass eine heftige Verletzung im präfrontalen Kortex, also dem Hirnlappen direkt hinter der Stirn, dazu führen kann, dass sich ein Charakter schlagartig zum Schlechten verändert, während der Rest so weit normal bleibt, war für mich wie – bildlich gesprochen – eine Fußmatte vor dem großen Haus Psychologie, auf der steht: »Willkommen in Ihrem Kopf!«

# 2

## Von Gehörnen, der Seele und denkenden Toastern

### Das kleine große Wunder unserer Psyche

»Das heißt nicht Gehörn«, bekommt man als verkappter Rheinländer in Münster ungefähr so oft zu hören wie »Guten Tag« oder »Auf Wiedersehen«. Zugegeben, meine Aussprache ist nicht astrein. Das weiß ich spätestens, seit ich mein faules *Gehörn* wiederholt dabei ertappte, Torte mit »ch« statt »r« zu schreiben. *Tochte*, *Güchtel*, *Förma* und *Gehörn* stoßen jedem echten Ostwestfalen aber ganz übel auf. Zum Glück hatte ich zu Beginn meines Studiums schon in verschiedenen Ländern gelebt und wusste, wie man in der Fremde klar kommt. Man passt sich ein bisschen an. Aus *Güchtel* machte ich also *Gürteehl* und aus *Gehörn* eben *Gehüern*. Mit dieser sprachlichen Adaptation war ich gut beraten, denn das Wort »Gehirn« braucht ein Psycho-Ersti unweigerlich fast jeden Tag.

Der Grund dafür liegt auf der Hand. Unser Hirn ist, was wir sind. Das hatte Professor Mußhoff uns Studenten mit dem seltsamen Fall des Phineas Gage klarzumachen versucht. Stellen Sie sich vor, alle Organe in Ihrem Körper müssten transplantiert werden. Herz, Niere, Leber, Augen und so weiter, all dies käme neu aus einem fremden Körper in Ihnen. Solange die Organe fleißig tun, wofür sie da sind, wären Sie nach so einer krassen Operation immer noch Sie selbst. Die Idee allerdings, dass Sie mit dem transplantierten Hirn einer anderen Person noch immer Sie selbst wären, ist absurd.

Dieser Umstand führt zu einem Problem. Unser Hirn besteht aus Nervenzellen. Etwa 100 Milliarden Stück. Die genaue Zahl ist unklar, aber man ist sich einig: Es sind verdammt viele. Diese vielen Nervenzellen sind über Synapsen miteinander verbunden und bilden so ein

riesiges Netzwerk. Das Netzwerk ist hungrig nach Energie, die aus der Verbrennung von Glukose, also Zucker, gewonnen wird. Obwohl unser Hirn – proportional gesehen – nur einen Bruchteil vom Körper ausmacht, ist es ein echter Energiefresser und verbraucht ein Fünftel aller Power, die wir zur Verfügung haben. Klingt alles ein bisschen erschlagend, aber am Ende ist das, worauf es ankommt, nicht viel.

Die Nervenzellen schalten und walten mit Chemie und Elektrizität. Irgendeine Säure mit vier Positronen da, eine andere Säure mit zunächst nur drei, dann plötzlich fünf Elektronen dort, und schwups entsteht ein Signal, das von einer auf die nächste Zelle überspringt. Und das ist dann schon die Grundlage allen Denkens und Handelns.

Wenn unser Hirn alles ist, was wir sind, und dieses Hirn nur mit Zellen, Säuren und ein bisschen Strom arbeitet, wie kann es dann über sich selbst nachdenken und ein Bewusstsein entwickeln? Oder anders gefragt: Wenn unser Körper, zu dem das Gehirn gehört, nur aus Dingen besteht, dann stellt sich die Frage, wieso diese Dinge zusammengenommen denken können?

Am Ende sind wir nichts anderes als ein biologischer Apparat, der auf zwei Beinen durch die Gegend rennt. Und in diesem System schaltet die Chemie und wirkt die Physik. Klingt doch alles irgendwie nach Maschine, oder? Heute sind wir vielleicht noch nicht so weit, aber wenn wir Menschenmaschinen eine Psyche haben können, warum sollte dann nicht in ein paar 100 Jahren auch ein mega-schlauer Toaster mit viel Arbeitsspeicher – von mir aus auch mit ein paar Chemikalien – ein Bewusstsein entwickeln?

Das Leib-Seele-Problem, wie die Philosophen es nennen, gibt es schon viel länger, als wir Menschen von Computern wissen oder uns fühlende Toaster vorstellen können. Der schlaue Philosoph René Descartes schlug in der frühen Neuzeit vor, Leib und Seele zu trennen. Man nennt das Dualismus. Körper als Maschine oder Hülle hier, Seele als etwas anderes, etwas Übernatürliches da. Zwei voneinander völlig verschiedene Dinge. Die Seele stellte sich Descartes als nichtphysisches Irgendwas vor und den Körper als physischen Rest. Zusammen macht das dann den Menschen. Den Job mit den Gefüh-