

## PSI-Impuls 1

Julius Kuhl (Version vom 26.5. 2017)

*Ab Drei beginnt die Unendlichkeit*  
Julius Kuhl

Dieser Satz berührt eine Jahrtausende alte Lebensweisheit:

*Der Weg erzeugt eins.*

*Eins erzeugt zwei.*

*Zwei erzeugt drei.*

*Drei erzeugt die zehntausend Dinge.*

Lao Tse

„Zehntausend Dinge“ (die chinesische Zahl für Unendlich) müssen wir beachten, wenn wir hochkomplexe Probleme lösen oder folgenreiche Entscheidungen treffen müssen („Will ich dieser Person das Ja-Wort für das ganze Leben geben?“). Im Grunde ist die Integration vieler Gesichtspunkte schon bei zahlreichen Alltagsentscheidungen wichtig: Wenn ich alles, was für mich oder eine andere Person relevant ist, beachten möchte (*Wachsamkeit*) oder auch nur *ganz* im Hier und Jetzt aufgehen will (*Achtsamkeit*) oder die Handlungsausführung sensibel an alle Veränderungen des Kontexts anpassen möchte (*intuitive Verhaltenssteuerung*), dann ist die übliche Einschränkung des Bewusstseins auf eine oder zwei Einzelheiten eher hinderlich. Die Einschränkung auf ein Element betrifft die bewusste Wahrnehmung (*Objekterkennung*), während sich das bewusste Denken des Menschen, das vor allem die Handlungsplanung und das Gedächtnis für geplante Handlungen (*Intentionsgedächtnis*) auf Denkschritte zurückführen lässt, von denen jeder zwei alternative Ergebnisse (z.B. wahr oder falsch) hervorbringen („binäre Logik“) oder je zwei Informationen verbinden kann.

Es gibt ein psychisches System, das die Begrenzung auf ein oder zwei Inhalte pro Bewusstseinsmoment nicht aufweist: Es kann schier unendlich viele Informationen verarbeiten. Dieses System wird in der PSI-Theorie wegen seiner enormen Ausdehnung das *Extensionsgedächtnis* genannt. Dieses ausgedehnte Erfahrungsgedächtnis, dessen persönlich relevanter Teil als das *Selbst* bezeichnet wird, brauchen wir nicht nur bei den erwähnten Beispielen für Kreativität, komplexes Entscheiden und breite Aufmerksamkeit, sondern auch dann, wenn wir bei der Anwendung moralischer Prinzipien („Du sollst nicht stehlen“) einer konkreten Person in ihrer konkreten Situation gerecht werden wollen, statt verschiedene Menschen dadurch ungleich zu behandeln, dass wir sie mit den „gleichen“, starr interpretierten Prinzipien beurteilen. Daran können wir heute denken, wenn wir den berühmten Satz von Immanuel Kant lesen, den er am Ende seiner „Kritik der praktischen Vernunft“ formuliert hat:

*Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.*

Immanuel Kant

Mehr ...

Wenn Kant den bestirnten Himmel mit dem naturwissenschaftlich geprägten Verstand betrachtete, sah er sich in seiner „Wichtigkeit als tierisches Geschöpf“ geradezu „vernichtet“, während er den persönlichen Bezug gewürdigt sah, wenn er das moralische Gesetz in sich ganzheitlich so erlebte, dass es ein „von der Tierheit und selbst von der ganzen Sinnenwelt unabhängiges Leben offenbart“. Natürlich kann man prinzipiell auch den Sternenhimmel ganzheitlich erleben (ohne sich als Person „vernichtet“ zu fühlen). Und man kann andererseits das moralische Gesetz auch eng, streng und kontextunabhängig anwenden. Nun kann man statt auf diese Unterschiede auch auf eine Gemeinsamkeit beider Begriffe schauen: Beiden, dem Sternenhimmel wie auch dem psychischen System, das unserem Gewissen ermöglicht, moralische Urteile *kontextsensibel* zu fällen, kann man eine enorme Komplexität („Weite“) zusprechen.

Was kann man nun tun, wenn die innere Weite verloren geht, wenn die Verengung durch das analytische Bewusstsein einem Menschen in einer oder in mehreren Situationen Nachteile bringt? In der psychologischen Beratung wie auch in verschiedenen Therapieformen wird das Überschreiten der gewohnten Begrenzungen unserer bewussten Wahrnehmung und des Denkens oft dadurch unterstützt, dass Klienten dazu eingeladen werden, mehr als eine oder zwei Bedeutungen eines Satzes oder mehr als zwei Handlungsmöglichkeiten zu generieren: „Ok, Ihr Nachbar hat Sie wieder ‚hämisch‘ ausgelacht – Was kann ein Lachen oder Lächeln denn im Allgemeinen so alles bedeuten?“ oder „Sie sagen, dass sie Ihrem Chef eigentlich nur mit Ja oder mit Nein antworten konnten – Wie könnten Sie seine Aufforderung denn so verändern, dass sie mit mehr innerer Zustimmung ‚Ja‘ sagen könnten? Oder: Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es denn, Ihr ‚Nein‘ dem Chef verständlich zu machen?“. Warum (bzw. wann) helfen solche Anregungen? Die kurze Antwort lautet: Ausweitungen des subjektiven Horizonts überfordern die engen Systeme (Objekterkennung und das analytische Denken), weil sie die Aufmerksamkeit von dem engen Fokus auf 1 oder 2 Elemente befreien und die Sicht auf 3 Elemente erweitern. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass dasjenige Erkenntnisssystem aktiviert wird, das für die gleichzeitige Verarbeitung von mehr als 3 Elementen ausgelegt ist (d.h. das Extensionsgedächtnis). Es lohnt sich, diese kurze Antwort weiter zu vertiefen. Dazu ist es zunächst hilfreich, die Funktionsweise der psychischen Systeme zu rekapitulieren und weiter auszuarbeiten.

*In der PSI-Theorie bezieht sich die Unendlichkeit, die ab Drei beginnen soll, auf das persönliche Erfahrungsgedächtnis, das eine praktisch „unendliche“ Verarbeitungskapazität besitzt (s.u.: Abbildung 1). Es wird wegen seiner enormen Ausdehnung Extensionsgedächtnis genannt und arbeitet weitgehend intuitiv (unbewusst). Im Unterschied dazu hebt das Bewusstsein aus der Fülle der momentan verfügbaren Eindrücke, Gedanken und Informationen eine Einzelheit (Objekterkennung) oder zwei Informationen (Denken und Intensionsgedächtnis) hervor. Bei der Objekterkennung geht es oft um Einzelheiten, die problematisch sind, z.B. Gefahrenquellen, Problempunkte oder Unerwartetes. Solche Einzelheiten aus dem riesigen Angebot an Informationen herauszuheben, hat sicherlich große Vorteile, z.B. wenn man Handlungsschritte planen, nach Lösungen suchen oder zumindest die Gefahrenquelle sofort wiedererkennen will, sollte sie noch einmal auftauchen (vgl. Abbildung 1).*

Die Begrenzung des Bewusstseins auf eine oder zwei Informationen kann hinderlich werden, wenn wir viele Einzelheiten einer Situation gleichzeitig beachten müssen, z.B. beim Autofahren im dichten Verkehr, in einem Gespräch mit einer anderen Person, bei komplexen Entscheidungen u.v.m. Dann können Fehler passieren, wenn man zu einseitig auf Einzelheiten achtet oder das Denken in ein lähmendes Grübeln mündet. Besonders dann, wenn ich einem Menschen als Ganzes begegnen möchte, so dass er sich von mir verstanden und akzeptiert fühlen kann, ist es hilfreich, die Begrenzung des Bewusst-

seins zu überwinden. Ganzheitliches Erleben und Entscheiden wird durch ein eigenständiges psychisches System vermittelt, das oft schon bei drei zu beachtenden Informationen aktiv wird. Dieses Extensionsgedächtnis ist, anders als das sachliche („emotionsfreie“) Denken direkt und sehr umfassend mit der Körperwahrnehmung und den Gefühlen (autonomes Nervensystem) verbunden. Wenn wir kreative Einfälle haben wollen und das, was wir tun, mit emotionaler Unterstützung („von Herzen“) tun wollen, dann ist es hilfreich, in die innere Weite des *Selbst* (d.h. des persönlich relevanten Teils des Extensionsgedächtnisses) zu gehen (Abbildung 1). Die Ausweitung des „Bewusstseins“ auf mindestens drei Elemente kann den Wechsel von den beiden analytischen Bewusstseinsformen in die intuitive Parallelverarbeitung erleichtern.

Das Gesagte lässt sich auch in ein einprägsames Wortspiel kleiden: Nur für das analytische Denken (mitsamt dem von ihm unterstützten Intentionsgedächtnis) gilt:  $1 + 1 = 2$ . Für das Extensionsgedächtnis gilt:  $1 + 1 \geq 3$  (weil die ausgedehnten Netzwerke mit ihrer hochinferenten Verarbeitungsform emergente Eigenschaften hervorbringen: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile). Für das Objekterkennungssystem gilt:  $1 + 1 = 1$  (weil es aus der Vielfalt der Dinge immer nur eine Objekt pro Bewusstseinsmoment herauslöst: vgl. Umkippbilder wie den Necker-Würfel oder die beiden Gesichtsprofile, die man auch als Außenränder einer Vase sehen kann). Schließlich gilt für die intuitive Verhaltenssteuerung:  $1 + 1 = 0$  (weil die parallel-distribuierte Verarbeitung auf der elementaren Ebene der intuitiven Verhaltenssteuerung gar keine Objekte oder Einzelsymbole herauszulösen gestattet: alle Empfindungen oder „Objekte“, die eingespeist werden, sind innerhalb des Netzwerks nicht mehr trennbar, und nicht explizierbar (also „fusioniert“), auch dann nicht, wenn sie aus unterschiedlichen Modalitäten stammen (hier Verschwimmen im Unbewussten also Hören, Sehen, Fühlen und Schmecken: Nur bei sogenannten Synästhetikern können diese Querverbindungen bewusst werden, wenn sie z. B. Farben zu gehörten Tönen sehen). Wegen der unauflöselichen Fusionierung aller aufgenommenen Sinnesempfindungen ist bei der intuitiven Verhaltenssteuerung die Anzahl wahrgenommener Objekte auf der Ebene des analytischen Bewusstseins gleich Null, weil es sich hier um eine Form der Wahrnehmung handelt, die das Handeln unbewusst (implizit) steuert.

Um die enormen Unterschiede zwischen den beiden bewussten Funktionen (Objekterkennung und Denken) und den beiden Formen der Intuition (d.h. der Parallelverarbeitung im Extensionsgedächtnis bzw. der intuitiven Verhaltenssteuerung) zu verstehen, brauchen wir gar nicht in die Einzelheiten der für die Intuition relevanten parallelen Netzwerkintelligenz zu gehen (die heute in mathematischen Modellen bis in viele Einzelheiten darstellbar sind). Es reicht, einfach die Tatsache anzuerkennen, dass es diese Art von Intelligenz gibt und dass sie heute so detailliert beschreibbar ist, dass sie sogar auf dem Computer programmiert werden kann (der mit Hilfe der Parallelverarbeitung viele Leistungen, wie z.B. gesprochene Sprache erkennen, Handschriften lesen, viel besser und rascher erbringen kann als es mit klassischen Computerprogrammen möglich ist, die dem logischen Denken nachgebildet sind).

Worin unterscheiden sich die beiden Formen der Intuition, die in der PSI-Theorie unterschieden werden? Beide Intuitionsformen beruhen zwar sehr stark auf Parallelverarbeitung, funktionieren aber doch ganz unterschiedlich. Die eine Art, die *intuitive Verhaltenssteuerung*, brauchen wir, wenn wir unser Verhalten flexibel an die jeweiligen Kontextbedingungen anpassen wollen, etwa beim Autofahren im dichten Verkehr, beim Paartanz auf einer stark besetzten Tanzfläche oder auch nur bei einem scheinbar einfachen Small-Talk mit einer Freundin, dann müssen wir auf viele Einzelheiten in der Umgebung und bei unserem Interaktionspartner achten, ohne uns alles bewusst machen zu können.

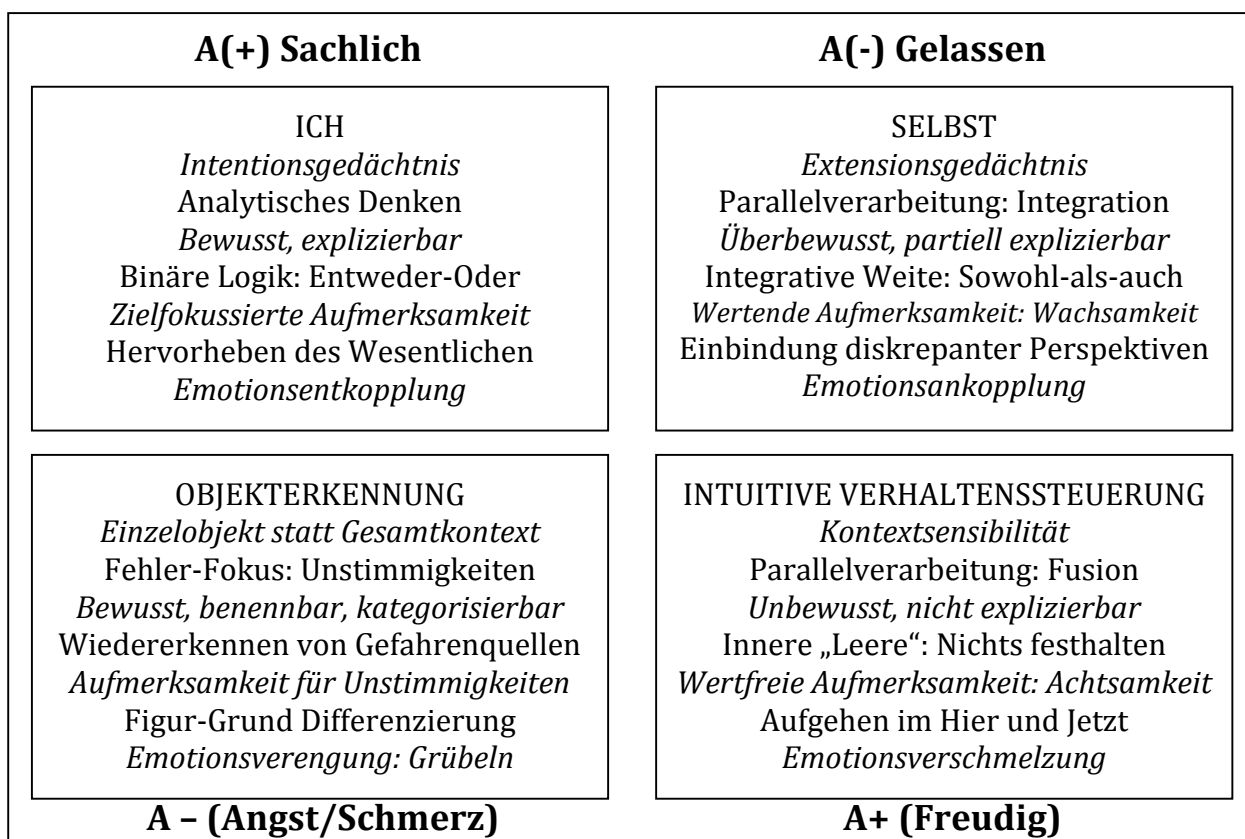


Abbildung 1: Funktionsmerkmale der vier Systeme der PSI-Theorie

Bei der zweiten Form der Intuition handelt es sich um das ausgedehnte Erfahrungsnetzwerk (*Extensionsgedächtnis*), dessen persönlich relevanten Anteile das integrierte *Selbst* genannt werden. Mit diesem System können wir ähnlich wie mit der intuitiven Verhaltenssteuerung viele Einzelheiten gleichzeitig berücksichtigen (z.B. wenn wir eine komplexe Entscheidung fällen müssen), sind aber häufig im Unterschied zur intuitiven Verhaltenssteuerung durchaus in der Lage, uns – zumindest anschließend – viele Einzelheiten, die wir zunächst unbewusst, aufgrund unserer intuitiven Erfahrung berücksichtigt haben, bewusst zu machen. Das geht dann besonders gut, wenn sich dieses Erfahrungsnetzwerk durch die bewusste Auseinandersetzung mit vielen einzelnen Erfahrungen entwickelt, die z.T. ganz unerwartet oder sogar schmerzvoll gewesen sein können. Wenn das Erfahrungsnetzwerk durch die Integration einzelner, bewusst erlebter Episoden gewachsen ist (*akkommodatives Selbstwachstum*), dann ist es nachvollziehbar, dass diese einzelnen Episoden auch wieder bewusst erinnert werden können. Das Hineinzoomen in die Einzelerlebnisse, die im Extensionsgedächtnis integriert (nicht fusioniert) sind, ist überall wichtig, wo man nach Gründen für eine Entscheidung sucht: Wer eine komplexe Entscheidung allein mit dem Denken (und dem Intentionsgedächtnis) getroffen hat, fällt leicht in Nachentscheidungskonflikte, weil er womöglich nicht alle wichtigen Gesichtspunkte berücksichtigt hat, sodass er ins Schwanken kommt, sobald er mit einer nicht berücksichtigten Tatsache konfrontiert wird. Auch wer eine komplexe Entscheidung mit der einfachen Intuition (d. h. der intuitiven Verhaltenssteuerung) getroffen hat, mag einige Gesichtspunkte nicht berücksichtigt haben (weil z. B. das Denken nicht ohne weiteres in die intuitive Verhaltenssteuerung aufgenommen werden kann). Vor allem aber fehlt der einfachen Intuition die Fähigkeit, die eigene Entscheidungen zu begründen, und zwar deshalb, weil die durch sie berücksichtigten Gesichtspunkte auf der einfachen Stufe der Intuition verschmelzen (fusionieren), so dass man sie nicht verbalisieren kann (Verschmelzung kann bei Emotionen dazu führen, dass man nicht einmal die eigenen Emotionen von den Gefühlen anderer unterscheiden kann).