



FRITZ
BREITHAUPT

DAS NARRATIVE GEHIRN

WAS UNSERE NEURONEN
ERZÄHLEN

SUHRKAMP

Fritz Breithaupt

DAS NARRATIVE GEHIRN

Was unsere Neuronen erzählen

Suhrkamp

Erste Auflage 2022

Originalausgabe

© Suhrkamp Verlag AG, Berlin, 2022

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: Brian Barth

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: Pustet, Regensburg

Dieses Buch wurde klimaneutral produziert:

climatepartner.com/14438-2110-1001

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-58778-2

www.suhrkamp.de

INHALT

Einleitung	9
Ich bin im falschen Film	11
Im richtigen Film sein	19
Fragen und Thesen	23
Grundbegriffe	26
 I. Das Denken in Episoden: Vom Chaos zur Ordnung	39
Segmentierung: Anfang und Ende (Neurowissenschaften)	39
Die Mitte (Gustav Freytag)	50
Zusammenfassung	59
 II. Was sind Narrationen?	61
Zwei Definitionen	61
Ereignis, Perspektive	64
Gedankenexperiment	70
Funktionen von Narration	72
Zusammenfassung	77
 III. Stille-Post-Spiele	81
Kausalität (Frederic Bartlett)	85
Vulnerabilität (Brüder Grimm)	93
Emotionale Bewertungen (Experimental Humanities Laboratory)	115

Zusammenfassung	134
-----------------------	-----

IV. Emotionen als Belohnung des narrativen

Denkens	137
Tagträume	145
Triumph	148
Staunen als Belohnung von Neugier	150
Genugtuung bei verdienter Strafe (Satisfaktion)	154
Rührung, vor allem Rührung als Resultat von Wiedererkennung	160
Überraschung und Neuheit	167
Lachen als Entschärfung des Peinlichen	171
Liebe und Erotik als narrative Emotionen	174
Zusammenfassung	181

V. Das Narrativ als Antwort auf eine Krise 185 |

Was ist ein Narrativ?	186
Narrative zur Beendigung von Krisen: Das Beispiel von 9/11	188
Narrative Therapie	193
Fehlende Narrative. Was ist das künftige Corona- Narrativ?	202
Zusammenfassung	209

VI. Identität als Pathologie 211 |

Lob der Spielbarkeit (Tulpamancie)	212
Tracking. Zur Genese des Konstrukts von Person	220
Rechtfertigen als Basis der narrativen Person	225
Identität als Pathologie	234
Zusammenfassung	239

VII. Multiversionale Wirklichkeit, vielschichtige

Narrationen	243
Antizipation (<i>predictive brain</i>)	245
Multiversionalität (Spannung)	247
Modell des multiversionalen Denkens	252
Narratives Denken	257
Zusammenfassung	260

VIII. Evolution des narrativen Gehirns: Die Bühne

als Geburtsort der Bewusstseinsmobilität	263
Geteilte Aufmerksamkeit	271
Der Darsteller: Von der Täuschung zur Vorführung für die anderen	275
Der Beobachter: Die Kultivierung der Rezeptivität ...	277
Narrative Elemente der frühen Bühne	281
Zusammenfassung	287

Ausblick. Auszug aus der narrativen

Unmündigkeit	291
---------------------------	-----

Danksagung	301
-------------------------	-----

Anmerkungen	304
--------------------------	-----

Bibliographie	347
----------------------------	-----

EINLEITUNG

Warum verbringen wir so viel Zeit mit Narrationen? Damit meine ich nicht nur die Filme, die wir uns reinziehen, und die Bücher, die wir lesen, sondern auch die vielen Unterhaltungen, die wir darüber führen, wer was mit wem gemacht hat, die Posts in den sozialen Medien sowie unsere eigenen Gedanken dazu, was wir in bestimmten Situationen tun sollen, die uns wie kleine Clips erscheinen können, welche wir anschauen.

Die Antwort auf diese erste Frage ist einfach: In den Narrationen erleben wir die Erlebnisse von anderen mit und teilen ihre Erfahrungen. Das ist möglich, weil wir uns in Narrationen ja an die Stelle von anderen versetzen können und dann tatsächlich »ihre« Erfahrungen selbst machen. Wir müssen nicht selbst auf eine Herdplatte fassen, nicht selbst eine Bank überfallen oder unseren Partner betrügen, um zu erkennen, dass das vielleicht keine so gute Idee ist. Etwas in uns hält uns davor zurück, und das ist nicht die Moral oder das bessere Wissen, sondern eine irgendwie schon gemachte Erfahrung. Und zugleich kommen wir durch Narrationen in den Genuss, auch das Verbotene einmal zu erproben. Auf Englisch sagt man so schön: »You can't have your cake and eat it.« Doch mit Narrationen können wir ebendies: Wir können die Erfahrungen (narrativ, mental) machen und zugleich die Handlungen nicht ausführen. Wir verdoppeln unser Leben. Wir können auch bereits Getanes ein zweites Mal

miterleben oder uns eine geplante Handlung vor Augen führen – von minimalen Reaktionen bis zu den großen Lebensentscheidungen.

Insofern ist narratives Denken ein großartiges Medium des Erlebens und Planens. Man muss kein Evolutionsbiologe sein, um zu erkennen, dass narratives Denken einen echten Überlebensvorteil bietet. Wir sind so auf mehr Lebenssituationen vorbereitet und können künftiges Handeln planen. Wir lernen alle voneinander und uns gelingt dabei etwas Unglaubliches: Die Erfahrungen von einem Menschen können zu den Erfahrungen von anderen Menschen werden. Wir sind keine Einzelwesen, sondern ein Netzwerk von Individuen. Schwämme, Ameisen und Säugetierherden schaffen es nur in Fällen unmittelbarer Gefahr, diese Erfahrung als blinde Panik weiterzugeben. Wir dagegen multiplizieren unsere Erfahrungen ständig.

Doch hier stellt sich eine zweite Frage: Warum lassen wir uns auf dieses narrative Denken ein? Nur weil etwas uns Selektionsvorteile verschafft, machen wir es nicht. Wir lassen uns ja auch auf die mühselige Fortpflanzung mit all den Problemen der Partnersuche nicht ein, weil sie unseren Genen bei der Verbreitung hilft, sondern weil Sex uns magisch anzieht und die Liebe uns glücklich macht. Umgekehrt ist nicht alles, was wir tun, in evolutionärer Hinsicht sinnvoll. Ich wage es etwa zu bezweifeln, dass die hier in den USA beliebtesten Nahrungsmittel meinen Mitbürgern guttun.

Diese zweite Frage, warum wir uns auf das narrative Denken einlassen, ist die Ausgangsfrage, mit der sich dieses Buch beschäftigt. Auch hier werden wir eine einfache These als Antwort geben: Wir lassen uns auf das narrative Denken ein, weil es uns mit dem Erleben von Emotionen belohnt. Die jeweilige Emotion ist an sich bereits etwas, das wir positiv

bewerten. Und zugleich haben die meisten Emotionen auch je eigene Stoppfunktionen, die uns erlauben, aus der Narration auszusteigen. Die narrativen Emotionen, von denen in diesem Buch die Rede sein wird, bestimmen, wie wir leben und auch wie wir gut leben.

Diese These wiederum wird uns zu einem dritten Gedanken führen. Narrationen machen uns in einem gewissen Sinne süchtig. Oder vorsichtiger gesagt: Bestimmte narrative Abfolgen prägen sich uns so sehr ein, dass wir sie immer wieder aufsuchen und uns an sie gewöhnen. Jeder hat da seine eigenen Schwächen. Manche wollen sich als Helden sehen, andere zelebrieren dagegen Opferrollen, denen sie emotional etwas abgewinnen können. Hier stellt sich die Frage, ob uns das narrative Denken, das uns aus unserem engen Dasein hinausführt und das Leben anderer miterleben lässt, nicht auch gefangen hält. Anders gefragt: Können wir unsere »Narrative ändern«, wie heutzutage gerne gesagt wird?

Damit kommen wir zu einer letzten, großen Frage, zu der danach, wer wir sind, weil wir in Narrationen denken, miterleben und leben. Sind wir narrative Lebewesen?

Ich bin im falschen Film

Jeder ist seines Glückes Schmied, so heißt es. Aber vor allem kennen wir den umgekehrten Fall: Wir graben uns unsere Grube selbst. Das heißt nicht nur, dass wir unbeabsichtigt in die Fallen tappen, die wir anderen stellen. Vielmehr vertiefen wir unser Unglück immer wieder, indem wir unsere Weltsicht auf ein solches Unglück ausrichten. Wer kennt nicht einen Pessimisten, für den noch die beste Nachricht irgend-

wie zum Beleg seines Unglücks wird. Man möchte solch einen Pessimisten rütteln und schütteln, doch es würde nichts ändern, sondern ihm nur wieder bestätigen, dass alle gegen ihn sind, inklusive der Freunde, die ihn schütteln. Es ist offensichtlich nicht leicht, seine Muster zu ändern.

Ebenso wie der Pessimist können wir alle gefangen sein in unserer Sicht der Dinge. Dahinter steckt aber nicht nur irgendeine schwammige Weltsicht, sondern vielmehr konkrete Erwartungen, wer wir sind, wo wir sind und wie wir uns unsere Zukunft vorstellen. Gute Mädchen kommen in den Himmel, um einen Erfolgstitel zu zitieren, aber wir anderen bleiben, wo wir sind. Und das heißt vor allem, wir alle sind immer wieder in unseren Narrationen gefangen. Wir erwarten bestimmte Dinge und sind in unseren Erwartungen verstrickt, bis diese eintreten. Und wenn sie nicht eintreten, warten wir so lange, bis sie dann doch eintreten. Im Prozess des Wartens gestalten wir die tatsächlichen Ereignisse in unserem Geist so um, dass sie unserer Sicht entsprechen. In jeder lächelnden Großmutter starrt manchem nur der Wolf entgegen. Und in den USA können viele Menschen auch nach sechs skandalträchtigen Jahren nicht anders, als Trump für einen Helden zu halten.

Als Professor kenne ich viele Kollegen, die an einer Vision aus Teenager-Jahren festhalten. Sie wollen Professor in Harvard werden, einen Nobelpreis gewinnen oder ein Allheilmittel gegen Krebs finden. Das sind alles schöne Ziele, die zur Arbeit anspornen. Doch statt dass solche Visionen die Kollegen glücklich machen, sind sie bitter, frustriert und neidisch auf das, was andere geschafft haben. Die Narration, die sich diese Kollegen ausgesucht haben, passt nicht mehr zu ihrem Leben. Aber fallen lassen können sie sie anscheinend auch nicht.

Andere Menschen sehen sich ständig in der Opferrolle. Es ist natürlich wichtig, zu erkennen, wann man unterdrückt wird, um sich dagegen aufzulehnen oder Hilfe zu suchen. Doch das Opfersein kann auch zur Rolle werden, die immer wieder aufgesucht wird, weil jemand diese Rolle zu gut kennt und in sie wie in einen passenden Schuh schlüpfen kann. Immerhin stellt die Opfernarration das Opfer moralisch als überlegen dar und spricht ihm die Verantwortung und Handlungsmöglichkeit ab. Für das Opfer ist die Narration insofern eine Entlastung.

Eine weitere Variante, die ich häufig von meinen deutschen Freunden höre, ist die Narration von der einen fleißigen Arbeitsbiene und den hundert faulen Parasiten. Leider ist es kein Märchen mit gutem Ausgang, denn meine Freunde sehen sich von Ausbeutern und Faulpelzen umstellt. Am Ende gewinnt immer der Falsche, obwohl doch meine Freunde allein den Betrieb aufrechterhalten.

Genauso können bestimmte Familienrollen uns gefangen nehmen. Eine davon ist die Supermutter, die in vielen Kulturen anzutreffen ist. Immer lächelnd, hält sie den Haushalt am Laufen, ist die beste Freundin der Freunde ihrer Kinder, hat in einer sauberen Küche immer Essen für alle parat und macht zugleich noch Karriere ... Der Druck ist groß, da bleibt kaum eine freie Minute, vor allem, wenn etwas mal nicht klappt.

Oder man verliebt sich in den falschen Menschen. Eigentlich verliebt man sich ja in den richtigen Menschen, aber wenn es nicht weitergeht oder der Geliebte ein Soziopath ist, wird aus dem Richtigen plötzlich der Falsche. Doch man kann den geliebten Menschen nicht einfach vergessen. Immer wieder tauchen blitzartig kleine Sequenzen vor einem auf: wie man zusammen in einer argentinischen Tangobar

sitzt, die Hand des anderen fasst oder zusammen einkaufen geht.

Diese Beispiele zeigen offensichtlich ein weites Spektrum an Verhaltensweisen, in denen ein Selbstbild zur Falle wird. Das Festhalten an einem solchen imaginären Selbstbild ist auf den ersten Blick nicht Sache des narrativen Denkens. Wir könnten versuchen, diese Fixationen durch Weltbilder, vergangene Erfahrungen und Prägungen, Schemata, Muster oder Ideale zu erklären. Das mag alles stimmen, doch zugleich können diese Selbstbilder nur bestehen, weil sie als konkrete Minimalnarrationen vor uns stehen. Wir sehen uns als Helden (sofern Akademiker Helden sein können, und das ist eine Vorstellung, die sicherlich eine wahrhaft akademische Anstrengung voraussetzt), als Opfer, als Überzeugungstäter, als Übermutter oder als Liebende nur, weil wir uns konkret in Handlungsweisen hineinfantasieren können – das heißt, weil wir uns imaginär in Narrationen wiederfinden. Narrationen können uns als konkrete Leitpfade vor Augen stehen oder auch als sekundenschnelle Ideen darüber aufblitzen, was passieren könnte.

Wir kommen aus bestimmten Narrationen und den auf ihnen aufbauenden Selbstbildern nicht einfach heraus. Narrationen sind die Form, in denen unser Gehirn unsere Handlungen und die Handlungen anderer simuliert. Weil wir diese Simulationen für geeignet erachten, unsere Handlungen abzubilden, stehen sie unter starkem Realitätsverdacht. Und wer möchte sich schon von der Realität verabschieden? Aber es gibt auch einen Ausweg.

Das Interessante ist, dass Narrationen einerseits Abbildungen oder Simulationen der sozialen Welt sind und also unsere Situationen, Entscheidungen, Handlungen und Gefühle durchspielen. Andererseits sind sie aber bloß Hirngespinnste,

die wir uns ausdenken. Narrationen haben Formen. Und Formen haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten, die nicht nur nach der Pfeife der Realität tanzen. Narrationen haben Formen, in die wir die beobachteten Handlungen von uns und anderen bringen. Wenn wir andere beobachten, unterstellen wir ihnen schnell bestimmte Motivationen und Interessen, wir nageln sie auf etwas fest. Wir beobachten Geschehen in kleinen Sequenzen und Episoden, in denen alle je dyadische oder triadische Rollen zueinander einnehmen: Bösewicht, Täter, Held, Rivale, Helfer, Lügner, Opfer, Richter, Freund, falscher Freund, Verräter, Soziopath, Zeuge, Mentor, Parasit ... Diese Rollen bestehen nur in unseren Köpfen, denn natürlich haben alle Menschen alle Tendenzen und können sich in jeder Rolle wiederfinden. Doch um eine soziale Situation zu beobachten, ist es eine ungeheuer praktische Vereinfachung, dass wir Menschen auf die eine oder andere Rolle festlegen können. Das macht die Simulation überschaubar und damit imaginierbar. So kann die Narration in unserem Denken glatt ablaufen wie ein Film und anschließend auch hervorragend erinnert werden. Einfacher gesagt: Narrationen bieten eine höchst attraktive Orientierung in einer komplexen Welt an. Wer könnte da nein sagen? Unser Gehirn lässt sich diese Gelegenheit jedenfalls nicht entgehen. Narrationen erlauben es uns, Annahmen und Vorhersagen über die soziale Welt zu treffen, diese zu erinnern und zu kommunizieren. Das ist nicht nur Bequemlichkeit, sondern durchaus rational und funktioniert meist ausgezeichnet. Aber eben so bleiben wir auch in den Fahrrollen stecken. Die einmal entwickelte Narration ist so überzeugend, dass wir sie nicht einfach abschütteln können.

Dieses Gefangen-Sein geht weit über Selbstbilder hinaus und erfasst viele Formen des Verhaltens. In den meisten Fäl-

len hilft es uns sicherlich, dass wir wissen, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten kann und was zu erwarten ist. Aber auch viele sonderbare Formen des Fehlverhaltens gehören in den Bereich, der vom narrativen Denken zumindest teilweise geleitet wird.

Bei einem beängstigenden rassistischen Vorfall in meinem amerikanischen Wohnort wurde am 4. 7. 2020 ein Mann afrikanischer Abstammung von einer Gruppe weißer Menschen bedrängt und angeblich wurden Rufe wie »Get the Noose« (»Holt die Galgenschlinge«) laut. Damit stand allen vor Augen, was für Verhaltensmuster sich abspielen könnten. Solchermaßen angestoßene Narrationen kommen häufig zur Ausführung. Das wusste auch das mögliche Opfer, der seinerseits möglicherweise just diese Situation provoziert haben könnte, denn immerhin drang er gleich zwei Mal hintereinander in das Privatgelände der Gruppe ein, wie bald vor Gericht diskutiert werden sollte.

Ein typisches Verhalten in Ausschüssen oder Teams, welches ich aus der Universität kenne, welches aber sicherlich auch anderswo zum Alltag gehört, besteht darin, dass jemand sich schnell – allzu schnell – für oder gegen eine Initiative entscheidet. Nach der ersten Entscheidung bleibt die Person fast immer dabei. Wer dafür ist, kann stets Gründe finden, auch wenn rational viele Probleme auftauchen. Wer dagegen ist, kann alles schlechtmachen. Dabei geht es nicht nur um die intellektuelle Bequemlichkeit, ein einmal getroffenes Urteil aufrechtzuerhalten. Es geht vielmehr wesentlich um die eigene Rolle, darum, wie man in der Gruppe auftritt: als begeisterter Fürsprecher oder als scharfer Rationalist, der die Fehler im Denken der anderen aufspürt. Solche Rollen wollen mit den richtigen Formulierungen, dem richtigen Gesichtsausdruck und den Codes des kollegialen Verhaltens ge-

pflegt werden. Viele gute Ideen und Initiativen werden so zerstört.

Auch die sogenannte Sunk Cost Fallacy oder das eskalierende Commitment gehören in den Umkreis der narrativen Muster: Wir haben uns für etwas entschieden und können jetzt einfach nicht lockerlassen. Wir haben dieses Konzertticket und fahren jetzt auch durch einen Schneesturm hin, obwohl wir krank sind. Die Alternative, einfach mal im Bett zu bleiben, fällt uns nicht ein, denn zu konkret steht uns unser begeistertes Erleben der Musik vor Augen, die wir allerdings schwer erkältet kaum werden genießen können. Oder es steht uns vor Augen, wie wir anderen von der Begeisterung erzählen werden, egal wie es dann wirklich gewesen sein wird.

Hier kommen wir zurück zu dem Pessimisten, dem unglücklich Verliebten und dem frustrierten Kollegen, die alle an der falschen Narration festhalten. Was kann ihnen helfen? Die Antwort: Mehr narratives Denken! Denn Narrationen sind keine monolithischen Kerker. Vielmehr kommen Narrationen immer im Plural. Zu jeder Narration gibt es eine Gegennarration. Und noch wichtiger: Wenn wir uns in einer Narration wiederfinden, sei es, dass wir einen Film schauen, oder sei es, dass wir die Narration unseres Lebens erwägen, kann alles immer anders kommen. Narrationen sind multiversional. Multiversionalität soll hier nicht heißen, dass es von einem mittelalterlichen Manuskript mehr als eine Fassung gibt. Multiversionalität bedeutet, dass uns, während wir uns in einer Narration verstrickt finden, mehr als eine mögliche Entwicklung vor Augen steht. Narrationen sind so spannend und intensiv für uns, weil alles immer anders kommen könnte. Und wir selbst erzeugen diese Andersheit ständig, indem wir antizipieren, was passieren könnte oder sollte.

Ebendiese mentale Multiversionalität (um ein schönes begriffliches Ungetüm ins Feld zu führen) ist der Ausweg aus den Fallen, die wir uns mit unseren Narrationen immer wieder selbst stellen. Narrationen erlauben stets auch, dass wir einen Ausweg erahnen. Narrationen können das Medium unseres Unglücks sein und Narrationen sind das Mittel, um ihm zu entkommen. Der Speer, der die Wunde schlägt, heilt sie auch.

Um Missverständnissen zuvorzukommen: Dies ist kein Selbsthilfe-Buch. Als Therapeut bin ich denkbar ungeeignet. Wenn mir jemand sein Leben erzählen würde und einen Ausweg aus einem Unglück sucht, würde ich mit meinen Theorien zum narrativen Gehirn womöglich nicht den besten, sondern den spannendsten Weg auswählen. Spannung kann zwar großartig sein, aber man will vielleicht doch nicht alles ausbaden müssen, was spannend ist. Was mich vielmehr bewegt, sind die vielen Möglichkeiten des narrativen Denkens. Unser Bewusstsein ist höchst mobil und Narrationen sind eines der Sprungbretter dieser Mobilität. Alles könnte immer auch anders kommen – selbst wenn es meistens nicht anders kommt.

Diese Doppeltendenz des narrativen Denkens steht im Zentrum dieses Buches. Einerseits erzeugen Narrationen starke Muster, die unserem Verhalten inklusive Denken, Glauben, Fühlen, Erleben, Erinnern und Hoffen eine feste Form geben und uns damit auch immer wieder einengen. Andererseits ist es gerade das narrative Denken, das uns kreative Alternativen anbietet, die wir uns buchstäblich ausdenken. Als narrative Wesen können wir unser Leben planen, wir können voraussehen, was andere tun werden, wir können Schuld zuweisen, die Situation von anderen Menschen miterleben und uns selbst begreifen. Zugleich sind wir immer wieder festge-

legt, aber wir wollen auch ständig etwas Neues und können im Alltag nicht lange glücklich sein. Wir folgen festen Mustern und sind in ihnen zuweilen gefangen. Wir legen andere Menschen immer wieder auf ihre Rolle und unsere mentalen Narrationen fest. Wir simplifizieren, damit die Geschichte aufgeht.

Im richtigen Film sein

Bislang haben wir vielleicht eher das Gefühl, dass Narrationen und das narrative Denken uns einengen, da der Ausbruch die seltene Ausnahme darstellt. Aus der Perspektive der Theorie mag das so erscheinen. Unsere Alltagserfahrung ist aber eine andere. Narrationen fesseln uns. Fast jede Art von Erzählung ist mit Genuss verbunden. Das gilt nicht nur für die Werke der Fiktion in Literatur und Kino, sondern auch für den Klatsch und Tratsch des Alltags. Nichts ist spannender, als wenn uns eine Freundin anruft und mit den Wörtern anfängt: »Weißt du, was Robert heute passiert ist?« Wir wollen wissen, was nun kommt, und genießen es, zu erraten, was vorgefallen ist. Politische Reden, Predigten in der Kirche oder wissenschaftliche Vorträge kommen besser an, wenn sie kleine Erzählungen enthalten. Auch Sachbücher gefallen uns besser, wenn sie mit Anekdoten versehen sind. Die Erzählungen unserer Freunde faszinieren uns nicht nur, weil sie von diesen handeln, sondern weil wir sie unmittelbar miterleben können. Unser eigenes Leben erscheint uns sinnfälliger, wenn wir es erzählen können. Wenn ich am Abend nach Hause komme und meiner Familie etwas erzählen kann, fühlt sich das für alle besser an, als wenn ich nur wortkarg erkläre: