



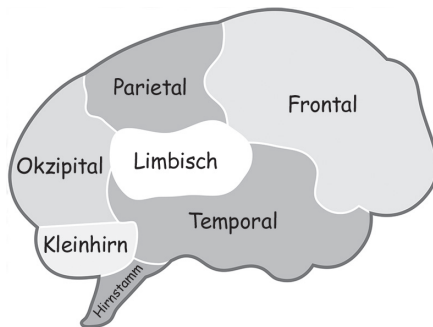
Teil 1

# **Auf der Suche nach dem Inneren deiner Psyche**

## Kapitel Eins

# Das psychologische Denken

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

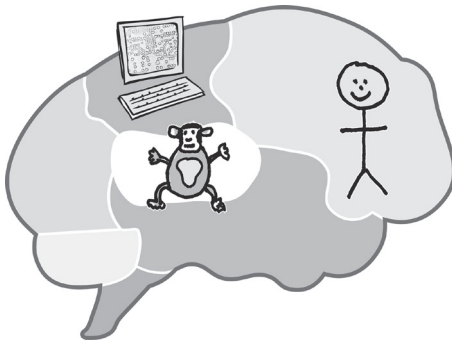


Vereinfachtes Schema des menschlichen Gehirns

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

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

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



Das psychologische Denken

### **Auftritt des Schimpansen**

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

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

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

### **Kernpunkt**

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

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