

Heinrich Kleist und das allmähliche Denken beim Schreiben



Heinrich von Kleist, hier gemalt von Anton Graff etwa um 1808, spricht von einer «notwendigen Erregung des Gemüts», die sich beim Sprechen einstellt. (Bild: Wikimedia Commons, Bearbeitung mz)

Was ist zuerst: die Idee oder der Text? Was für eine Frage, sagen Sie jetzt vielleicht, man kann doch nicht schreiben, bevor man eine Idee hat. Erst kommt das Denken, dann das Schreiben. Mag sein, dass das oft so ist. Ich erlebe es anders. Es kommt immer wieder vor, dass ich einen Gedanken erst beim Schreiben oder vielleicht sogar erst durch das Schreiben entwickle. Wenn ich nach den Ideen für meinen nächsten Kommentar gefragt werde, hab ich auch schon etwas flapsig geantwortet: Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich lese, was ich schreibe? Spannend daran ist: Die Forschung bestätigt das. Schreiben ist kein nachgelagerter Prozess, bei dem nur «ausgedruckt» wird, was im Kopf bereitliegt. Schreiben und Denken sind eng miteinander verbunden. Diese Art des allmählichen Denkens ist allerdings in Gefahr: Die Künstliche Intelligenz bietet uns immer mehr Abkürzungen. «Cognitive Offloading» nennt die Forschung diesen Vorgang. Kurzfristig ist das

attraktiv, langfristig hat es zur Folge, dass die eigenen Denkfähigkeiten verkümmern. Dabei wusste schon Heinrich Kleist: «l'idée vient en parlant». Welche Folgen hat das für die Nutzung der KI? Müssen die Programme bald wie Zigarettenpackungen vor den Konsequenzen warnen? Oder kann KI uns auch klug machen, wenn wir sie richtig einsetzen? Um Sie ohne KI zum Denken zu bringen, habe ich Ihnen auch diese Woche ein Denkwerkzeug gebaut, das Sie beim Denken unterstützt: Mein Denk-O-Skop.

Um 1805 schrieb Heinrich von Kleist einen Aufsatz, der heute zu seinen bekanntesten Werken gehört. Wenn auch viele Leute den Text selbst nicht gelesen haben dürften, so kennen sie wenigstens den Titel: «Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden» ist zum geflügelten Wort geworden. Heinrich von Kleist rät in seinem Text dazu, Probleme, denen man durch Nachdenken nicht

beikommen kann, im Gespräch zu lösen. Dabei sei es nicht entscheidend, dass der Gesprächspartner etwas vom Thema verstehe. Der Zwang, weiterreden zu müssen, bringe das Gehirn dazu, den Gedanken zu verfestigen. «Ich glaube», schreibt Kleist, «dass mancher grosse Redner in dem Augenblick, da er den Mund aufmachte, noch nicht wusste, was er sagen würde. Aber die Überzeugung, dass er die ihm nötige Gedankenfülle schon aus den Umständen und der daraus resultierenden Erregung seines Gemüts schöpfen würde, machte ihn dreist genug, den Anfang, auf gutes Glück hin, zu setzen.»

200 Jahre später bestätigen Forschungsarbeiten aus der Kognitionspsychologie, der Medientheorie und den Neurowissenschaften die These von Kleist: Das Denken ist vor dem Sprechen oder Schreiben nicht abgeschlossen. Viele Gedanken entstehen und formen sich erst im Prozess der sprachlichen Artikulation. Als Erste haben die Kognitionsforscher Linda Flower und John R. Hayes Kleists Konzept bestätigt. Mit Lautdenk-Protokollen wiesen sie 1981 nach, dass Denken und Schreiben eine ständige, wechselseitige Interaktion ist. Schreiben bildet nicht einfach bereits fertige Gedanken ab. Während des Schreibens treibt das Formulieren das Denken voran, provoziert neue Erkenntnisse und zwingt den Schreibenden dazu, seine Gedanken permanent weiterzuentwickeln.

EEG-Bilder bestätigen Heinrich Kleist

Eine Forschungsgruppe des MIT Media Lab um Nataliya Kosmyna und Pattie Maes hat die Denkvorgänge beim Schreiben kürzlich mit Hilfe von Elektroenzephalografie nachgewiesen: Die EEG-Bilder zeigen eindrücklich, dass Schreiben nicht das Abbilden von fertigen Gedanken ist. Der Prozess des Schreibens generiert das Denken. Heinrich von Kleist sprach von einer für das Denken «notwendigen Erregung des Gemüts», die sich beim Sprechen zur «Fabrikation meiner Idee auf der Werkstätte der Vernunft» einstelle. Die EEG-Studie bestätigt genau diesen Ablauf.

Der Medientheoretiker Vilém Flusser schrieb in «Does Writing Have a Future?», dass die Sprache eine formende Notwendigkeit besitze, die aus einer «dunklen Vorstellung» kraft der Formulierung völlige Deutlichkeit erschaffe. Flusser argumentiert, dass unformulierte Ideen dazu neigen, sich im Kreis zu drehen. Er bezeichnete das als «mythisches Denken».

KI statt Kauen auf dem Bleistift

Doch mit dieser Allmählichkeit des Denkens ist es vorbei. Statt auf einem Bleistiftstummel herumzukauen und mit dem nächsten Wort auch den nächsten Gedanken zu suchen, wenden sich immer mehr Schreibende heute an die KI. Die lässt sich nicht zweimal bitten und schreibt flott auf den Bildschirm, was der Schreibende gedacht haben könnte. Wer unter Druck ist und rasch ein wichtiges Mail schreiben muss, ist dankbar für die Buchstabenschützenhilfe. Und eine E-Mail ist ja nicht Literatur, da macht ein bisschen KI nichts. Oder?

Leider verhält es sich mit der KI beim Schreiben ähnlich, wie Jack London den Alkohol beschreibt: «Das Programm lautete: am Morgen nichts trinken, mit dem ersten Drink warten, bis die tausend Worte fertig waren.» So beschreibt er es in «König Alkohol». Mit der Zeit sehnte er sich während des Schreibens immer mehr nach dem Drink danach. «Ich begann, die Vollendung meiner täglichen tausend Worte vorwegzunehmen, indem ich einen Drink nahm, wenn erst fünfhundert geschrieben waren. Es dauerte nicht lange, bis ich den Beginn der tausend Worte mit einem Drink einleitete.» Jack London war sich bewusst, dass das keine gute Idee war. «Entschlossen machte ich neue Regeln: Ich würde davon Abstand nehmen zu trinken, ehe ich nicht mein Pensum geschafft hatte.» Aber jetzt tauchte eine neue, teuflische Komplikation auf: Er konnte nicht mehr ohne das Trinken Schreiben. Er beschreibt, wie er die richtigen Gedanken nicht denken konnte, weil er ständig an den Whiskey dachte, der im Getränkeschrank wartete. «Wenn ich schliesslich

**Unterstützen Sie
unabhängiges Denken**

Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.



kapitulierte und meinen Drink zu mir nahm, löste sich mein Gehirn sofort und spulte die tausend Worte ab.»

KI funktioniert wie Alkohol

Nun werden Sie einwenden, KI sei keine Droge und deshalb mit Alkohol nicht vergleichbar. Seien Sie sich nur nicht allzu sicher. Alkohol greift direkt ins Belohnungssystem des Gehirns ein. Er flutet das Gehirn mit Dopamin und Endorphinen und hemmt gleichzeitig negative Gefühle durch den Botenstoff GABA. Deshalb macht Alkohol süchtig. KI-Chatbots aktivieren offenbar exakt dieselben dopaminergen Pfade im Gehirn. Zu diesem Schluss kommt die Studie «The Dark Addiction Patterns of Current AI Chatbot Interfaces».

Jack London beschreibt in «König Alkohol» eindrücklich, wie er Alkohol konsumiert, um Stress abzubauen, Hemmungen zu reduzieren und das Gehirn temporär zu entspannen. Er (und nicht nur er) nutzt Alkohol also als biochemisches Werkzeug zur Reduktion von psychologischem Druck. KI-Assistenten bieten laut der Studie eine ganz ähnliche kognitive Erleichterung: Sie reduzieren die geistige Anstrengung und Frustration beim Schreiben oder Problemlösen. Das Gehirn lagert die Arbeit aus und schaltet in einen Zustand der Entspannung.

Alkohol schlägt auf die Leber, die KI auf das Gehirn

Beim Alkohol finden sich die Folgen des Konsums rasch in der Leber, die KI dagegen schlägt aufs Gehirn. Die MIT-Studie konnte das mit EEG-Bildern belegen: Wer sich beim Schreiben intensiv auf die KI stützt, zeigt abnehmende neuronale Aktivität. Die KI übernimmt nicht nur das sprachliche Ausformulieren, sondern dabei auch einen Teil der Ideen- und Denkarbeit. Das Gehirn wird kognitiv entlastet und schaltet in einen Zustand, den die Forscher «metakognitive Faulheit» nennen.

Nun ist es etwas unfair, wenn wir die KI mit Alkohol vergleichen. Auch wenn die Wirkung im Gehirn ganz ähnlich sein kann, gibt es doch auch ganz andere Möglichkeiten, die KI einzusetzen. In meinen KI-Workshops zeige ich das bildhaft an einer Rolltreppe: Wer jeder Anstrengung ausweicht und immer die Rolltreppe benutzt, muss sich nicht wundern, wenn er dick und schlapp wird.

Das Ringen um die Worte macht den Gedanken stark

Dieselbe Technologie lässt sich aber auch als Laufband einsetzen: Dann macht die Nutzung fit und schlank. Genauso ist es mit der KI: Wenn wir der Versuchung widerstehen und die KI nicht als Rolltreppe einsetzen, sondern uns von der KI als Laufband herausfordern lassen, kommt

es im Gehirn nicht zur grossen Erschlaffung, sondern im Gegenteil zu neuen Ideen. Konkret heisst das: Nutzen Sie die KI vor und nach dem Schreiben, aber kürzen Sie den Schreibprozess selbst nicht ab.

Erst das Ringen um Worte und das Anordnen der Wörter in eine lineare Form beim Schreiben zwingt das Denken in eine zielgerichtete, logische Struktur. Schreiben (oder, wie bei Heinrich von Kleist, Reden) übersetzt also verschwommene Vorstellungen und Ahnungen in klare, distinkte Konzepte. Erst diese Übersetzung ermöglicht tiefgreifende Erkenntnis.

Das Schuhbündel-Paradox

Wie machen wir das konkret? Wer die KI nicht zum Rollator (oder zur Rolltreppe) für sein Gehirn machen will, muss gezielte Jogging-Phasen einbauen. Nutzen Sie die KI für die Recherche, auch und gerade für die Recherche nach wissenschaftlichen Studien und Büchern. Lesen Sie, schauen Sie sich das Material an, beschäftigen Sie sich damit, machen Sie sich Notizen. Greifen Sie zu Stift und Papier oder auch zu einem Schreibprogramm, das wirklich nur genau dafür da ist. Dann kommt der entscheidende Schritt: Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken. Beim Spazieren oder Joggen, beim Reden mit einem Freund, wie Heinrich von Kleist das vorschlägt, oder auch beim Einschlafen.

Sich Zeit für eine Denkpause zu nehmen, ist manchmal ganz schön schwierig. Wenn man unter Zeitdruck ist, unterliegt man der Versuchung, sofort loszulegen. Ich nenne es das Schuhbündel-Paradox: Stellen Sie sich vor, Sie sind auf dem Weg zur Bushaltestelle. Sie sehen den Bus schon kommen. Sie sollten losrennen, aber einer Ihrer Schuhe ist auf. Was machen Sie? Rennen Sie sofort los, obwohl der Schuh offen ist, oder halten Sie kurz an und binden den Schuh? Meistens ist es klüger, sich die Zeit zu nehmen, den Schuh zu binden. Doch haben Sie die Geduld dafür?

Mein Denkwerkzeug: Das Denk-O-Skop

Ich habe mir lange überlegt, wie ich mit einem Denkwerkzeug eine solche kleine Denkpause unterstützen kann. Das Resultat ist mein Denk-O-Skop. Es funktioniert ganz einfach. Sie umreissen das Thema, mit dem Sie sich gerade beschäftigen, mit drei bis fünf Wörtern. Es sollten jene Wörter sein, die Sie am stärksten anregen. Diese Wörter geben Sie in mein Denk-O-Skop ein und wählen einen Stil. Zur Wahl stehen fünf Stilrichtungen: Tinte, Granit, Moos, Morgen und Goldfisch. Dann klicken Sie auf «Denkpause beginnen».

Jetzt sehen Sie eine Art Denk-Bildschirm. Ich habe mich dabei von frühen Bildschirmschonern und dem Intro von «Star Wars» inspirieren lassen. Es sind Linien und Spiralen, die (vielleicht) eine leicht hypnotische Wirkung haben. Nach einigen Sekunden tauchen in den Linienräumen Ihre Denkwörter auf. Sie schauen einfach auf Ihren Bildschirm und lassen sich inspirieren. Denken Sie über das Thema nach, an dem Sie arbeiten. Wenn Sie die Übung nicht abbrechen, lädt mein Denk-O-Skop nach fünf Minuten ein einfaches Schreibwerkzeug.

Das Konzept der kognitiven Verschuldung

Für grosse Denkarbeiten gehen Sie bitte Spazieren, Joggen, Wandern oder Klettern. Mein Denk-O-Skop ist für die kleine Denkpause am Arbeitsplatz gedacht. Für die Pause zwischen Recherche und Schreiben, die Ihr Gehirn braucht, um aus den anregenden Einzelteilen einen ganzen Gedanken zu kreieren. Mir scheint es wichtig, dass wir uns bewusst Räume zum Denken schaffen. Wer sich immer von der KI helfen lässt, baut mit der Zeit ab.

Die MIT-Studie mit dem EEG hat dafür das Konzept der kognitiven Verschuldung entwickelt: Wenn Menschen das Schreiben immer wieder an eine KI delegieren, sparen sie zwar kurzfristig mentale Energie, bezahlen dafür aber einen hohen Preis: Sie erinnern sich nicht mehr an das, was sie geschrieben haben und denken zunehmend oberflächlicher. Die MIT-Forscher haben das im EEG nachgewiesen: Die neuronale Aktivität im Theta-Band (Indikator für Arbeitsgedächtnis und Konzentration) und Alpha-Band (kreative Ideenfindung) war bei KI-Nutzern stark reduziert. Das Gehirn tritt also nicht mehr in den tiefen, integrativen Zustand ein, der für echtes Denken notwendig ist.

Quod erat demonstrandum

Wenn Sie Ihren Gedanken erarbeitet und den Text entworfen haben, dürfen Sie gerne wieder zur KI greifen. Es ist fast unmöglich, eigene Texte zu redigieren und zu korrigieren, weil wir Schreibenden nicht die Buchstaben sehen, die da stehen, sondern dem Sinn dessen folgen, was wir geschrieben haben. Räumen Sie der KI dabei aber keine zu grosse Kontrolle über Ihren Text (und damit über Ihre Gedanken) ein. Ich selbst arbeite dafür mit einem professionellen Korrekturinstrument, das ich selbst entwickelt habe. Das arbeitet zwar unter der Kühlerhaube mit KI, lässt dem Schreibenden aber die volle Kontrolle über seinen Text.

Verblüffend ist, dass Heinrich von Kleist den Zusammenhängen zwischen Sprache und Denken ganz ohne Elektroenzephalografie auf die Spur gekommen ist. Er hat lediglich darüber nachgedacht – und darüber geschrieben. Quod erat demonstrandum, wie die Mathematiker zu sagen pflegen: Was zu beweisen war..

22. Mai 2026, Matthias Zehnder

mz@matthiaszehnder.ch

Meine Denkwerkzeuge finden Sie hier:
matthiaszehnder.ch/tools

Quellen

- Clark, A.; Chalmers, D. (1998): The Extended Mind, in: *Analysis*, 58,1, 1998, S. 7–19, <https://academic.oup.com/analysis/article-lookup/doi/10.1093/analys/58.1.7> [22.05.2026].
- Emig, Janet (1977): Writing as a Mode of Learning, in: *College Composition & Communication*, 28,2, 1977, S. 122–128, <https://publicationsncte.org/content/journals/10.58680/ccc197716382> [22.05.2026].
- Flower, Linda; Hayes, John R. (1981): A Cognitive Process Theory of Writing, in: *College Composition & Communication*, 32,4, 1981, S. 365–387, <https://publicationsncte.org/content/journals/10.58680/ccc198115885> [22.05.2026].
- Flusser, Vilém; Poster, Mark (2011): Does writing have a future?, *Minneapolis 2011 Electronic mediations* v. 33.
- Kittler, Friedrich A. (1987): *Aufschreibesysteme 1800/1900*, 2., erw. u. korr. Aufl, München 1987.
- Kosmyna, Nataliya; Hauptmann, Eugene; Yuan, Ye Tong; Situ, Jessica; Liao, Xian-Hao; Beresnitzky, Ashly Vivian; Braunstein, Iris; Maes, Pattie (2025): Your Brain on ChatGPT: Accumulation of Cognitive Debt when Using an AI Assistant for Essay Writing Task, 2025, <http://arxiv.org/abs/2506.08872> [22.05.2026].
- Mueller, Pam A.; Oppenheimer, Daniel M. (2014): The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking, in: *Psychological Science*, 25,6, 2014, S. 1159–1168, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797614524581> [22.05.2026].
- Ruppert-Tribian, Helga (1991): Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden, in: *Ein Traum, was sonst?*, Stuttgart 1991, S. 189–189, http://link.springer.com/10.1007/978-3-476-03375-8_19 [22.05.2026].
- Shen, M. Karen; Yoon, Dongwook (2025): The Dark Addiction Patterns of Current AI Chatbot Interfaces, in: *Proceedings of the Extended Abstracts of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Yokohama Japan 2025, S. 1–7, <https://dl.acm.org/>

doi/10.1145/3706599.3720003 [22.05.2026].

Winthrop-Young, Geoffrey (2018): Friedrich Kittler zur Einführung, E-Book-Ausgabe, 1. Auflage, Hamburg 2018.

Wolf, Maryanne; Stoodley, Catherine (2018): Reader, come home: the reading brain in a digital world, First edition, New York 2018.

Die Wahrheit der technischen Welt Essays zur Genealogie der Gegenwart, 1. Aufl., neue Ausg, Berlin 2013.

**Unterstützen Sie
unabhängiges Denken**

Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.

