

# Das Stream-of-Consciousness-Verfahren als wissenschaftliche Methode

Heute möchte ich einen ungewöhnlichen Stream-of-Consciousness-Vortrag halten. Er handelt von der Stream-of-Consciousness-Technik als solcher. Also von dieser Methode, die eigentlich aus der Literatur kommt, und wie sie der Wissenschaft eingesetzt werden könnte.

In der Literatur gibt es das schon lange, bei James Joyce, *Ulysses*, Virginia Woolf hat es benutzt, Marcel Proust in *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*. Das sind also Versuche, das Denken in seiner Strömung, in seinem Fluss darzustellen. Also nicht so geordnet, wie man das vielleicht sonst von der Literatur gewohnt ist, sondern so wie die Gedanken kommen, so schreibt man sie auf und so stellt man sie dar, in ihrem Fließen, in ihrer Unvollständigkeit, in ihrer Länge, in ihrer Unschärfe. Diese Methode ist nicht nur in der Literatur verbreitet, sondern auch in der Philosophie. Bei Edmund Husserl zum Beispiel, dem Begründer der Phänomenologie. Er hat in *Gabelsberger Stenografie* geschrieben, also einer Kurzschrift. Und in dieser Kurzschrift konnte er so schnell schreiben wie er dachte, das war also ein synchrones Verhältnis. Normalerweise schreibt man viel langsamer, als man denkt. Damals musste man diese Kurzschrift noch lernen, weil es noch keine Schreibmaschine gab, beziehungsweise die war noch nicht üblich und sehr kostspielig. Und da war es notwendig, wenn man irgendetwas transkribieren wollte, schnell aufschreiben wollte, notieren, dass man da die Stenografie benutzte.

Bei Freud gibt es das auch, er nennt das die *gleichschwebende Aufmerksamkeit*. Bei Freud ist es so, dass die Patienten auf seiner berühmten Couch Platz nahmen und Freud sich daneben setzte. Und dann beobachtete er, dass dieser Gedankenfluss auch etwas Besonderes hatte. Ich meine, es wäre für die Methode, die ich hier vorstellen möchte, viel interessanter, wenn alle liegen würden. Also auch, wenn Freud sich auf eine Couch gelegt hätte. Aber er brauchte eben auch dieses Aufmerksamkeitsniveau.

Und dann gibt es im Surrealismus die *Écriture automatique*, das *automatische Schreiben*, von André Breton ausführlich dargestellt. Und das ist auch so etwas. Ich mache erstmal Notizen. Und dann werden die nicht zensiert, sie werden vorher nicht strukturiert, geordnet, sondern sie ergeben sich einfach. Das sind also alles Vorläufer.

Und ich habe diese Methode so entwickelt, dass ich für mich sage, es ist eine Methode, die ich interessant finde, um das Denken zu protokollieren. Heute kann man den Ton ja aufzeichnen, aber es ist eine Methode, die das Denken verändert. Also, wenn ich jetzt hier so liege, dann ist mein Blutdruck niedriger, mein Puls. Dann fließen meine Gedanken anders. Ich spreche auch viel ruhiger. Ich spreche auch etwas anders vom Tonfall her. Dann bilden die Gedanken eine Verästelung. Es gibt einen organischen Zusammenhang zwischen den Gedanken, den ich gar nicht in diesem Sinne steuern kann. Ich muss ihn einfach nur zulassen, dann bilden die Gedanken schon eine Struktur. Und das geht, meine ich, viel, viel schlechter, wenn wir sitzen oder stehen, dann sind wir zu angespannt. Beim Stehen oder Sitzen, das ist die normale wissenschaftliche Körperhaltung, dass man sitzt, dann hat das so etwas von einem Gestell, der Stuhl. Meistens gibt es da auch eine Blickanordnung, dass man sich ansieht und irgendwie kontrolliert und dann stehen so viele Erwartungen im Raum. Das ist alles so eine Dynamik der Übersteigerung, die sich dann ergibt. Die gibt es viel, viel weniger, wenn man liegt. Man kann verschwinden, man sieht den Anderen nicht, man wird nicht gesehen, das ist eigentlich auch sehr angenehm. Das Schweigen, die Stille hat irgendwie mehr Berechtigung.

Ich hatte eigentlich mit dieser Methode begonnen, als ich vor einigen Jahren so einen Health-Check machen musste. Hier an der Keio-Universität [Tokyo] ist es jedes Jahr im Oktober, da gibt es so einen Gesundheitstest. Alles Mögliche wird da gemacht, das Gewicht gemessen, EKG wird genommen, geröntgt, Blut abgenommen, ein Hörtest gemacht und so weiter. Am Anfang steht ein Sehtest und dann eben diese Blutdruckmessung. Und der war eben etwas hoch. Der Arzt sagte mir in einem Gespräch, das ich einige Tage danach hatte. Man wird dann dazu eingeladen. Er sagte, ja, er könne mir ein Medikament verschreiben, also einen Blutdrucksenker. Ich meine, vielleicht 50 Prozent der Bevölkerung haben einen erhöhten Blutdruck und wissen auch davon, vielleicht sind es noch viel mehr, die einen erhöhten haben? D.h. es ist also eine so genannte *Zivilisationskrankheit*. In diesem Sinne, würde ich sagen, ist es gar keine Krankheit mehr, wenn es alle haben, wahrscheinlich sogar die Mehrheit. So habe ich ihm dann auch gesagt, dass ich das nicht mache. Ich will kein Medikament.

Ich habe dann eben mehr meditiert, bin mehr joggen gegangen, etwas schwimmen und habe mir angewöhnt, mich bei der wissenschaftlichen Arbeit, wann immer es geht, hinzulegen. Dann ist der Blutdruck immer niedriger und es ist auch entspannter. Und so habe ich dann Filme im Liegen geschaut. Ich habe hier eine Mansardenwohnung, da gibt es eine angeschrägte Decke, auf die projiziere ich dann die Filme. Das ist ganz schön, wenn ich, so wie ich jetzt hier liege, auf die Decke schaue. Oder ich lese im Liegen. Dann kam ich irgendwann auf die Idee, dass man das ja auch nutzen kann, um seine Gedanken aufzuzeichnen, zu schreiben ist schwierig, aber das war dann die Methode. So kam ich dazu.

Ich hatte irgendwann einmal einen Vortrag aufgesprochen und dann dachte ich, das ist gar nicht so schlecht. Man kann das heute mit der Diktierfunktion von fast allen Textprogrammen transkribieren. Also ich höre dann meine eigene Aufzeichnung per Kopfhörer und spreche sie in die Diktierfunktion ein. Dann funktioniert das ganz gut. Das Original kann ich ganz schlecht transkribieren lassen. Dann gibt es manchmal kleine Fehler, man spricht auch nicht immer deutlich und sowas.

Ich hatte das jetzt auch mal im Seminar ausprobiert. Es waren vielleicht sieben oder acht Teilnehmer dort. Das war auch ganz nett. Sie hatten alle Handtücher oder Yogamatten mitgenommen. Dann haben wir uns eine halbe Stunde hingelegt. Dann habe ich die Methode, so wie ich es jetzt mache, vorgestellt und dann haben wir darüber diskutiert. Das eignet sich vielleicht nicht für alles. Wenn man Texte liest, sie analysiert, dann ist es schon ganz gut, wenn man einen Text vor sich hat. Das ist dann schon auch auf einem Tisch gut. Aber wenn man bei einem bestimmten Themenfeld dann einfach ein Brainstorming macht, finde ich das viel besser, wenn man sich hinlegt. Das führt auch dazu, dass man nicht gleich zum Computer greift und nochmal zwischendurch surft, sondern einfach mal denkerisch an einem Thema, an einem Gegenstand bleibt.

Ich muss mal schauen, wie sich das entwickelt, ob man eine kollektive Methode daraus machen kann. Aber im Prinzip funktioniert es genauso wie wenn wir uns jetzt setzen und dann miteinander sprechen. Es funktioniert sehr gut, wenn man so liegt wie ich jetzt, da gibt es keine Einschränkungen. Ich hatte es dann so gedacht, dass man sich in einer Art von Kreis hinlegt, die Schuhe auszieht, die Füße nach außen und dann die Köpfe in der Innenrunde des Kreises, zum Mittelpunkt des Kreises hin orientiert. Es sind auch die Gehirnströme anders. Unsere Körper sind näher zusammen, sie schwingen sich auch ganz anders ein. Das kann ich mir gut vorstellen.

Ich finde es auch immer wieder interessant, wenn ich mich dann selbst abhöre, wie ich gesprochen habe. Jetzt zeichne es sogar auf Video auf, wo dann Pausen entstehen, wie spreche, das ist wie ein Test, man kann das Ganze analysieren. Das finde ich auch sehr interessant. Das Schöne an der Methode ist eben, dass sie wirklich aus sich selbst heraus geschöpft ist. Dass da keine

Technik als solche benutzt wird, sondern nur eine Denktechnik, eine bestimmte Methode, aber ansonsten hat man keine Werkzeuge, keine Instrumente, da kann man schon viel mit machen.

Ich meine, die ganze Gesellschaft beruht so sehr auf der Aufmerksamkeitsfokussierung. Das ist wie ein Imperativ, wenn man diese Stühle hat. Als wir das im Seminarraum machten, da mussten wir erstmal alle Tische zur Seite stellen. Das war so viel Arbeit. Das dauerte bestimmt zehn Minuten. Man merkt dann erstmal, wie voll der Raum ist, voller Tische, alles vollgestellt. Er hat gar keine Leere mehr, keinen Platz mehr, keine Luft in diesem Sinne. Und auch wenn man dann nach oben schaute. Dann war die Decke voll mit irgendwelchen WLAN-Antennen, Lichtern, Lüftern und so etwas. Es wäre sicherlich auch mal schön, wenn man das mal im Park machen würde. Es ist dann immer, wenn man beobachtet wird von anderen, ob das gut ist? Aber das muss einen ja nicht stören.

Ich denke, wenn man das so macht, dann hat man einerseits das Ergebnis des Gedachten, das Denkergebnis, man erfährt aber auch viel über das Denken selbst, also wie das Denken abläuft, welche Wege es nimmt, man zeichnet das Denken selbst auch auf, es hinterlässt Spuren. Das ist schon faszinierend.

27. Januar 2026