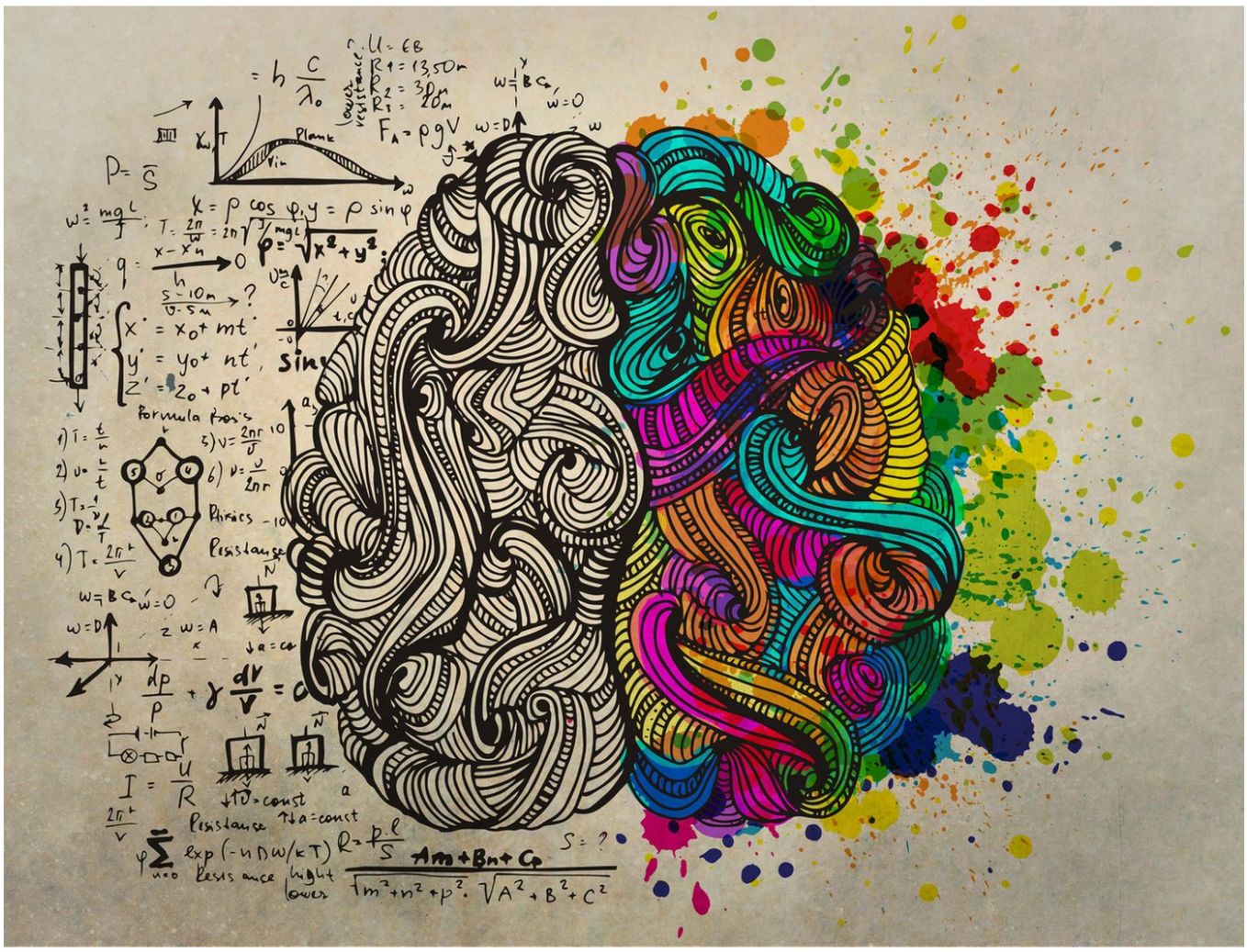


Aphantasisten denken in Fakten. Eine kreative Seite können sie trotzdem haben. Merlin Monzel etwa schreibt Fantasy-Romane © Lisa Alisa / Getty Images

GEO+ APHANTASIE

"Ich vergesse, wie ich aussehe" – ein Autor über sein Leben ohne Vorstellungskraft

Viele Menschen erinnern sich in Bildern und denken in Stimmen. Merlin Monzel schreibt Fantasy-Bücher, kann sich aber nichts vorstellen: keine Szenen, keine Geräusche, nicht mal das eigene Gesicht

von Emma Lehmkuhl
05.12.2024, 17:45 • 7 Min.

MERKEN

Für Merlin Monzel ist es schwierig, von seinem letzten Urlaub zu erzählen. Er weiß von einer Radtour durch Österreich, mit seiner Freundin sei er jeden Tag ungefähr 40 Kilometer von Dorf zu Dorf gefahren. Abends seien sie wohl essen gegangen. "Aber ich wüsste weder, was ich gegessen habe, noch wo wir essen waren, noch wie es da aussah." Der Anblick der Berge, der Geruch der Wälder, die Rufe der Tiere? "Das ist alles weg."

Der Grund für die verlorenen Erinnerungen heißt Aphantasie. Merlin Monzel ist nicht in der Lage, sich Sinneswahrnehmungen ins Bewusstsein zu rufen. Soll er sich einen Apfel vorstellen, erscheint vor seinem geistigen Auge: nichts. Seine fehlende Vorstellungskraft lässt autobiografische Erinnerungen verschwinden, sogar die an sich selbst. Vor zwei Wochen sei in seiner Wohnung der Badezimmerspiegel zerbrochen, erzählt er. "Da ist mir aufgefallen: Ich vergesse, wie ich aussehe, wenn kein Spiegel da ist."

Aphantasie betrifft rund vier Prozent der Bevölkerung. Erst 2015 erschien eine Studie, die dem Phänomen einen Namen gab. Es tritt in unterschiedlichen Varianten auf. Einige Betroffene können sich zwar keine Bilder vorstellen, können jedoch ihre Gedanken hören und sich die Stimmen ihrer Mitmenschen vorstellen. Bei anderen ist es umgekehrt: Ihnen fehlt lediglich die innere Stimme. Monzel hat eine globale Aphantasie. Egal ob Bilder, Gerüche, Geräusche oder Geschmäcker: "Ich kann mir gar nichts vorstellen."

Es braucht keine Bilder

Auch die Erinnerung an den Abend, der sein Leben veränderte, ist längst verschwunden: der Moment, in dem er von seiner Aphantasie erfuhr. Was er darüber erzählt, hat er auswendig gelernt wie ein Märchen. Um Faktenwissen wiederzugeben, braucht er keine Vorstellungskraft. "Es muss auf einer Party während des Studiums gewesen sein. In einem Gespräch mit einem Kommilitonen habe ich wohl gesagt, dass sich doch niemand richtige Bilder vorstellen könne. Alle widersprachen – bis auf eine Freundin, der es so ging wie mir. Durch sie habe ich vom Phänomen der Aphantasie erfahren." Erinnern können sich beide nicht an den Abend.

Mittlerweile erforscht Monzel das Phänomen als Psychologe an der Universität Bonn. Es gibt zwei Theorien, die die Besonderheiten seines Denkens erklären. Am besten erforscht ist bisher die visuelle Aphantasie. Im Fokus steht die Zusammenarbeit zwischen zwei Hirnregionen: dem Hippocampus und dem Okzipitallappen, in dem der visuelle Kortex verortet ist. Der Hippocampus speichert Informationen vorübergehend ab. So unterstützt er das autobiografische Gedächtnis und das bildliche Vorstellungsvermögen. Der visuelle Kortex wiederum verarbeitet und reproduziert, was wir sehen. Die "Reverse Hierarchy"-Theorie geht davon aus, dass der Signalaustausch zwischen beiden Hirnregionen gestört ist. Die Übererregungs-Hypothese wiederum postuliert, dass der visuelle Kortex überreizt ist, sodass die Signale zwar ankommen, aber nicht interpretiert werden können.

Wer Radurlaub macht, muss auch Pausen machen. So wie Merlin Monzel und seine Freundin Steffi hier an einem Bach in Österreich. Sieht Monzel das Bild, weiß er, dass es ein glücklicher Moment gewesen sein muss. Erinnern kann er sich daran nicht

© Merlin Monzel

Selbstkonzept statt Selbstbild

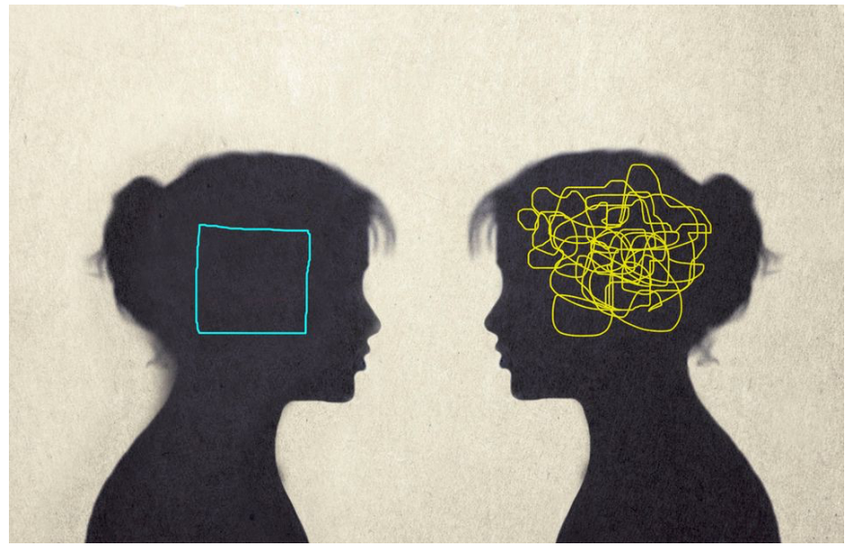
Monzel hat gelernt, ohne Bilder im Kopf zu leben. Für viele Situationen seien sie ohnehin irrelevant, sagt er. Solange wichtige Informationen aus dem semantischen Gedächtnis – dem Bereich für Faktenwissen – abrufbar sind, funktioniere der Alltag. "Wenn ich mich zum Beispiel orientieren muss und mir merke, am blauen Haus abzubiegen, reicht das aus. Dazu muss ich mir das blaue Haus nicht vorstellen. Wenn es allerdings umgestrichen würde, hätte ich wahrscheinlich Probleme und müsste auf mein Handy schauen."

Weil er sich auch sein Gesicht und seinen Körper nicht vorstellen kann, besitzt er kein Konzept seines Äußeren. Ohne es zu merken, meidet er den Begriff "Selbstbild". "Mein inneres Selbstkonzept funktioniert wie ein ausgefülltes Freundebuch. Ich habe ein paar Eigenschaften, Hobbies und Persönlichkeitsmerkmale im Kopf festgelegt, die ich mir zuschreiben würde."

Auch Phantasisten – Menschen mit bildlicher Vorstellungskraft – nutzen diese Art der Selbstreflexion. Und auch sie vergessen viele Sinneseindrücke. Doch ausgewählte Erlebnisse werden Teil ihrer Autobiografie und ihrer Selbstwahrnehmung. Wer sich beispielsweise erinnert, eine Freundin beim Umzug unterstützt zu haben, kann daraus ableiten, dass er oder sie als hilfsbereit wahrgenommen wird. Die Reaktion der Mitmenschen stärkt das Vertrauen in sich selbst und in die Beziehung zu anderen.

Erinnerungen an Beziehungen gehen verloren

Merlin Monzel ist jedoch in Beziehungen zu Freundinnen oder Arbeitskollegen häufig verunsichert. "Ich starte bei null, wenn ich jemanden zwei Wochen lang nicht gesehen habe. Wenn jemand einen spitzen Witz macht, weiß ich nicht, ob wir schon mal auf dieser Ebene Witze gemacht haben und ob ich lachen soll." Mit seiner Freundin sei das anders: Mit ihr verbringe er täglich Zeit, das helfe ihm, sich in der Beziehung sicherer zu fühlen. "So spüre ich meine Gefühle für sie jeden Tag und werde täglich daran erinnert, wie vertraut wir sind. Aber wenn wir uns lange nicht sehen, bin ich auch da erst mal verunsichert." Die positive Kehrseite: Streitigkeiten hat er schnell vergessen, und er trägt nicht nach.



Jeder tickt anders: Aphantasisten denken konzeptionell und orientieren sich an ihrem Faktenwissen. Menschen mit sensorischer Vorstellungskraft denken, lernen und erinnern sich häufig mit allen Sinnen
© Gary Waters / imago images

Viele Aphantasisten sorgen sich, als zurückhaltend oder empathielos wahrgenommen zu werden. Nicht nur, dass sie gemeinsam Erlebtes vergessen. Berichtet beispielsweise jemand von einem Sturz auf der Treppe, muss Monzel aufpassen, mitfühlend zu reagieren. Für ihn sei es schwierig, den Schmerz nachzuempfinden, sagt er. Der falsche Tritt, das Poltern, der dumpfe Aufprall – Vorstellungen, die Phantasisten intuitiv zusammenzucken lassen, zeigen sich ihm nicht. "Ich spüre aber trotzdem ein ungutes Gefühl dabei. Und ich habe gelernt, angemessen zu reagieren."

Erlebt er die Situation mit, empfindet Monzel durchaus starke Gefühle. Doch die Szene zu der Emotion wird in seinem Kopf verblassen. Das erschwert es vielen Aphantasisten, ihre Gefühle nachträglich differenziert zu beschreiben.

Selbst von prägenden Lebensereignissen bleiben Merlin Monzel nur blasse Abziehbilder der damaligen Regungen. Der Tod seines Opas, Mobbing in der Schule, das erste Treffen mit seiner Freundin: "Ich weiß, dass sich diese Momente schlimm oder besonders schön angefühlt haben müssen. Wenn ich häufig darüber spreche, kommen die Emotionen dazu wieder hoch, weil ich weiß, dass es bestimmt traurig war, meinen Großvater zu verlieren. Wir hatten ein sehr gutes Verhältnis. Aber ich kann mir die gemeinsamen Momente nicht mehr vorstellen. Das ist der Punkt, unter dem Aphantasisten am meisten leiden."

Von Träumen und Traumata

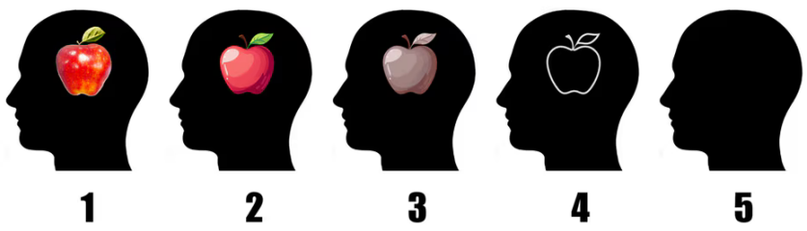
Mit den guten Erinnerungen verschwinden auch die schlechten. Spuren hinterlassen sie dennoch. "Noch vor einigen Jahren dachte man, dass Aphantasisten weniger traumatisiert werden. Davon geht man aber mittlerweile eher nicht mehr aus. Die Traumata sind trotzdem da, sie zeigen sich nur auf eine andere Art und Weise. Zum Beispiel ohne Flashbacks, dafür eher in innerer Anspannung und negativen Emotionen."

Lediglich im Schlaf verarbeiten Aphantasisten ihre Eindrücke visuell. "Auch wenn die Traumbilder schnell wieder vergessen sind, kommt es vor, dass man sich kurz an sie erinnert. Dann merkt man, wie es sein muss, die Bilder bewusst durch Vorstellung erzeugen zu können", erklärt Monzel. Warum Aphantasisten Traumbilder sehen können, erklärte 2015 die Pionierstudie von Adam Zeman: Das Gehirn nutzt zum Träumen andere neuronale Netzwerke als für das bewusste Vorstellen. Auf sie hat die Aphantasie ebenso wenig Einfluss wie auf das semantische und emotionale Gedächtnis.

Ob Monzel selbst erleben möchte, wie Phantasisten denken? Machbar wäre es womöglich. Sollte die Übererregungs-Hypothese zutreffen, ließe sich der visuelle Kortex vorübergehend herunterregulieren, sodass er weniger überreizt ist. Das funktioniert mit transkranieller Magnetstimulation, einer Methode, die beispielsweise gegen Migräne und Depressionen eingesetzt wird. "Würde man sie bei Aphantasisten anwenden, könnte es sein, dass sie Bilder sehen können", sagt Monzel. Es sei jedoch ethisch schwierig, dieses Verfahren zu testen. "Man weiß nicht, was es mit Menschen macht, plötzlich Bilder zu sehen, wenn sie das nie vorher konnten. Ich selbst würde es nicht ausprobieren wollen."

Vorstellungskraft ist ein Spektrum

Noch gibt es viele offene Fragen dazu, wie unser Gehirn Bilder erzeugt – oder eben nicht. Ksenija Slivac und Patrick Trettenbrein vom Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften sammeln dazu in einem aktuellen Projekt Daten. Dafür messen sie unter anderem in MRT-Scans die Hirnaktivität und machen mit bildgebenden Verfahren aktive Hirnregionen sichtbar. Bisher gibt es zwar einige neuropsychologische Studien zu Aphantasie, aber kaum neurowissenschaftliche. Slivacs und Trettenbreins Studie wird die bislang umfangreichsten Daten zur visuellen Form der Neurodivergenz liefern. Mit Ergebnissen rechnen die beiden in rund zwei Jahren. Ihre Forschung befasst sich mit dem gesamten Spektrum der visuellen Vorstellungskraft, von der Aphantasie bis zur Hyperphantasie. "Letztere ist schwierig festzustellen", sagt Monzel. "Ab wann weißt du, dass du dir etwas sehr gut vorstellen kannst?"



Selbsttest: Wie gut sieht das innere Auge einen Apfel? Bei Hyperphantasisten (1) erscheint die Frucht in Farbe, samt Details, womöglich ist sogar die Sorte erkennbar. Aphantasisten (5) sehen kein Bild. Stattdessen fallen ihnen Attribute eines Apfels ein: ein Obst, rundlich, meistens rot

© Composition by Belbury, original image components by Mrr cartman, Caduser2003, Bernt Fransson and IconArchive.com,

Auf visuelle Aphantasie zu testen ist dagegen leichter. Eine effiziente Methode ist, sich die Pupillen der Probandinnen anzuschauen. "Stellen sich Phantasisten einen dunklen Raum vor, weiten sich ihre Pupillen", erklärt Slivac. Der Körper reagiert auf das imaginäre Szenario so, als sei es real. "Bei Aphantasisten regt sich dagegen nichts."

Keine Stimme, aber Geschichten im Kopf

Monzel sieht in seiner Aphantasie durchaus Vorteile. Er kennt es nicht, nachts wach zu liegen und zu grübeln. "Ich schlafe einfach ein und denke nicht noch mal an unangenehme Situationen. Ich kann sie mir ja gar nicht vorstellen."

Der klare Kopf kommt ihm auch bei logischen Aufgaben zugute. "Schach spiele ich sehr gern. Vorstellungsvermögen spielt keine Rolle. Du kannst die Züge auswendig durchführen. Generell bin ich gut in Strategiespielen." Beim Lesen wiederum filtere sein Gehirn alles Unwichtige heraus und speichere nur die wichtigsten Informationen.

Unter dem Pseudonym B. Movie schreibt Merlin Monzel auch selbst – ausgerechnet Romane über fiktive Welten und Fantasiefiguren. "Harry Potter ist eine meiner Lieblingsbuchreihen gewesen", sagt er. Die Werke sind für ihre detaillierten Beschreibungen magischer Wesen bekannt. Monzel bleiben diese Details nicht im Kopf. "Für mich ist die Handlung entscheidend. Die Idee der Szene oder eine überraschende Wendung zählen für mich. Nach dem Prinzip schreibe ich auch selbst."

Positiv oder negativ besetzte Motive wie eine "dunkle Gasse" sind wichtige Bausteine seiner Erzählungen. "Ich muss die Gasse gar nicht genauer beschreiben. Man spürt sofort, dass es eine gefährliche und unangenehme Umgebung ist." Um die Handlung voranzutreiben, ohne sie sich vorstellen zu können, nutzt er einen Trick. "Hier", sagt er und zeigt auf die Unterzeile seines Buches "Misericordia – Die sieben Werke der Barmherzigkeit". "Die Zahl ist ein Konzept, mit dem ich arbeite." Die sieben Aufgaben, die seine Hauptfigur bewältigen muss, verleihen der Geschichte einen roten Faden.

Aphantasie im Alter

Viele Aphantasisten wenden solche Tricks ihr Leben lang an. So werden sie im Alter weniger schusselig – im Gegensatz zu Phantasisten. Das zeigt eine Studie, die kognitive Schwächen erwachsener Menschen mit geringem und ausgeprägtem autobiografischen Gedächtnis verglich. "In einen Raum zu kommen und vergessen zu haben, was man dort wollte, ist zum Beispiel ein kognitiver Aussetzer", erklärt Monzel. Bisher ist die Studie von Carina Fan die einzige Untersuchung dazu. Sie zeigt, dass Phantasisten ab einem Alter von ungefähr 80 Jahren eine höhere kognitive Fehlerquote haben als Aphantasisten.

Die Forschenden vermuten, dass Aphantasisten im Laufe ihres Lebens Strategien entwickeln, um altersbedingten Gedächtnisverlust zu kompensieren. Diese Strategien beruhen nicht auf detaillierter Erinnerung und könnten von Vorteil sein, da sie weniger anfällig für die altersbedingten Veränderungen im autobiografischen und dem detailreicheren episodischen Gedächtnis sind. Sollte sich das Vorstellungsvermögen der Phantasisten im Alter tatsächlich verringern, könnten sie von den Tricks der Aphantasisten profitieren. Doch die Forschung steht hier noch am Anfang.

Merlin Monzel hat es sich derweil zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Aphantasie zusammenzubringen. Er kooperiert im Rahmen seiner Forschung mit dem Aphantasia Network, einer Plattform, die auf Formen und Auswirkungen der Neurodivergenz aufmerksam macht. "Mir ist es wichtig, dass mehr Leute über Aphantasie Bescheid wissen. Der Alltag ist immer leichter, wenn andere verstehen, wie man die Welt sieht", sagt Monzel. Für ihn bedeutet Aphantasie, im Hier und Jetzt zu leben. Er weiß, dass er seine Erinnerungen nicht festhalten kann – weder die schlechten noch die guten.

#THEMEN Psychologie • Neurologie • Hirnforschung

MEHR ZUM THEMA

KLARTRAUM

Luzides Träumen: Wenn sich Träume steuern lassen

GEO+ SELBSTGESPRÄCHE

Die Stimme im Kopf: Was wir über sie wissen – und wie wir sie nutzen

GEO+ HIRNFORSCHUNG

Ein Psychiater erforscht, warum Menschen Stimmen hören. Seine Probanden: Wahrsager und Medien

GEO+ NEUE HOFFNUNG

Ihre Depression schien unheilbar – dann half ihr ein Hirnschrittmacher

GEO+ DEMÜTIGUNG

Die unheimliche Macht der Kränkung

GEO+ MICRO HABITS

Die Macht der kleinen Schritte: Wie es gelingt, Routinen im Alltag zu schaffen

GEO+ REINKARNATION

Wiedergeboren? Wann Wissenschaftler Erinnerungen an früheres Leben ernst nehmen

GEO+ PSYCHOLOGIE

Der neue Weg zum Glück: Über die Kunst, ein interessantes Leben zu führen

GEO+ PSYCHOLOGIE

Wann Geld doch glücklich macht: Vier Strategien, die wirken

QUIZ

WILDTIERE

Was wissen Sie über Elefanten?

QUIZ

RELIGION

Wie gut kennen Sie sich aus in der Geschichte der Päpste?

REISELUST

Draußen zu Hause: 15 Geschenkideen, die Camper-Herzen höherschlagen lassen

QUIZ

SPRACHE

Kennen Sie den Ursprung dieser deutschen Redewendungen?

QUIZ

DEUTSCHLAND

Wissen Sie, woher die Namen deutscher Städte stammen?

QUIZ

SPRACHE

Der neue Duden: Welche Wörter haben es hineingeschafft? Und welche nicht?

EMPFEHLUNGEN DER REDAKTION

GEO+ HIRNFORSCHUNG

Wie Reisen uns prägen – ein Leben lang

GEO+ PSYCHOLOGIE

Wann Geld doch glücklich macht: Vier Strategien, die wirken

GEO+ ANTIKE

Karthago: Diese Stadt ließ selbst die Römer staunen

von GEO EPOCHE

ZUM HÖREN UND LESEN

GEO+ FOKUS

Das Geheimnis tiefer Konzentration: Wie es gelingt, das Unwichtige auszublenden

GEO+ PSYCHOLOGIE

Der neue Weg zum Glück: Über die Kunst, ein interessantes Leben zu führen

GEO+ EVOLUTION

Wie die Sinne in die Welt kamen

WEITERE INHALTE

OFT GESUCHT THEMEN DER RUBRIK "WISSEN" Quiz: Orthografie • Wissenstest: Geschichte • Die seltenste Blutgruppe • Photoshop: Schwarz lässt Objekte "verschwinden" • Schulz von Thun • Wissenstest: Medizin • Schlummertaste • Gesunde Ernährung • Neurologie • Wissenstest: Literatur • Schlechte Laune • Stone Henge • Kurkuma • Papaya • Idee vom Designerbaby • Kokosöl

ARCHIVE

GEO Archiv • Themenübersicht • Über uns • Schreiben Sie uns Anregungen, Kommentare und Kritik

GEO

NACH OBEN

Impressum • Kontakt • Datenschutzhinweise • Datenschutz-Einstellungen • Werbung • Presse

© G+J Medien GmbH