



# KLARES DENKEN

Reader zum Workshop

**Dr. Shamsey Oloko**

Philosophischer Praktiker und Achtsamkeitslehrer

[www.shamseyoloko.de](http://www.shamseyoloko.de)

## I. WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DENKEN UND GEDANKEN?

Laut einer Studie von Poppenk und Tseng haben Menschen durchschnittlich **6.200 Gedanken pro Tag**.<sup>1</sup> Der Philosoph Thomas Metzinger spricht davon, dass unsere Gedanken wie kognitive Delfine aus dem Ozean des Unterbewusstseins aufsteigen und wieder verschwinden.<sup>2</sup> Was die Delfine unterhalb der Wasseroberfläche machen und nach welchen Regeln sie untereinander um den Sprung aus dem Wasser konkurrieren, bleibt uns weitgehend verborgen. Gedanken "überkommen" uns, indem sie urplötzlich einfach da sind und uns dazu auffordern, auf sie zu reagieren.

Es ist daher zunächst hilfreich, folgende Dinge zu unterscheiden:

1. **Geist** | Der Geist (bzw. das Bewusstsein) wird hier als der „Raum“ definiert, in dem Gedanken aufsteigen und wieder vergehen. Ohne diesen Geist, diesem immateriellen Mysterium in einer materiellen Welt, wären Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Sinneseindrücke nicht erfahrbar. Alles, was wir wahrnehmen, nehmen wir in und durch unseren Geist wahr. Es gibt keine Erfahrung, die außerhalb unseres Geistes liegt, da sie dann nicht erfahrbar wäre.
2. **Gedanken** | Gedanken nehmen wir als Phänomene unseres Geistes wahr, die wie kognitive Delfine aus dem Meer des Unterbewusstseins auftauchen und wieder verschwinden. Sie haben eine bestimmte „Form“ (audio-visuelle Eindrücke oder Begriffe und Sätze) und einen bestimmten „Inhalt“ (Erinnerung, Glaubenssatz, Wunschtraum etc.). So wie zu allen anderen Phänomenen unseres Geistes, müssen wir uns auch zu unseren Gedanken auf eine bestimmte Art und Weise – bewusst oder unbewusst – verhalten. Je nachdem was für Gedanken wir haben, können wir uns darüber bspw. ärgern oder uns an ihnen erfreuen.
3. **Denken** | Denken ist ein mentaler Vorgang innerhalb des Geistes, bei dem sowohl bewusst, d.h. willentlich, als auch unbewusst bestimmte Gedanken „erzeugt“ werden (sollen). Darunter fallen bspw. mentale Prozesse wie erinnern, analysieren, assoziieren, Problem lösen etc. Es ist ein Stückweit der Versuch, die Delfine unterhalb der Wasseroberfläche zu zähmen oder zumindest willentlich zu beeinflussen. Denken kann uns auch dabei helfen, unsere Gedanken zu überprüfen. Das ist insbesondere dann sinnvoll, wenn sich unsere Gedanken zu schädlichen Glaubenssätzen verhärten, obwohl sie bei näherer Betrachtung unlogisch oder dysfunktional und damit zu verwerfen sind.

Mit Blick auf unsere Gedanken und unser Denken können wir also drei **Herausforderungen** festhalten:

- Einerseits haben die im Geist auftauchenden Gedanken einen Einfluss darauf, wie wir uns und die Welt – bewusst oder unbewusst – wahrnehmen und bewerten. Je nach Bewertung verursachen unsere Gedanken entsprechende emotionale Reaktionen, die sowohl berechtigt als auch unberechtigt sein können.
- Andererseits können uns unsere Gedanken auch verwirren, indem sie ungeordnet, unscharf oder widersprüchlich sind oder wir sie nicht klar zu fassen bekommen.
- Darüber hinaus können wir wie in einer Zeitschleife immer wieder erfolglos über dieselbe Sache nachdenken bzw. grübeln und uns im „Gedankenkarussell“ verlieren.

Wenn uns Gedanken also aus unberechtigten Gründen emotional aufwühlen, wenn sie uns verwirren und/oder wenn sie sich permanent sinnlos wiederholen, dann ist das das genaue Gegenteil von klarem Denken.

---

<sup>1</sup> Tseng, J., Poppenk, J. (2020): Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. Nature Communications 11, 3480 [\[Link\]](#)

<sup>2</sup> Metzinger, T. (2022): Denkt die Person oder das Gehirn?, Forschung & Lehre 5. 22 [\[Link\]](#)

## II. WAS IST KRITISCHES DENKEN ALS TEILASPEKT VON KLAREM DENKEN?

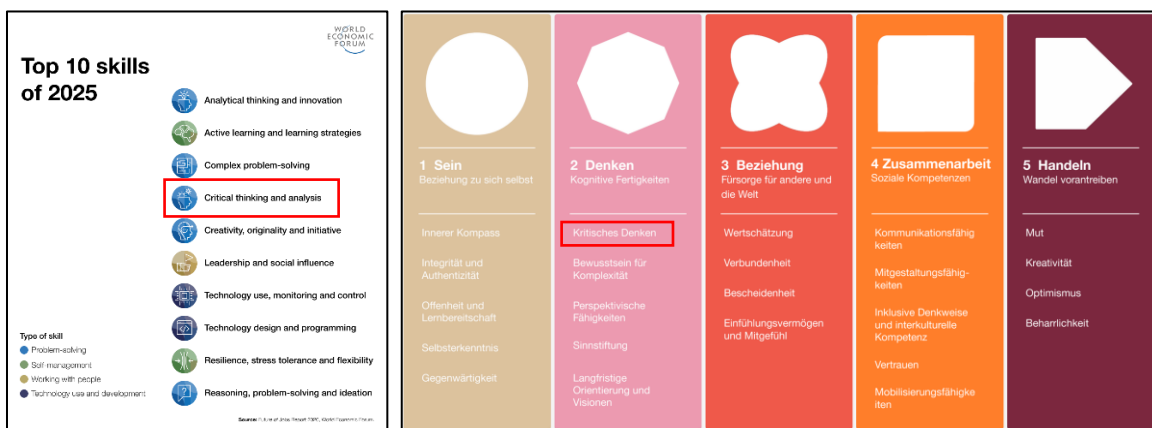
Klar zu denken bedeutet, unsere Gedanken zu **fassen**, zu **prüfen** und zu **ordnen**. Es hilft uns dabei zu verstehen, was ein gut begründetes Argument ausmacht und welche Denkgewohnheiten unser Denken verzerren. Klar zu denken, heißt also auch, sich selbst besser reflektieren und dadurch kennenlernen zu können.

Zur Kunst des klaren Denkens gehören folgende Bestandteile, die sich systematisch trainieren lassen:

1. **Argumentieren** – Aussagen gut begründen zu können
2. **Problematisieren** – In Aussagen die Einschränkung ihrer Gültigkeit erkennen zu können
3. **Konzeptualisieren** – Aussagen verdichten und auf den Punkt bringen zu können
4. **Interpretieren** – Aussagen eine andere Art und Weise auslegen zu können

Insbesondere die Aspekte Argumentieren und Problematisieren lassen sich auch als **kritisches Denken** beschreiben, wobei „kritisch“ im ursprünglichen Sinne des Wortes „prüfend“ bedeutet und daher ohne den negativen Beiklang der heutigen Zeit verstanden werden soll. Kritisch zu denken bedeutet, verständlich, logisch und gut begründet argumentieren zu können, um Widersprüche und Inkonsistenzen in Aussagen zu vermeiden. Kritisches Denken als Teilaspekt des klaren Denkens trainiert die Fähigkeit, eigene Ideen, Glaubenssätze und Entscheidungen zu rechtfertigen oder zu verwerfen, indem der Denkprozess untersucht und begründet wird.

Diese Kompetenz wird sowohl im **privaten** als auch im **beruflichen Kontext** immer wichtiger. Dazu zwei Beispiele: In dem „The Future of Jobs Report 2020“ des World Economic Forum findet sich unter den **Top 10 Skills für 2025** der Punkt „Critical Thinking and analysis“.<sup>3</sup> Auch bei den 23 „**Inner Development Goals**“, die sich aus den Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen herausgebildet haben, ist kritisches Denken explizit enthalten.<sup>4</sup>



Doch obwohl die Bedeutung von kritischem Denken unbestritten ist und obwohl unser Denken einen großen Einfluss auf unser Leben hat, gibt es kaum Ansätze, um unser Denken systematisch zu trainieren. Ein pragmatischer und effektiver Ansatz wurde vor einigen Jahrzehnten vom französischen Philosophen Oscar Brenifier entwickelt, auf dessen Methodik dieser Workshop basiert.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> World Economic Forum (2020): The Future of Jobs Report 2020 [\[Link\]](#)

<sup>4</sup> Inner Development Goals (2021): Transformational Skills for Sustainable Development [\[Link\]](#)

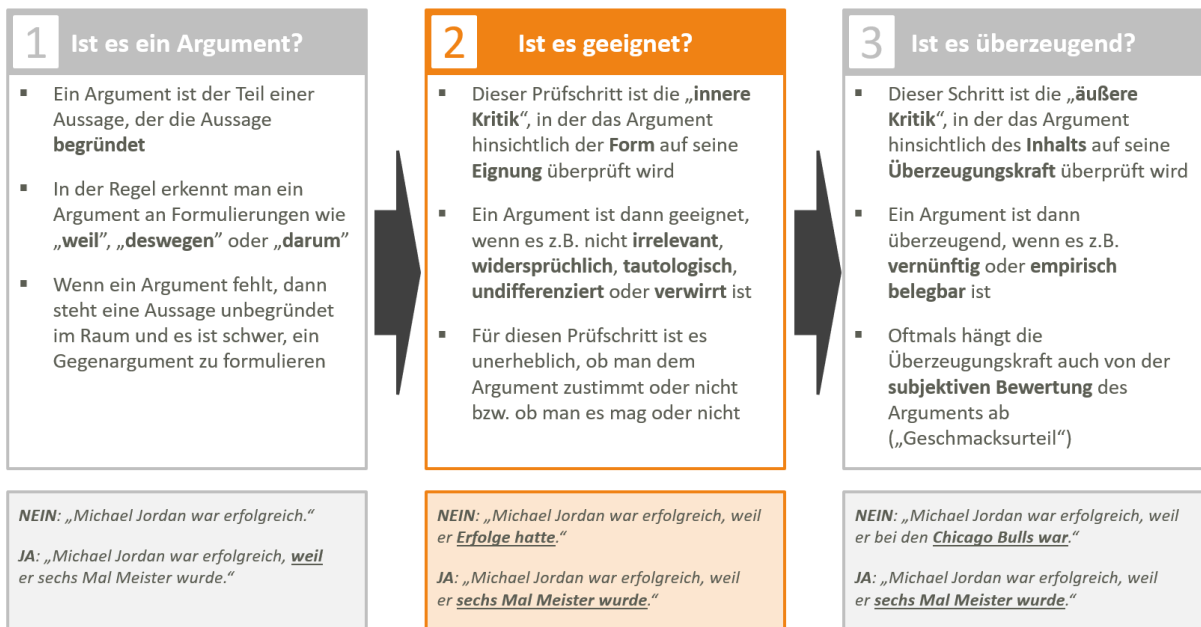
<sup>5</sup> Für weitere Informationen siehe: Institute of Philosophical Practices [\[Link\]](#)

### III. WIE GEHT KRITISCHES DENKEN?

Die Begründung einer Aussage mithilfe eines Arguments kann auch als **Argumentation** bezeichnet werden. Es ist nichts anderes als die Fähigkeit, eine geeignete Begründung für eine Aussage zu formulieren. Erst ein **Argument** liefert die Begründung für die Einnahme einer Position oder Meinung. Wir könnten zwar sagen „Avocados sind gut“, aber wir begründen diese Aussagen erst dann, wenn wir sagen „Avocados sind gut, weil sie gesund sind und gesunde Lebensmittel wichtige Nährstoffe für den Körper liefern.“

Ein Argument sollte in der Lage sein, eine Position auszudrücken und diese mit Gründen oder Beweisen in logischen Schritten zu rechtfertigen. Das Argument sollte **stark genug** sein, um einfache Einwände gegen die Position zu berücksichtigen, **wahrscheinlich genug**, um nicht von Ausnahmen abhängig zu sein, und **detailliert genug**, um konkrete Beispiele dafür liefern zu können.

Beim kritischen Denken wird das Argument einer Aussage formuliert und/oder geprüft. Um diesen Prozess besser nachvollziehen zu können, sind die drei **Prüfschritte des kritischen Denkens** hilfreich:



Im **ersten Schritt** geht es darum zu prüfen, ob in einer Aussage überhaupt ein Argument vorliegt, das die Idee der Aussage unterstützt. Manche Menschen vermeiden bewusst Argumente, weil diese dann widerlegt werden könnten. Auf eine Nachfrage hin nutzen sie stattdessen Phrasen wie „so ist es eben“ oder „so ist halt mein Gefühl“.

Der **zweite Schritt** geht von der Existenz eines Arguments innerhalb der Aussage aus und prüft dessen Eignung. Der Schwerpunkt des Workshops wird auf diesem Prüfschritt liegen, da es hier zu vielen unbewussten Argumentationsfehlern kommen kann.

Der **dritte Schritt** prüft das Argument der Aussage hinsichtlich seiner Überzeugungskraft. Dabei besteht oftmals eine Verbindung zur Eignung eines Arguments, wenngleich auch ein geeignetes Argument nicht zwingend überzeugend sein muss.



## IV. GÄNGIGE ARGUMENTATIONSFEHLER

(© Institut de Pratiques Philosophiques)

1. Fehlen eines Arguments
2. Schwaches Argument
3. Irrelevantes Argument
4. Widersprüchliches Argument
5. Undifferenziertes Argument
6. Verwirrendes Argument
7. Bedeutungsverschiebung
8. Falsche Evidenz
9. Unvollständiges Argument
10. Tautologie

### 1. Fehlen eines Arguments

Eine Aussage, die nicht durch ein zusätzliches Konzept gestützt und begründet wird. Wenn es eine Antwort auf eine Frage ist, enthält diese Antwort oftmals nur die Begriffe der Frage oder eine Umschreibung derselben.

***Beispiel:** Soll ich jemandem helfen, der nicht möchte, dass ich ihm helfe?  
— Nein, weil ich Menschen nicht helfe, die meine Hilfe nicht wollen.*

Die Antwort wiederholt nur die Elemente der Frage. Es wird kein zusätzliches Argument geliefert, warum solchen Menschen nicht geholfen wird.

---

### 2. Schwaches Argument

Ein schwaches Argument ist im Allgemeinen erstmal relevant, d.h. es unterstützt die Antwort oder die eingenommene Position, tut dies jedoch nicht auf eine starke Art und Weise. Zum Beispiel, indem man ein einziges Beispiel verwendet, um eine allgemeine Aussage zu verteidigen. Dieses schwache Argument könnte leicht als Ausnahme anstatt als allgemeine Regel angesehen werden.

#### a) Nicht begründete Hypothese

***Beispiel:** Hast Du Dich auf die Matheprüfung vorbereitet?  
— Nein, denn man weiß ja nie, vielleicht ist der Lehrer krank.*

Dies ist ein „Argument der bloßen Möglichkeit“, das darin besteht, etwas als Rechtfertigung zu verwenden, das lediglich eine Eventualität ist und keine besonderen Gründe für eine hohe Eintrittswahrscheinlichkeit erkennen lässt. Die Tatsache, dass dies wahr sein könnte, bezieht sich auf eine unbegründete Hoffnung. Man könnte dies auch als Verwechslung von Wunschen mit Realität bezeichnen.

#### b) Alibi eines anderen

***Beispiel:** Es ist unfair, dass ich bestraft werde, weil ich im Unterricht spreche. Denn es ist nicht meine Schuld, mein Nachbar bittet mich die ganze Zeit um etwas.*

Hierbei verlagert die Person Ursache und Verantwortung für das eigene Handeln auf den Nachbarn. Sicherlich ist es nicht einfach, nicht zu sprechen, wenn andere mit uns sprechen, aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Problem zu lösen oder zu verhindern, wenn wir es denn wirklich wollen. Der andere ist in diesem Fall nur eine sekundäre Ursache: Er kann nicht dazu verwendet werden, unseren Anteil an Freiheit und Verantwortung zu leugnen.

---

### **3. Irrelevantes Argument**

Es ist ein Argument, das Konzepte verwendet, die überhaupt nicht oder zu wenig zur angegebenen Aussage gehören. Wir sehen keine Verbindung zwischen dem Argument und der Idee, die es unterstützen soll.

#### **a) Emotionales Argument**

**Beispiel:** *Ich möchte dieses Kleid nicht tragen! Ich trage es die ganze Zeit!*  
— *Es gibt Kinder, die keine Kleidung haben und die sich sehr freuen würden, dieses Kleid tragen zu können.*

Die Tatsache, dass „Kinder keine Kleidung haben“, rechtfertigt nicht das Tragen dieses Kleids. Man müsste zusätzlich noch den Zusammenhang erklären, zum Beispiel den der Demut: „Die Tatsache, dass einige Kinder nichts zu tragen haben, sollte Dich dazu veranlassen, demütiger zu sein und Dich weniger um Dein Aussehen zu kümmern“. Ohne diese Erklärung handelt es sich jedoch nur um den Einsatz von emotionalem Druck.

#### **b) Wie-du-mir, so-ich-dir-Argument**

**Beispiel:** *Geh aus dem Badezimmer! Ich muss zur Uni! Ich werde zu spät kommen.*  
— *Hey, Du nimmst Dir auch immer Zeit, wenn Du Dich anziehst!*

Die Tatsache, dass eine Person einen Fehler macht, rechtfertigt an sich keinen Fehler oder Unrecht einer anderen Person.

#### **c) Kausale Umkehrung**

**Beispiel:** *Warum hast Du Deinen Bruder geschlagen?*  
— *Weil er mich danach auch geschlagen hat.*

Die unvorhersehbare Konsequenz einer Handlung kann diese Handlung nicht rechtfertigen, es sei denn, diese Konsequenz war beabsichtigt. Als er seinen Bruder schlug, wusste er nicht, dass er ihn auch schlagen würde: Diese Umkehrung der Dinge war nicht der Zweck der Handlung. Dieser Fehler kann auch als inkonsistentes Argument betrachtet werden.

---

### **4. Widersprüchliches Argument**

Das widersprüchliche Argument enthält gegensätzliche Standpunkte, die a priori nicht ohne ausreichende Erklärung zusammenpassen. Es kann oft durch das Vorhandensein eines „aber“ in einer Begründung erkannt werden. Ein Argument versucht dann, entweder als präzise Antwort auf eine Frage oder durch gesunden Menschenverstand gegensätzliche Ideen zusammenzuführen.

**Beispiel:** *Mir ist nicht erlaubt, allein auszugehen. Ist das fair oder unfair?*  
— *Es ist unfair, weil Du erwachsen geworden bist, und daher allein ausgehen darfst. Aber abends verstehen wir, dass Du nicht allein ausgehen darfst, denn es kann gefährlich sein.*

Wir wissen nicht wirklich, warum wir jetzt allein ausgehen können, denn das Konzept des „Erwachsenwerdens“ ist vage und erlaubt einerseits das Ausgehen, ist aber andererseits nicht ausreichend.

### **5. Undifferenziertes Argument**

Ein Argument, das verwendet wird, um eine Wahl in Form einer Alternative (ja oder nein, a oder b) zu rechtfertigen, das jedoch gleichwertig dazu verwendet werden könnte, die gegenteilige Aussage zu rechtfertigen.

***Beispiel:** Ist es wünschenswert oder nicht wünschenswert, zur Schule zu gehen?  
— Es ist wünschenswert, zur Schule zu gehen, um Respekt zu erlangen.*

Es ist nicht klar erkennbar, warum wir nicht gerade durch das Fernbleiben von der Schule respektiert werden könnten. Oder es handelt sich um eine Position, die geklärt werden muss, zum Beispiel: „Wer zur Schule geht, verdient Respekt, weil er lernt zu arbeiten, anstatt auf der Straße herumzuhängen und nichts zu lernen.“

---

### **6. Verwirrendes Argument**

Dies ist ein bedeutungsloses Argument: Es ist unklar, da es nicht verstanden werden kann. Oder der Gesprächspartner muss zu viel interpretieren, um Sinn aus der Idee zu extrahieren. Ein solches Argument enthält oft mehrere Ideen, die nicht deutlich miteinander in Beziehung stehen, was die Verständlichkeit erschwert.

***Beispiel:** Ist der Wunsch, den anderen nicht verletzen zu wollen, ein guter Grund für eine Lüge?  
— Es ist keine Lüge, es ist eher Mitleid.*

Hier liegt eine Verwechslung zwischen der Handlung und ihrem Zweck oder zwischen der Handlung und ihrer Intention vor. Das Konzept des „Mitleids“ gibt nicht an, ob eine Aussage eine Lüge ist oder nicht und widersetzt sich auch nicht dem Lügen.

---

### **7. Bedeutungsverschiebung**

Hierbei handelt es sich um ein Argument, dessen Inhalt nicht mit der ursprünglichen Aussage übereinstimmt: Es gab eine Verschiebung im Gebrauch von Konzepten oder in der Bedeutung der Idee. Entweder ist die Beziehung zu indirekt oder die Kluft zu groß, was das Argument unzureichend macht.

***Beispiel:** Müssen wir die Wahrheit sagen, wenn wir traurig sind?  
— Ja, man sollte auch in der Trauer authentisch bleiben.*

Wahrheit wird hier mit Authentizität verknüpft bzw. ersetzt. Allerdings kann man durchaus authentisch sein und dabei gleichzeitig die Wahrheit sagen, schweigen oder gar lügen, da Authentizität letztendlich nur bedeutet, so zu sein „wie man ist“. Es geht allerdings nicht um die Frage, ob man in der Trauer authentisch bleiben soll, sondern ob man die Wahrheit sagen soll.

---

### **8. Falsche Evidenz**

Falsche Evidenz ist eine Idee, die als allgemeines Prinzip und damit als offensichtlich betrachtet wird. Eine solche Idee wird daher als selbstverständlich angesehen, obgleich diese Annahme weiterer Rechtfertigung bedarf. Die in der Idee enthaltene Information ist nicht zwangsläufig falsch, muss jedoch begründet werden, da sie für den gesunden Menschenverstand nicht so offensichtlich ist, wie es den Anschein haben soll.

**Beispiel:** *Ich schaue nie fernsehen, wenn ich will. Ist das fair oder unfair?*

— *Es ist unfair, weil jeder normalerweise das Recht hat, fernzusehen, wann immer er will.*

Wir wissen nicht, welches „Recht“ das sein soll, aber es wird als „common sense“ vorausgesetzt und als Begründung in der Antwort angeführt. Im besten Fall handelt es sich bei diesem „Recht“ um einen gewohnheitsmäßigen Zustand bzw. um eine gängige Praxis, die die Frage nach der Fairness jedoch in keiner Weise rechtfertigt. Einfache Gegenargumente sind bspw. Kleinkinder, die nachts Filme für Erwachsene anschauen möchten oder Schulkinder, die vormittags während der Schulzeit fernsehen möchten.

---

## 9. Unvollständiges Argument

Ein unvollständiges Argument ist ein Argument, das mit einer Begründung beginnt, aber bevor es abgeschlossen ist, unvollständig bleibt. Oft kann eine Idee in einem solchen Argument erraten und im Allgemeinen verstanden werden, es ist jedoch womöglich zu spekulativ. Manchmal fehlt einem solchen Argument Klarheit, ein Konzept oder eine Erklärung, um die Idee zu vervollständigen.

**Beispiel:** *Müssen wir die Wahrheit sagen, wenn wir Gefahr laufen, geschlagen zu werden?*

— *Nein, weil die Konsequenzen ernst sein werden.*

Es ist notwendig zu klären, welche Konsequenzen betroffen sind, auch wenn sie „ernst“ sind. Ohne ihre Ernsthaftigkeit zu erklären, ist das Argument unvollständig.

**Beispiel:** *Müssen wir den Eltern immer gehorchen?*

— *Ja, wir müssen den Eltern gehorchen, weil wir sonst freidrehen würden.*

Was berechtigt zu sagen, dass man „sonst freidrehen“ würde, wenn man den Eltern nicht gehorchte? Es besteht kein zwingender Zusammenhang zwischen Gehorsam und Freidrehen.

---

## 10. Tautologie

Eine Tautologie ist die Wiederholung einer Idee, indem in der Antwort (nahezu) dieselben Begriffe aus der Ursprungsfrage verwendet werden. Wenn eine tautologische Argumentation ein neues Konzept einführt, ist es in der Regel nicht substantiell und trägt nichts Neues bei.

**Beispiel:** *Muss man immer höflich sein?*

— *Ja, es geht um Höflichkeit.*

Höflichkeit kann nicht durch Höflichkeit gerechtfertigt werden. Es braucht ein anderes Konzept, um Höflichkeit zu begründen.

### Vertiefung

- **Philosophical Competencies & Practice** – Ein englischsprachiges Training des Institute of Philosophical Practices von Oscar Brenifier  
<https://readingphilosophy.tilda.ws/3monthscourseautumn2024>

### Literatur

- **What Would Aristotle Do? Self-Control Through the Power of Reason** – Ein Buch von Elliot Cohen über die Verwendung des kritischen Denkens bei unlogischen und dysfunktionalen Glaubenssätzen