

Die Freiheit zu träumen

Sie lässt uns Dinge frei erfinden, lädt zu gedanklichen Ausschweifungen ein und ist unentbehrlich für rationale Entscheidungen: die Imagination. Psychologe Fred Mast über eine wichtige Schnittstelle zwischen Geist und Körper.

 Luzia Popp  Jörn Kaspuhl





Fred Mast, ist Imagination eine angenehme Belanglosigkeit oder überlebenswichtig?

Imagination ist die Fähigkeit, sich etwas vorstellen zu können. Für uns ist sie überlebenswichtig. Sie ermöglicht es, zukünftige Bedürfnisse vorwegzunehmen und dafür aktuelle Bedürfnisse zurückzustellen.

Ist das typisch menschlich?

In einfacher Form besteht Imagination auch in der Tierwelt. Insekten können sich vorstellen, nach links oder rechts zu fliegen, und schätzen die Konsequenzen ab. Ich kann die Mittagspause durcharbeiten, wenn eine wichtige Abgabe bevorsteht, und dabei mein Bedürfnis nach Essen mehr oder weniger gut aufschieben. Diese Planung und der flexible Umgang mit Bedürfnissen scheinen banal, sind aber typisch menschlich. Ausserdem können wir Vorstellungen über eine längere Zeitspanne entwickeln. Wir können uns zum Beispiel fragen: Was ist in 30 Jahren?

Macht die Fähigkeit frei?

Dank ihr können wir Szenarien entwickeln, das macht Gedanken frei. Ich kann mir vorstellen, einen neuen Beruf zu ergreifen, ohne meine Anstellung zu kündigen. Das kann ein vager Plan sein, mit dem man nur flirtet.

Oder ...?

Ich setze meinen Plan um. Wir haben die Freiheit, unsere Zukunft eigenständig zu gestalten. Das gelingt, solange man nicht nur unverbindlich träumt, sondern handelt. Ob man lieber weiterträumt oder den Plan umsetzt, hängt von der Persönlichkeit und den Lebensumständen ab.

Handelt es sich um etwas Angeborenes oder erlernen wir Imagination wie das Velofahren?

Velofahren beispielsweise ist in der Geschichte der Menschheit relativ neu, dafür gibt es kein Programm, das bei der Geburt angelegt ist. Die Imagination ist viel älter und etwas Existenzielles. Kinder beginnen früh zu imaginieren. Es ist die Basis, um sich in andere Personen hineinzusetzen. Kann man eine fremde Perspektive einnehmen, wird es interessant: Was denkt und glaubt diese Person? Welches Weltbild hat sie und weshalb kommt sie zu anderen Schlüssen? Imagination befähigt uns auch zu Empathie.

Lässt sie sich trainieren?

Imagination ist kontrafaktisches Denken, sozusagen ein Gedankenexperiment. Ich überlege: Wie könnte es auch noch herauskommen? In Gedanken entwickle ich Szenarien und schätze ab, ob sie funktio-

nieren. So treffe ich bessere Entscheidungen und bin auf Konsequenzen vorbereitet. Das lässt sich üben.

Welche Risiken birgt unsere Vorstellungskraft?

Wir sind verführbar. Das heisst, wir glauben mitunter irrtümlich, was wir uns vorstellen können oder wollen. Wer zum Beispiel Verschwörungstheorien vertritt, ist fixiert auf diese eine Imagination. Das ist riskant. Es spricht nichts dagegen, mögliche Szenarien zum aktuellen Geschehen zu entwickeln. Entwickeln Sie eine Meinung, aber revidieren Sie diese, wenn die Argumente für eine andere Version sprechen.

Wie gelingt das?

Indem man die eigene Bedienungsanleitung kennt. Es ist wichtig zu wissen, wie Menschen Informationen verarbeiten. Wie wir zu Entscheidungen, Meinungen oder Überzeugungen kommen. Geben Sie sich anderen Meinungen hin und versuchen Sie, diese zu verstehen.

Ist Imagination mehr als Träumerei?

Sie ist durchaus wichtig für rationale Dinge wie die Altersvorsorge: Ich verzichte jetzt auf Geld, das ich für ein Vergnügen ausgeben könnte, und zahle es in meine Pensionskasse ein. Das gelingt dank der Vorstellung, dass ich dieses Vermögen zu einem späteren Zeitpunkt brauchen werde. Imagination ist zudem Nährboden für Kreativität und Innovation. Sie lässt uns antizipieren, wichtige Entscheidungen abwägen und ermöglicht so Fortschritt und Innovation. Dieses kognitive Kapital einer Gesellschaft bringt einen volkswirtschaftlichen Nutzen. Mir persönlich ist es ein Anliegen, das Wissen, wie der Mensch funktioniert, voranzutreiben. Dieses Verständnis sollte man schon früh in den Schulen fördern. Die Schweiz hat kaum Rohstoffe, aber eine hohe Innovationskraft. Man könnte sagen, wir sind gut im Imaginieren und machen etwas daraus. Dieses Niveau gilt es weiter zu erhöhen.

Prof. Dr. Fred Mast lehrt an der Universität Luzern sowie an der Universität Bern, wo er am Institut für Psychologie die Abteilung für kognitive Psychologie, Wahrnehmung und Forschungsmethoden leitet.

So werden Sie innovativ

1. Verlassen Sie Ihre Blase: Pflegen Sie Diskussionen mit Menschen, die andere Sichtweisen vertreten oder einen unterschiedlichen Lebensstil pflegen.
2. Spielen Sie anstehende Situationen (wie zum Beispiel ein Gespräch oder ein Projekt) vorgängig im Kopf durch. Denken Sie sich drei verschiedene Szenarien aus, wie sich die Situation entwickeln könnte.
3. Wechseln Sie bei kontroversen Themen bewusst die Perspektive: Versetzen Sie sich in eine Person, die anderer Meinung ist, und zählen Sie deren Argumente auf. Stellen Sie sich die Frage: Könnte es nicht auch ganz anders sein?
4. Sie haben eine Lösung gefunden? Wunderbar. Entwickeln Sie in Gedanken mindestens eine weitere Idee, die zum selben Ziel führen könnte.