

Zur Psychologie und Hygiene des Denkens.

I.

Während die normative Wissenschaft vom Denken, die Logik, das Interesse der Denker erregt hat, seitdem der menschliche Geist überhaupt sich den Problemen der Philosophie zugewandt hat, und sogar schon relativ frühzeitig zu durchaus gesicherten Ergebnissen der Forschung geführt hat, ist die deskriptive Wissenschaft vom Denken, die Psychologie des Denkens, auch heute noch in ihrer Entwicklung und ihren Ergebnissen recht zurückgeblieben. Das ist am Ende nicht einmal so sehr erstaunlich, da die Psychologie des Denkens zur Erforschung der Welt des sinnlichen und transzendentalen Erkennens nur in bescheidenem Maße beizutragen vermag. Es ist aber insofern bedauerlich, als die Psychologie des Denkens nach einer anderen, praktisch höchst bedeutsamen Richtung sich als grundlegend erweist: ich meine, für eine Hygiene des Denkens. Da in unserem immer komplizierter und nervöser sich gestaltenden Zeitalter alle hygienischen Schutzmaßregeln eine besondere Beachtung verdienen, so dürfte wohl auch der Versuch gerechtfertigt erscheinen, eine Hygiene des geistigen Lebens auf dem Fundamente einer psychologischen Analyse des Denkens aufzubauen.

Bevor dieser Versuch indessen in Angriff genommen werden kann, ist eine Vorfrage zu beantworten, mit deren Entscheidung die Möglichkeit einer direkten Hygiene des Denkens steht und fällt: das ist die Frage nach der Willkürlichkeit des Denkens. Ist unser Denken willkürlich oder erfolgt es unabhängig von unserem Willen auf Grund eigener, ihm eigentümlicher Gesetze, die uns nur einen passiven Anteil an dem Spiele unseres geistigen Kaleidoskops gestatten, in dem die einzelnen Bilder unter dem Einfluß der von außen kommenden Anstöße aufeinanderfolgen?¹⁾ Die naive Meinung wird gewiß nicht geneigt sein, hier ein „entweder — oder“ zu statuieren, sondern sich für ein „teils — teils“ entscheiden. Bei der Überspannung der deterministischen Weltanschauung, die das moderne wissenschaftliche Denken in einen fast dämonischen Bann geschlagen hat, ist es freilich nicht weiter auffallend, daß man heute allen Ernstes in der Wissenschaft

¹⁾ Vgl. Paul Dubois, *Selbsterziehung*. Bern 1909.

den Versuch macht, den Willen nicht nur aus dem Handeln des Menschen, sondern sogar aus seinem Denken hinauszujonglieren.

Es ist Dubois, der verdienstliche Berner Psychotherapeut, dem es gelungen ist, dieses artistische Kunststück fertigzubringen. Nach ihm¹⁾ ist der Gedanke nicht etwas Spontanes und nicht das Resultat einer inneren Anstrengung des denkenden Menschen; er ist unfreiwillig, automatisch, die Ideen fallen uns wie Ziegel auf den Kopf. Selbst die Aufmerksamkeit ist nach ihm keine willkürliche Tätigkeit; sie wird vielmehr fixiert durch die Anziehungskraft der Arbeit, von der wir zu sagen pflegen, wir laden sie uns auf, während sie im Gegenteil sich uns aufdrängt.

Wer sich aufmerksam selbst beobachtet, ohne durch quasi-wissenschaftliche Vorurteile voreingenommen zu sein, wird nicht leicht in Gefahr kommen, diese Auffassung anzuerkennen, geradeso, wie er die Lehre von dem gebieterischen Charakter der Motive, die unsere Handlungen angeblich zwangsmäßig bestimmen, ohne Zögern den Theoretikern überlassen wird. Wir unterscheiden vielmehr nach den Feststellungen der unvoreingenommenen Selbstbeobachtung eine willkürliche Denktätigkeit, z. B. beim Lesen, Schreiben, Rechnen, absichtlichen Nachdenken usw., von der unwillkürlichen, automatischen Denktätigkeit, die in uns stattfindet, wenn unsere Aufmerksamkeit nicht auf ein bestimmtes Ziel gerichtet ist, wenn wir unsere Gedanken umherschweifen lassen, ja sogar, wenn wir uns der geistigen Ruhe hingeben möchten, aber von der gegen unseren Willen auftretenden Flucht mehr oder weniger gleichgültiger Ideen belästigt und gehindert werden. „So glücklich ist selten ein Geist organisiert,“ sagt Zeller²⁾, „daß er zu allen Zeiten volle Macht besäße und nicht immer wieder nicht allein unwesentliche, sondern auch völlig fratszenhafte und widersinnige Vorstellungen den stetigen, klaren Gang seiner Gedanken unterbrechen, ja die größten Denker haben sich über dieses traumartige, neckende und peinliche Gesindel von Vorstellungen zu beklagen gehabt, da es ihre tiefsten Betrachtungen und ihre heiligste und ernsthafteste Gedankenarbeit stört.“

Dabei ist ohne weiteres zuzugeben, daß dieser Unterschied des freiwilligen und unfreiwilligen Denkens auch für die theoretisch unbeflößte Selbstbeobachtung nur ein relativer ist. Denn rein willkürlich und in allen Einzelheiten von unserem Willen abhängig ist auch unsere systematische, freiwillige Denktätigkeit ganz gewiß nicht. Wenn auch das Ziel des Denkens hierbei von uns bestimmt und durch unseren inneren Willen, unsere Konzentration festgehalten wird,

¹⁾ Vgl. Paul Dubois, Selbsterziehung. Bern 1909.

²⁾ Vgl. A. Zeller, Artikel „Irre“ in der Allg. Enzyklopädie der Wissenschaften von Ersch und Gruber, S. 144; zit. nach S. Freud, Traumdeutung.