

Max Frisch und der Körper als Korrektiv für das Ich



In der Geschichte von Max Frisch wird Techniker Walter Faber seiner Leiblichkeit erst bewusst, als er schwer krank ist. (KEYSTONE/AP Photo/1981)

In meinem persönlichen Umfeld ist eine Person an Demenz erkrankt. Noch bewältigt sie ihren Alltag erstaunlich gut, aber es kommt immer mal wieder zu rätselhaften Ereignissen. Ein Problem dabei ist, dass die Person kaum mehr zuverlässig Auskunft geben kann. Sie beantwortet Fragen immer prompt und sicher. Manchmal stimmt, was sie sagt, manchmal ist es offensichtlich falsch. Sie selbst ist immer überzeugt davon, die Wahrheit zu sagen. Wir benötigen zuweilen fast schon detektivische Anstrengungen, um herauszufinden, was wahr ist und was falsch. Mich erinnert das an Halluzinationen der Künstlichen Intelligenz: Auch die KI kann uns mit derselben Sicherheit die ganze Wahrheit und völligen Quatsch verkünden. Sie erfindet Gerichtsurteile, Zeitungsartikel, ja ganze Bücher und bleibt manchmal bei ihren Behauptungen, auch wenn man sie darauf hinweist. Was haben Demenz und KI gemeinsam? Wie verlässlich sind unsere Erinnerungen,

ja: unsere Wahrnehmungen? Sind wir der KI ähnlicher als uns lieb ist? Einen wichtigen Unterschied kennen wir alle: Anders als Menschen, die sich ganz wörtlich einen blutigen Schädel holen, wenn sie die Welt falsch einschätzen, haben die Halluzinationen keine Konsequenzen für die KI. Eine wichtige Anregung habe ich in «Homo Faber» von Max Frisch gefunden. Damit Sie ganz konkret davon profitieren können, habe ich Ihnen auch diese Woche ein Denkwerkzeug gebaut: den Faber-Test, der Ihnen hilft, sich Ihrer Körperlichkeit bewusst zu werden.

Es sind Fragen, die sich einfach beantworten und auch überprüfen lassen. Etwa: Warst Du gestern einkaufen? Hattest Du heute Besuch? Hast Du noch Schokolade? Die Antworten kommen immer prompt. «Nein, gestern bin ich zu Hause geblieben.» Aber auf der Anrichte liegt ein Kassenzettel, der das Gegenteil beweist. «Nein, heute war

ich den ganzen Tag alleine.» Aber die Nachbarin hat kurz vorher erzählt, dass sie am Vormittag auf einen Kaffee vorbeigeschaut hat. «Ja klar, die Schokolade liegt auf dem Sofatisch.» Aber da ist nichts, die Schokolade ist längst gegessen. Irritierend sind weniger die falschen Auskünfte, als die Sicherheit, mit der sie vorgebracht werden. Ganz offensichtlich ist die Person überzeugt, dass korrekt ist, was sie sagt.

Mediziner bezeichnen das als Konfabulation: Die Betroffenen erzählen frei erfundene, objektiv falsche Begebenheiten oder Informationen, die keinen Zusammenhang zur Realität haben. Sie selbst halten das, was sie sagen, in dem Moment aber für wahr, ja, sie sind felsenfest von der Richtigkeit überzeugt. Sie möchten nicht täuschen, sie bemühen sich geradezu darum, wahr und korrekt Auskunft zu geben. Die Forschung bezeichnet Konfabulation deshalb auch als «honest lying», als «ehrliches Lügen». In seinem Buch «Brain Fiction» berichtet der Kognitionswissenschaftler William Hirstein, wie Schlaganfall-Patienten, die halbseitig gelähmt sind, ihre Lähmung leugnen. Eine Patientin, die den linken Arm nicht mehr bewegen kann, sagt zum Beispiel, sie habe starke Arthritis und möchte den Arm gerade nicht bewegen, weil sie Schmerzen habe. Davon abgesehen sei aber alles in Ordnung mit dem Arm. Das sagt sie mit absoluter Gewissheit: Sie ist überzeugt davon, dass es stimmt.

Erst die Hypothese, dann die Wahrnehmung

Das ist verwirrend. Warum nimmt die Patientin nicht wahr, dass sie ihren Arm nicht bewegen kann? Warum merkt die an Demenz erkrankte Person nicht, dass keine Schokolade auf dem Tisch liegt? William Hirstein argumentiert, dass Konfabulation nicht einfach das Produkt einer fehlerhaften Wahrnehmung oder eines defekten Gedächtnisses ist. Er stellt den Ablauf von Wahrnehmung und gedanklicher Arbeit auf den Kopf. Wir stellen uns Wahrnehmung so vor, dass unsere Augen etwas sehen oder unsere Ohren etwas hören. Nervenzellen verwandeln

diese Reize in Signale, die ans Gehirn gemeldet werden. Da werden die Signale entschlüsselt und interpretiert und wir sehen, dass auf dem Tisch eine Tafel Schokolade liegt.

Max Frisch zeichnet in «Homo Faber» ein schönes Bild für diese Sichtweise. Ingenieur Walter Faber sagt in der Wüste von Tamaulipas in Mexiko:

Ich habe mich schon oft gefragt, was die Leute eigentlich meinen, wenn sie von Erlebnis reden. Ich bin Techniker und gewohnt, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Ich sehe alles, wovon sie reden, sehr genau; ich bin ja nicht blind. Ich sehe den Mond über der Wüste von Tamaulipas – klarer als je, mag sein, aber eine errechenbare Masse, die um unseren Planeten kreist, eine Sache der Gravitation, interessant, aber wieso ein Erlebnis?

Faber sagt: Ich bin es gewohnt, die Dinge zu sehen, wie sie sind. William Hirstein stellt in seinem Buch diesen Ablauf auf den Kopf. Er sagt, dass unser Gehirn kontinuierlich plausible Hypothesen generiert. Das können Wahrnehmungen sein, aber auch Erinnerungen. Das Gehirn füllt mit diesen generierten Inhalten seine Informationslücken. Erst in einem zweiten Schritt überprüft ein im präfrontalen Kortex angesiedeltes Kontroll- und Zensursystem diese Hypothesen auf Logik und Realismus. Es ist also nicht so, dass die Augen «Schokolade» ans Gehirn melden. Es ist umgekehrt: Das Gehirn sagt, es könnte eine Schokolade auf dem Tisch liegen und lässt sich diese Hypothese durch Abgleich mit seinen Wahrnehmungen falsifizieren. Das Gehirn von Faber sagt sich, dass da der Mond am Himmel über der Wüste stehen muss. Seine Augen sehen einen hellen Fleck. Hypothese bestätigt.

Auch gesunde Menschen konfabulieren

Zur Konfabulation kommt es, wenn dieses Kontrollsystem beschädigt oder blockiert ist. Dann bremst nichts mehr die Hypothesen, die das Gehirn generiert. Sie gelangen ungefiltert ins Bewusstsein und werden als Realität akzeptiert. Das passiert nicht nur Menschen, die an Demenz

**Unterstützen Sie
unabhängiges Denken**

Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.



erkrankt sind. Auch gesunde Menschen konfabulieren regelmässig. Ich gebe Ihnen vier Beispiele, vielleicht fühlen Sie sich beim einen oder anderen erappt.

1. Das Rationalisieren von Entscheidungen

Wir treffen Entscheidungen oft intuitiv und konstruieren im Nachhinein eine logische Begründung dafür. Dieses Erkenntnis geht auf das Strumpfhosen-Experiment zurück, eines der berühmtesten Experimente der Psychologie. Richard Nisbett und Timothy Wilson liessen Probanden vier identische Strumpfhosen bewerten und das beste Paar auswählen. Die Mehrheit wählte die am weitesten rechts liegende Strumpfhose. Fragte man die Probanden nach dem Urteil, erfanden sie detaillierte Begründungen zu Textur, Farbe oder Elastizität. Sie konfabulierten eine logische Absicht für eine unbewusste Wahl.

2. Blindheit für eigene Entscheidungen

Dieses Phänomen geht auf ein Experiment von vier schwedischen Psychologen von der Universität Lund zurück. Sie legten Probanden jeweils zwei Fotos von Gesichtern vor. Die Probanden mussten wählen, welches Gesicht sie attraktiver fanden. Dann mussten sie ihre Wahl begründen. Mit Hilfe eines Tricks tauschten die Forscher jedoch dabei das Foto aus. In über 70 Prozent der Tests bemerkten die Teilnehmer den Tausch nicht und begründeten detailliert, warum sie genau dieses Gesicht (das sie kurz vorher abgelehnt hatten) so toll fanden. Dieser Effekt wird «Wahlblindheit» genannt. Er bezeichnet das Phänomen, dass eine Person auffällige Unterschiede zwischen ihrer beabsichtigten Wahl und dem tatsächlichen Ergebnis nicht unterscheiden kann.

3. Die Rekonstruktion von Erinnerungen

Unser Gedächtnis funktioniert nicht wie eine Festplatte, auf der Erinnerungen in Form eines Films gespeichert werden. Das Gehirn speichert nur einzelne Eindrücke und generiert daraus beim Erinnern das Ereignis jedes Mal neu. Fehlende Teile füllt das Gehirn generativ auf. Daraus resultiert nicht die wahre Geschichte, sondern jene Geschichte, die unser Gehirn aufgrund der erinnerten Details als plausibel erachtet. Besonders häufig tritt das bei Erinnerungen an die Kindheit auf. Viele Menschen erinnern sich lebhaft an Ereignisse aus ihrer frühen Kindheit. Doch in Wahrheit erinnern sie sich an das, was ihnen ihre Eltern erzählt oder was sie auf Fotos gesehen haben. Das Gehirn nutzt diese Informationsbrocken als Anker für das Generieren einer inneren Erzählung und speichert das Resultat als echtes Erlebnis ab.

4. Reduktion der kognitiven Dissonanz

Der Begriff der kognitiven Dissonanz geht auf den Psychologen Leon Festinger zurück. Er bezeichnet damit jenen Spannungszustand, der entsteht, wenn neue Informationen nicht zu den eigenen Einstellungen oder Werten passen. Statt die eigene Einstellung zu revidieren, neigen Betroffene dazu, neue Informationen abzulehnen. Wenn das eigene Verhalten nicht mit den eigenen Werten übereinstimmt, löst das Gehirn die Spannung durch Konfabulation und produziert zum Beispiel eine logische Begründung, an die der Mensch glauben kann.

Wir alle nehmen also die Welt nicht einfach wahr, wie sie ist, wir erfinden sie uns so, dass sie zu uns passt. Der britische Neurowissenschaftler Anil Seth macht uns in seinem Buch «Being You» klar, in welcher verzweifelter Situation sich unser Gehirn befindet. Es sitzt alleine in einem dunklen, stillen Schädel. Seine einzige Verbindung in die Aussenwelt sind unsere Nerven und ihre elektrischen Signale. Das Gehirn macht aus diesen Signalen, was Anil Seth eine fortlaufende «beste Vermutung» nennt: Das Gehirn überlegt sich die wahrscheinlichsten Ursachen dieser Signale.

Kontrollierte Halluzination

Anil Seth sagt also: Was wir bewusst erleben, sind nicht unsere Sinneswahrnehmungen, sondern die Interpretation der Signale, wie sie unser Gehirn gerade konstruiert. Es ist eine Art Vorhersage zur Ursache dieser Signale. Anil Seth bezeichnet es als kontrollierte Halluzination. Die Sinnesdaten liefern jeweils nur die Korrektur zu dieser Halluzination. Die Wahrnehmung kontrolliert diese Halluzination. Fällt diese Kontrolle aus, kommt es zu unkontrollierter Halluzination, also zu reiner Einbildung.

Das bedeutet, dass Halluzination und Wahrnehmung auf demselben Mechanismus beruhen. Der Unterschied besteht darin, ob die Generierungskraft des Gehirns durch die Realität korrigiert wird oder nicht. Es gibt viele Beweise dafür, dass das Gehirn nicht zuerst wahrnimmt und dann interpretiert, sondern umgekehrt zuerst eine Hypothese generiert und dann mit der Wahrnehmung abgleicht. Wir machen uns kein Bild von der Realität, wir generieren uns ein Bild und stülpen es dann über die Realität.

Auch unser Ich ist ein Konstrukt

Anil Seth stellt in seinem Buch fest, dass das nicht nur für die Aussenwelt gilt, sondern auch für die Innenwelt: Auch das Ich, unser Selbst, ist nicht da und dann nehmen wir es wahr. Auch unser Ich ist ein Konstrukt, «another

controlled hallucination», wie Anil Seth schreibt. Er unterscheidet dabei fünf Schichten unseres Ichs:

1) das verkörperte Selbst: Das ist das Gefühl der Zugehörigkeit zu unserem Körper, dazu gehören auch Emotionen und Stimmungen und das Gefühl, ein lebender Körper zu sein.

2) das perspektivische Selbst: Das ist die Erfahrung, die Welt aus einem bestimmten Blickwinkel wahrzunehmen, eine Ich-Perspektive zu haben, einen subjektiven Ausgangspunkt für die Wahrnehmungserfahrung.

3) das willensbehaftete Selbst: Das ist das Erleben des eigenen Willens, der Absicht und der eigenen Handlungsfähigkeit.

4) das narrative Selbst: Das ist das Gefühl der persönlichen Identität, das sich selbst eine Geschichte über sich erzählt und zu so komplexen Emotionen wie Reue fähig ist.

5) das soziale Selbst: Hier geht es darum, wie ich wahrnehme, dass andere mich wahrnehmen. Es ist der Teil von mir, der daraus entsteht, dass ich in ein soziales Netzwerk eingebunden bin.

Jede dieser Schichten lässt sich experimentell verschieben oder auflösen, ohne die anderen Schichten zu tangieren. Anil Seth schliesst daraus, dass es kein fest stehendes Ich gibt. Auch das Ich ist Teil unserer Wahrnehmung und damit das Resultat einer kontrollierten Halluzination.

Wahrnehmung der Innenwelt

Wenn das so ist, wenn also mein Ich von mir genauso konstruiert wird wie die Schokolade auf dem Sofatisch und die Farbe des Feldes auf dem Schachbrett, warum fühlt sich mein Selbst dennoch stabil an? Anil Seth sagt, dass wir Wahrnehmung fälschlicherweise meist auf die Wahrnehmung der Aussenwelt reduzieren. Das, was wir sehen, hören, schmecken, tasten und riechen, ist unsere Aussenwahrnehmung. Anil Seth nennt es die Exterozeption.

Wir nehmen aber mit unserem Körper nicht nur die Aussenwelt wahr, wir nehmen auch unseren Körper selbst wahr. Diese Wahrnehmung des Körpers von innen heraus nennt Anil Seth Interozeption. Dabei geht es um Signale wie den Herzschlag, den Blutdruck, das Magengefühl oder die Atmung. Diese Signale berichten dem Gehirn darüber, wie es dem Körper physiologisch gerade geht.

Für Ingenieur Walter Faber ist der Körper eine Maschine, die zusehends versagt. Er, der doch die Dinge sehen will, wie sie sind, empfindet seinen Körper als Fluch.

Wenn ich auf dem Rücken liege und den Spiegel über mich halte, sehe ich immer noch aus, wie ich ausgesehen habe;

nur etwas magerer, was von der Diät kommt, begreiflicherweise. Vielleicht ist es auch das weißliche Jalousie-Licht in diesem Zimmer, was einen bleich macht sozusagen hinter der gebräunten Haut; nicht weiß, aber gelb. Schlimm nur die Zähne. Ich habe sie immer gefürchtet; was man auch dagegen tut: ihre Verwitterung. Überhaupt der ganze Mensch! – als Konstruktion möglich, aber das Material ist verfehlt: Fleisch ist kein Material, sondern ein Fluch.

Vorausschauende Steuerung

Anil Seth macht klar, dass es dem Gehirn nicht um die blosser Wahrnehmung des Körpers geht. Die Rückmeldungen haben einen Zweck. Wenn Sensoren in einem Haus der Heizung Temperatur und Feuchtigkeit der Räume melden, geht es nicht um die Wahrnehmung des Hauses. Es geht darum, dass der Computer die Heizung der Räume optimal steuern kann. Das ist auch im Körper so: Die Selbstwahrnehmung dient der Kontrolle und Steuerung.

Dank der vielen Rückmeldungen aus dem Körper ist das Gehirn in der Lage, künftige Körperzustände vorherzusagen und vorausschauend zu reagieren. Das bedeutet aber auch: Gehirn und Körper sind eng miteinander verknüpft, weil das Gehirn seinen Körper steuert. Diese Steuerung ist dann wirksam, wenn das Gehirn sichere Vorannahmen über seinen Körper treffen kann. Unser Ich fühlt sich also nicht deshalb so stabil und real an, weil es dieses Ich-Ding gibt, sondern weil eine wirksame Selbstregulation des Körpers ein kontinuierliches Ich-Modell voraussetzt. Das Ich ist also das Resultat unserer Körperlichkeit.

Der Unterschied zur KI

Genau das ist der wesentliche Unterschied zur KI. Vermutlich kann ein KI-System die Vorhersage-Architektur eines Gehirns heute perfekt imitieren. Das ist kein Wunder, schliesslich sind neuronale Netze dem Aufbau des Gehirns nachempfunden. Die Konfabulationen eines an Demenz erkrankten Menschen sind tatsächlich vergleichbar mit den Halluzinationen der generativen KI: Es kommt derselbe Mechanismus zum Zug.

Der KI fehlt aber die unbedingte Verbundenheit mit einem Körper, die, mindestens bei gesunden Menschen, dafür sorgt, dass das generative Gehirn ständig neu kalibriert wird. Der KI fehlt diese Kalibrierung durch eine Körperlichkeit. Das macht sie anfällig für Fehler. Am Ende ist es diese körperliche Lebendigkeit, die uns ausmacht. Das Grundgefühl, lebendig zu sein, gibt unserem Gehirn einen festen Boden. Einem Sprachmodell fehlt dieser Boden.

In «Homo Faber» wirft Hanna Walter Faber vor, dass «Techniker versuchen, ohne den Tod zu leben.»: «Du behandelst das Leben nicht als Gestalt, sondern als bloße

Addition», wirft sie Faber vor. «Leben ist nicht Stoff, nicht mit Technik zu bewältigen.» Das ändert sich erst, als Faber weiss, dass er Magenkrebs hat und der Tod schon vor der Tür steht: «Ich hänge an diesem Leben wie noch nie, und wenn es nur noch ein Jahr ist, ein elendes, ein Vierteljahr, zwei Monate (das wären September und Oktober), ich werde hoffen, obschon ich weiss, daß ich verloren bin.»

Unser Körper ist also nicht das zufällige Stück Hardware, auf dem das Gehirn läuft. Der Körper und das Gehirn sind untrennbar miteinander verbunden. Der Körper ist das Korrektiv des Gehirns, eines Gehirns, dessen wichtigste Aufgabe es ist, diesen Körper am Leben zu erhalten.

Die KI hat keinen Körper. Sie ist der wahr gewordene Traum des Homo Faber: Geist ohne Fleisch, eine reine Konstruktion, genau das, was Faber sein wollte. In der Geschichte von Max Frisch wird Techniker Walter Faber von seinem Körper eingeholt. Erst dieser Absturz in die Leiblichkeit macht ihm bewusst, wie sehr er am Leben hängt und wie sehr das Selbst mit diesem Körper verbunden ist.

Diese Leiblichkeit ist es, die uns Menschen von der KI unterscheidet, die unsere Halluzinationen korrigiert, kontrolliert durch einen Körper, der in der Welt steht, der fühlt, altert und sterben wird. Der Demenzkranke halluziniert, weil ihm der Kontakt zu diesem Boden langsam abhanden kommt. Die KI halluziniert unkontrolliert, weil ihr dieser leibliche Boden fehlt.

Wir schreibenden Menschen haben deshalb den Texte generierenden Monstercomputern etwas unendlich Wichtiges voraus: Wir können aus einem fühlenden Körper schöpfen. Aber tun wir das auch? Machen Sie den Test: den «Faber-Test». Ich habe Ihnen ein kleines Werkzeug gebaut, mit dem Sie Ihre Interozeption, wie Anil Seth es nennt, schärfen und testen können.

Echtes Schreiben stammt aus einem fühlenden, sterblichen Körper, der in der Welt steht. Der Faber-Test hilft Ihnen, in zwei Schritten dahin zurückzufinden. Der erste Schritt ist das Körper-Logbuch: Vor dem Schreiben fühlen Sie nach innen. Es geht dabei nicht darum, was Sie sehen und hören, sondern darum, wie es Ihrem Körper gerade geht. Sie beantworten dazu fünf Fragen, danach schreiben

Sie fünf Minuten ohne Pause. Der zweite Schritt ist der eigentliche Faber-Test. Sie lesen Ihren Text noch einmal und prüfen ihn an sechs Achsen. Das Werkzeug zeichnet daraus einen Stern. Je voller der Stern, desto stärker ist Ihr Schreiben in Ihrem eigenen Körper verwurzelt.

Walter Faber anerkennt seine Körperlichkeit und sein Hängen am Leben erst in der Nacht vor der Operation. Wie viele Menschen hat er erst beim Versagen seines Körpers gemerkt, dass ihn seine Leiblichkeit ausmacht und dass er am Leben hängt. Warten Sie nicht so lange.

15. Mai 2026, Matthias Zehnder

mz@matthiaszehnder.ch

Meine Denkwerkzeuge finden Sie hier:
matthiaszehnder.ch/tools

Quellen

Festinger, Leon; Möntmann, Volker (2020): Theorie der kognitiven Dissonanz, hrsg. v. Martin Irlé, 3., unveränderte Auflage, Faksimile-Reprint der deutschsprachigen Erstausgabe von 1978, Bern 2020.

Frisch, Max (2021): Homo faber: ein Bericht, Erste Auflage, Berlin 2021 Suhrkamp Taschenbuch 5184.

Hirstein, William (2006): Brain fiction: self-deception and the riddle of confabulation, 1. MIT Press paperback ed, Cambridge, Mass. 2006 Philosophical psychopathology Disorders in mind.

Johansson, Petter; Hall, Lars; Sikström, Sverker; Olsson, Andreas (2005): Failure to Detect Mismatches Between Intention and Outcome in a Simple Decision Task, in: Science, 310,5745, 2005, S. 116–119, <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1111709> [15.05.2026].

Nisbett, Richard E.; Wilson, Timothy D. (1977): Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes., in: Psychological Review, 84,3, 1977, S. 231–259, <https://doi.org/doi/10.1037/0033-295X.84.3.231> [15.05.2026].

Seth, Anil (2021): Being You, 2021.

**Unterstützen Sie
unabhängiges Denken**

Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.

