



# Bedürfnisse und Grenzen

Vortrag von Agnes Scharf-Balster

## Inhaltsverzeichnis

- ▣ Definitionen
- ▣ Bedürfnispyramide, Definition und Zusammenfassung
- ▣ Körperlich seelisch geistig, wo sind meine eigenen Grenzen
- ▣ Glaubenssätze – Nur weil Sie etwas glauben, muss es nicht auch wahr sein
- ▣ Grundannahmen gestalten die Welt, Grundannahmen verändern heißt sich verändern, heißt die Welt verändern
- ▣ Erkenne deine Wirklichkeit - wähle zwischen Recht haben und glücklich sein
- ▣ Das Höhlengleichnis von Platon
- ▣ Was brauchen wir wirklich
- ▣ Byung-Chul Han, Tut mir leid, aber das sind Tatsachen
- ▣ Angenommen werden
- ▣ Du selbst sein
- ▣ Es reicht, Neinsagen
- ▣ Aufhören, sich mit anderen zu vergleichen, Mädchen
- ▣ Wenn unser inneres Kind heute bekommt, was es damals gebraucht hätte

# Definition Werte und Glaubenssätze

## Werte

- ☐ Wertvorstellungen oder kurz **Werte** bezeichnen im allgemeinen Sprachgebrauch als erstrebenswert oder moralisch gut betrachtete Eigenschaften bzw. Qualitäten, die Objekten, Ideen, praktischen bzw. sittlichen Idealen, Sachverhalten, Handlungsmustern, Charaktereigenschaften beigemessen werden.
- ☐ Zu den **Werten** zählen z.B. Liebe, Sicherheit, Spaß, Macht, Ordnung, Toleranz, Glück, Disziplin, Ehrlichkeit, Offenheit, Erfolg, Nächstenliebe, Wohlstand, Freiheit, sinnliche Befriedigung, Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung, Abenteuer, Freundschaft, Weiterentwicklung, Treue, Intimität, innerer Frieden und ...

## Glaubenssätze

Ein **Glaubenssatz** ist der sprachliche Ausdruck von etwas, an das jemand glaubt, was jemand für wahr hält. **Glaubenssätze** sind im NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ein Ausdruck innerer Modelle, die jede Person fortlaufend entwirft und andauernd entwerfen muss, um sich in der Welt zu orientieren.

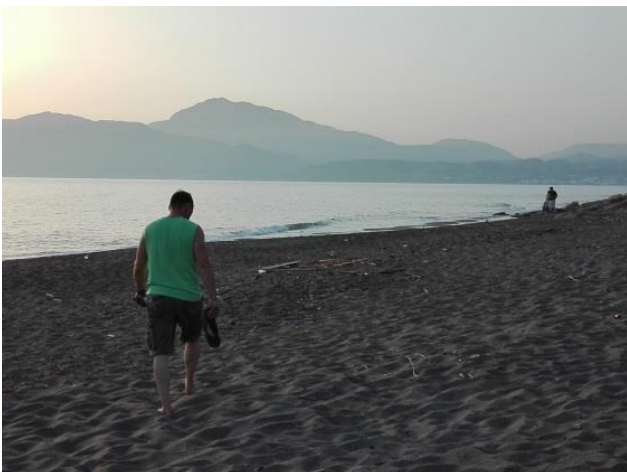
Uns einschränkende Beispiele (negativ):

- ☐ Ich bin nicht wichtig
- ☐ Die Welt ist ein gefährlicher Ort
- ☐ Alle Ausländer sind Verbrecher

Uns freigebende Beispiele (positiv):

- ☐ Ich bin sicher und geborgen
- ☐ Die Welt ist interessant und spannend
- ☐ Jeder Mensch ist erstmal gleich

Interessant war, als ich die Beispiele in meinem Inneren gesucht habe, dass mir die negativen viel schneller ins Gedächtnis kamen, als die positiven. Ich vermute, dass es der Mehrheit der Menschen so geht. Und dies zeigt, dass wir frühkindlich eher negativ geprägt werden. Wir werden hauptsächlich durch „Neins“ erzogen und bekommen so den Glaubenssatz: „So wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung.“ Und dieser Glaubenssatz beeinflusst unser gesamtes Leben. (Siehe Grafik)



Werte und Glaubenssätze



Bedürfnisse und Grenzen



Gefühle, Ansichten, Meinungen, Bewertungen



über sich selbst



über andere



über Ereignisse



über die Welt



Verhalten



Tut gut, passt

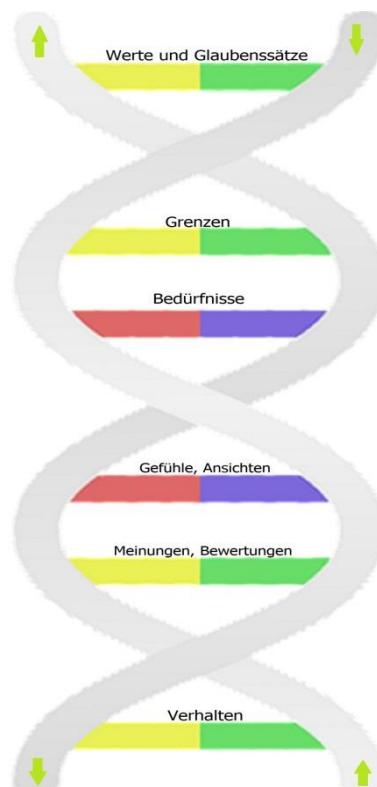


tut nicht gut, passt nicht

**ab hier entweder Auf- oder Abwärtsspirale**

tut gut  
passt

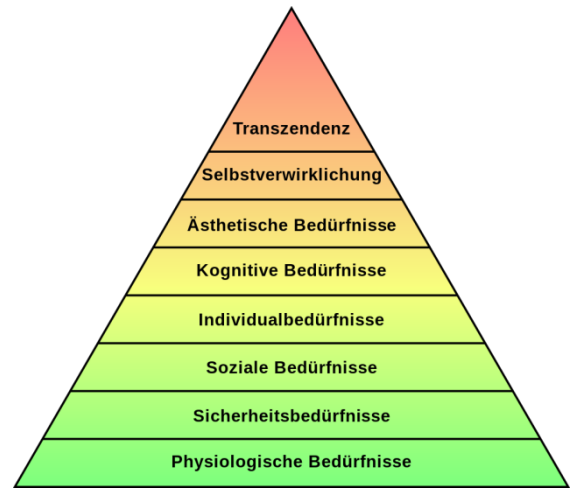
Leben nach fremden Regeln,  
fühlen uns immer unwohl,  
Konflikte, Krankheiten, Konflikte entstehen



tut nicht gut  
passt nicht

Leben nach eigenen Regeln,  
fühlen uns wohl





## Bedürfnispyramide • Definition und Zusammenfassung

In der Psychologie wird Bedürfnis oft definiert als „Zustand oder Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch ihn zu beheben“ oder als das Verlangen oder der Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen.

Die Bedürfnispyramide (auch „Bedürfnishierarchie“) bezeichnet die hierarchische Anordnung der menschlichen Bedürfnisse und Motive, welche der humanistische Psychologe Abraham Maslow entwickelte.

### Reihenfolge der Bedürfnisse



Die Bedürfnisse sind in einem aufsteigenden Stufenbau in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit und Befriedigung angeordnet

1. Physiologische Bedürfnisse
2. Sicherheitsbedürfnisse
3. Soziale Bedürfnisse
4. Individualbedürfnisse
5. Kognitive Bedürfnisse
6. Ästhetische Bedürfnisse
7. Selbstverwirklichung
8. Transzendenz

**Maslow unterscheidet in seiner Theorie zwei Gruppen von Bedürfnissen, welche das menschliche Dasein beeinflussen:**

- ☐ Defizitbedürfnisse (Defizit-Motive)
- ☐ Wachstumsbedürfnisse (Wachstums-Motive)

### Defizitbedürfnisse

Die sogenannten Defizitbedürfnisse sind dadurch gekennzeichnet, dass ihre Nichterfüllung physische oder psychische Krankheiten hervorrufen kann.

**Es werden vier verschiedene Kategorien in aufsteigender Reihenfolge unterschieden:**

- ☐ Physiologische Bedürfnisse
- ☐ Sicherheitsbedürfnisse
- ☐ Soziale Bedürfnisse
- ☐ Individualbedürfnisse

## **Wachstumsbedürfnisse**

Die Wachstumsbedürfnisse können im Gegensatz zu den Defizitbedürfnissen nicht vollständig befriedigt werden. Da sie auf Entfaltung basieren, sind sie grundsätzlich grenzenlos.

### **Maslow unterscheidet zwei Kategorien:**

- ☐ Selbstverwirklichung
- ☐ Transzendenz

## **Physiologische Bedürfnisse**

Sie bilden als dringendste Bedürfnisse die Basis der Pyramide. Dazu zählen die fundamentalen Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf, Atmen etc.

## **Sicherheitsbedürfnisse**

Sie thematisieren den Schutz vor Gefahr und das Bedürfnis nach Sicherheit, Vorsorge und Angstfreiheit. Sicherheitsbedürfnisse beziehen sich sowohl auf konkrete Bedrohungen wie Krankheiten als auch auf indirekte Faktoren wie z.B. Gefährdung des Arbeitsplatzes.

## **Soziale Bedürfnisse**

Hierbei geht es um den Wunsch nach zwischenmenschlichem Kontakt und sozialer Nähe sowie um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Liebe.

## **Individualbedürfnisse**

Diese Bedürfnisse umfassen eine innere und eine äußere Komponente.

- ☐ Die erste Gruppe beinhaltet z.B. das Streben nach Selbstvertrauen, eigener Stärke, Erfolg, Freiheit und Unabhängigkeit.
- ☐ Die zweite Gruppe bezeichnet die Anerkennung von außen in Form von Ansehen, Prestige, Status, Achtung und Wertschätzung.

## **Kognitive Bedürfnisse**

Zu den kognitiven Bedürfnissen zählen unter anderem Neugier, Lernen, Orientierung und ein den Mensch verortendes Sicherheitsbestreben durch Wissensaneignung. Nun steht die Kognition als Prozess der Informations-Aufnahme, Informations-Interpretation und des Lernens in engem Verhältnis zur Emotion, denn sie wechselwirken miteinander und beeinflussen sich so gegenseitig. Dabei macht die individuell wahrgenommene und erlebte Realität weite Teile des Begriffes „Kognition“ aus.

## **Ästhetische Bedürfnisse**

Das ästhetische Bedürfnis ist eine Folge des Wahrnehmungs- und Denkprozesses – abstrahiert betrachtet also das Ergebnis eines Informationsverarbeitungs-Prozesses, der der Wahrnehmung, dem Nachdenken und Nachfühlen einen eigenen visuellen Stil bzw. eine eigene bildhafte Ästhetik zuordnet. Das bedeutet, dass das Bedürfnis nach Ästhetik genau so individuell ist, wie unsere Wahrnehmungen selbst, weil wir alle unterschiedlich empfinden bzw. fühlen.

## **Selbstverwirklichung**

Dieses Wachstumsbedürfnis steht unter dem Schlagwort der Selbstfindung. Es geht darum, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und das persönliche Potential zu entfalten.

## **Transzendenz, Spiritualität**

Diese höchste Stufe wurde von Maslow erst später hinzugefügt. Sie bezieht sich auf die Suche nach etwas Höherem, das außerhalb des eigenen Daseins liegt. Transzendenz bzw. Spiritualität ist als Überwindung von Herkömmlichkeit eine Art Sinnstiftung etwa in Form von Glaube und Religion. In Maslows System kommt nach der Selbstverwirklichung eine höhere Ebene. In dieser sucht man etwas Übergeordnetes für die Erklärung der eigenen Existenz in Form eines abstrakten Musters.

## **Hierarchische Befriedigung der Bedürfnisse**

Diese Bedürfnisse werden in der Reihenfolge ihrer Anordnung in der Pyramide erfüllt. Beim Aufsteigen in die höhere Stufe wird die niedrigere Stufe nicht gänzlich verlassen. Es schließt vielmehr jede Stufe die früheren Ebenen mit ein. Der Mensch versucht zuerst immer, die dringendsten Bedürfnisse zu stillen. Wurde ein essentielles Bedürfnis gestillt, verliert dieses seine Motivation und der Mensch versucht, das nächsthöhere Bedürfnis zu befriedigen.

## Körperlich seelisch geistig, wo sind meine eigenen Grenzen

von Oliver Unger

„Staatsgrenzen“, „Grenzsteine, die Grundstücke voneinander abgrenzen“, „**Grenzenlosigkeit** über den Wolken“ – diese Begriffe sind uns weitestgehend klar. Doch wenn es um unsere eigenen Grenzen geht, wie steht es damit? Wie klar ist diese Definition? Was ist das überhaupt, eine „eigene Grenze“? In unterschiedlichen psychologischen Schulen mag es unterschiedliche Definitionen geben für diesen „Bereich“. Und auch die Vorstellung einer jeden einzelnen Person zu ihrer Grenze mag sehr unterschiedlich sein.

Während der eine sich ganz gewiss ist, dass an der Grenze seiner Haut seine Person zu Ende ist und dann etwas anderes anfängt, mag der andere glauben, das Äußere seiner **Aura** (falls es so etwas gibt), sei seine Grenze. Wieder ein anderer ist sich sicher, dass wir keine wirklichen Grenzen im Sinne eines „Endes“, einer „Begrenzung“ haben. Im Bereich der Gefühle sind Grenzen ebenso sehr unterschiedlich wahrzunehmen. Während der eine sich „an die Grenzen geführt“ fühlt, wenn er traurig ist, würde jemand anders seine Grenzen vielleicht erst dann spüren, wenn er stark provoziert wird.

Möglicherweise können all diese unterschiedlichen Wahrnehmungen und Bedeutungszuordnungen der Worte „eigene Grenze“ zu einem Nenner zusammen gefasst werden: Die eigene Grenze umrahmt alles, womit wir einverstanden sind. Wann immer eine Erfahrung als überfordernd erlebt wird, als Zwang, als Belastung, geraten wir an unsere „gefühlte Grenze“. Wenn jemand seine Grenze nicht fühlt, wird er sehr wahrscheinlich ein anderes Signal erhalten, das ihm mitteilt, dass die Grenze überschritten ist, wie z.B. einen körperlichen Schmerz.

So sind unsere Grenzen in unterschiedlichen Bereichen also sehr unterschiedlich definiert. Wenn dein Arbeitgeber also weiter und weiter Überstunden fordert, die nicht bezahlt werden und dir droht, dass du deinen Job verlierst, wenn du damit nicht einverstanden bist, stellt dies eine Grenzverletzung dar. Ebenso wie ein Autofahrer im Straßenverkehr, der dir zu dicht auf den Kofferraum aufrückt.



Gemeinsam ist diesen Erfahrungen, dass du auf eine bestimmte Weise nicht einverstanden bist. Du wurdest vielleicht „gezwungen“, fühltest dich „unfrei“, „bedrängt“, was auch immer. Diese Grenzverletzungen haben zur Folge, dass der Körper in eine Stresssituation gerät. Manchmal sind diese Stresssituationen so, dass sie im Nervensystem eine derart hohe Spannung aufbauen, die nur schwer wieder zu normalisieren ist. Sie bleibt im Nervensystem erhalten und wirkt sich auf unterschiedliche Weise dort aus. Darauf gehe ich später genauer

ein. Jene Art Grenzverletzung, die über einen längeren Zeitraum, vielleicht systematisch oder besonders intensiv geschieht, können z.B. ein Unfall, ein sexueller Missbrauch, eine lang anhaltende Krankheit oder andere belastende Umstände sein. Man wird immer wieder „an seine Grenzen“ geführt. Man ist nicht einverstanden. Vielleicht wird man sogar dazu gebracht, diese Grenzen gar nicht mehr wahrzunehmen, weil die Belastung derart schlimm ist, dass ein Wahrnehmen des „Nichteinverstanden seins“ gar nicht mehr zu ertragen wäre.

Die Spannung, die sich im Nervensystem durch solche Belastungen aufgebaut hat, wirkt sich langfristig auf unterschiedliche Weise aus. Sie manifestiert sich z.B. zu „schlechten Gewohnheiten“. Manche Menschen können diese Spannung kaum ertragen und suchen im Alkohol- oder Zigarettenkonsum eine Lösung. Kurzfristig mag es sich sogar so anfühlen, als sei die Zufuhr bestimmter Stoffe lindernd und lösend. Doch in Wahrheit geschieht im Körper etwas anderes: Die Spannung bleibt ungelöst, weil nicht an der Ursache gearbeitet worden ist. Sie wird kurzfristig nicht mehr gefühlt. Und das daraus entstehende scheinbare Wohlbefinden erhebt die süße Verführung schnell zu einer „angenehmen“ Gewohnheit.

Manche Menschen, die schwere Grenzverletzungen erlitten haben, neigen auch zu „unorthodoxem“ Verhalten. Sobald sie „strapaziert“ werden, ziehen sie sich vielleicht zurück, statt sich Hilfe von Mitmenschen zu holen. Sie bestätigen sich ihre alte Erfahrung, wie z.B. dass sie „alles allein regeln müssen“. Auch diese andauernde Bestätigung wird zu einem festen Verhaltensmuster. Und es führt eben so wenig zu einer Lösung.

Wieder andere Menschen werden vielleicht schneller aggressiv als andere, weil das ihre einzige Strategie ist, den „kleinen Rest Grenze“ aufrechtzuerhalten.

Auch die so genannten „Workaholics“ könnten für sich einmal prüfen, ob nicht eine Grenzverletzung in ihrem Leben stattgefunden hat, die so schmerzhaft war, dass sie sich durch ihre Arbeit davon ablenken lassen. Arbeit kann eine Art „Ersatzgrenze“ bilden. In der Arbeit gibt es meist einen sicheren, definierten Rahmen, einen sicheren Schreibtisch/Schalter, hinter dem man sich verbergen und schützen kann mit vorgegebenen Regeln und Positionen, die einzuhalten sind und daher auch Sicherheit geben.

Die letztendlichen Folgen von Grenzverletzungen sind Krankheiten. Man kann darüber diskutieren, dass die gesamte Bandbreite, beginnend mit kleinen Symptomen wie Rückenschmerzen bis hin zu den großen, schwer heilbaren Krankheiten wie Krebs, Ausdruck einer Grenzverletzung, die bisher nicht repariert wurde, sind.

Wie kann eine Grenzverletzung geheilt werden? Die Methoden sind vielfältig. Hauptsächlich geht es darum, dem Körper beizubringen, dass das grenzverletzende Ereignis vorbei und durchstanden ist. Nach Heilung des körperlichen Empfindens folgt der Kopf meist sehr schnell mit neuen, entsprechenden Gedanken und Verhaltensmustern.

Methoden der Trauma-Lösung, wie z.B. Somatic Experiencing® schaffen hier wieder Raum für Gegenwärtigkeit und Realität. Meist führen diese Methoden dazu, dass der Betroffene sich wieder besser selbst wahrnehmen kann. Er spürt seine Bedürfnisse deutlicher, ebenso wie seinen Körper. Er bekommt ein Gefühl dafür, was ihm gut tut, womit er einverstanden ist und womit nicht. Die entstehende Präsenz bringt den Betroffenen dazu, dass er leichter „nein“ sagen kann. Wo vorher vielleicht eine wahnsinnige Überwindung aufgebracht werden musste, fällt es später nach einer erfolgreichen „Reparatur“ der Grenzen plötzlich viel leichter, abzulehnen, was man nicht möchte und anzunehmen, was man angeboten bekommt. Was zuvor eine Negativspirale war, in der sich die alte, grenzverletzende Erfahrung verstärkt hat, wird zu einer Positivspirale, in der sich die korrektive Erfahrung verstärken kann. Im Klartext bedeutet das, dass der Betroffene bemerkt, dass es für die meisten seiner Mitmenschen gar nicht so schlimm ist, dass er auch mal „nein“ sagt. Zumindest nicht so schlimm, wie er zuvor gedacht hat. Manche Menschen bemerken nach der Re-Etablierung ihrer Grenzen, dass es besser ist, sich von bestimmten „Freunden“ zu verabschieden und dass das manchmal die einzige Lösung ist, die möglich ist. Eine solche Veränderung des sozialen Umfelds bewirkt manchmal Wunder. Kräfte, die zuvor verbraucht wurden, um andere „glücklich zu machen“ oder „zu genügen“ dürfen zurückkehren und stehen für die Gestaltung einer lebendigen Gegenwart und Zukunft zur Verfügung.

Die Tief-berührt-Arbeit® entlädt sowohl durch psychologische Interventionen die Spannung aus dem Nervensystem als auch durch die regenerierenden Bewegungen, die vom Körper intuitiv durchgeführt werden. Hierbei spielt die Betätigung der großen Gelenke und der kleinen Hand und Fußmuskeln eine große Rolle. Hier sitzen die so genannten „Propriozeptoren“. Dies sind Nervenzellen, die für die Selbstwahrnehmung im Raum zuständig sind. Durch Betätigung dieser Wahrnehmungsorgane wird die unbewusste Etablierung neuer Grenzen gefördert.

Die Achtsamen Berührungen aus dem Tief berührt® - System an den großen Gelenken, den Ellenbogen, Kniegelenken und den Hüftgelenken unterstützen hier zusätzlich. In einem Präsenten Zustand durchgeführt, verknüpfen sich im Gehirn die Wahrnehmung der Haut als äußere Grenze des Körpers mit der Wahrnehmung im Raum. Der Klient fühlt sich sicher und geborgen. Ebenso die Berührung der lateralen (seitlichen) Körperregionen, wie z.B. der Schultern, Arme, Flanken und Hüften, seitlichen Oberschenkel, sowie der Fußaußenkanten bilden in der Berührungsarbeit ein zentrales Element, die gefühlte Begrenzung im Bewusstsein des Klienten zu stärken. Während der Behandlung werden Entladungen sichtbar, wie Gähnen, Husten, unwillkürliches Schütteln, die darauf hindeuten, dass der Betroffene Spannung aus seinem Nervensystem entlädt.

Der Betroffene beginnt sich zu verändern. Die „ewig kämpfende“ oder „allzeit bereite“ Marionette bekommt Konturen und Reibungspunkte. Aufkeimende Widerstände während der Behandlung können meist als Gesundung der Grenzen angesehen werden. Zerstörte oder fehlende Grenzen haben oft zur Folge, dass dem Organismus kaum andere Möglichkeiten bleiben, als Rückzug, Aufgeben, Hinausschieben und ähnliches. Analog zur Tierwelt würde man sagen: Dies ist der Totstell-Reflex, der sich einstellt, wenn die Bedrohung so groß ist, dass weder Fliehen noch Kämpfen sinnvolle Lösungen herbeiführen würden. Im Gegensatz dazu ist aufkommender Widerstand in der Behandlung ein Zeichen, dass der Organismus wieder beginnt zu kämpfen (oder zu fliehen, falls nötig). In diesem Fall empfiehlt es sich, diesen Widerständen Raum zu geben, sie einzuladen und den Betroffenen nicht zu zwingen, den Widerstand zu umgehen. Schließlich soll die Fähigkeit, sich gegen die „Bedrohung“ zu wehren, erhalten und gestärkt werden.





## **Glaubenssätze, nur weil Sie etwas glauben, muss es nicht auch wahr sein**

Unsere Glaubenssätze, also die "Wahrheiten", von denen wir fest überzeugt sind, prägen uns, unser Denken, Fühlen und Handeln. Wir übersehen dabei oft nur eines: Wenn wir etwas glauben, dann ist das nur eine mögliche Sicht der Dinge und eben nicht die Wahrheit.

### **Die Sache mit den Glaubenssätzen**

Glaubenssätze sind Meinungen und Überzeugungen, die wir uns aus bestimmten Erlebnissen oder Erfahrungen gebildet haben oder die wir von anderen Menschen übernommen haben. Typische Glaubenssätze sind z.B.:

- ▣ "Andere wollen dich immer übers Ohr hauen."
- ▣ "Geld macht arrogant."
- ▣ "Männer können nicht treu sein."
- ▣ "Frauen können nicht sachlich bleiben."
- ▣ "Ich bin nicht liebenswert."
- ▣ u.ä.

An diesen Beispielen können Sie erkennen, dass Glaubenssätze sehr häufig Verallgemeinerungen sind, die etwas in Stein meißeln, das so gar nicht immer zutreffen muss. Damit machen wir uns das Leben oft schwer, denn wir verschließen uns vor der Möglichkeit, andere, vielleicht viel positivere Erfahrungen zu machen.

### **Warum bilden wir uns Glaubenssätze?**

Glaubenssätze und Überzeugungen geben uns Halt und ein Gefühl von Sicherheit. Sie sind für viele Menschen wie ein Geländer, an dem man sich entlang hangeln kann und das uns vor Enttäuschungen schützt.

Tatsächlich aber können genau diese Überzeugungen einen großen Teil dazu beitragen, dass wir immer wieder Schmerzen und Enttäuschungen erleben, da wir selbst durch unsere Erwartungshaltung oft genau solche Situationen anziehen, in denen wir uns in unserem Glaubenssatz wieder bestätigt sehen.

### **Alles nur Zufall?**

Vielleicht kennen Sie das ja von sich selbst oder auch von anderen Menschen, dass wir oft genau das anziehen, von dem wir überzeugt sind:

- ▣ Da lernt genau die Frau, die überzeugt davon ist, dass kein Mann es je mit ihr ernst meint, immer nur solche Männer kennen, die sie dann auch wirklich schlecht behandeln.
- ▣ Da wird genau dem Mann die Brieftasche von einem Teenie gestohlen, der der Überzeugung ist, dass die Jugend von heute verdorben ist.
- ▣ Da wird genau der Mitarbeiter gekündigt, der schon immer sagt, dass es ihn als Ersten trifft, wenn Stellen abgebaut werden.
- ▣ u.ä.

### **Was wir glauben, muss nicht wahr sein...**

Eigentlich steckt es ja bereits im Wort: Es heißt schließlich Glaubens-sätze und nicht Wahrheits-sätze o.ä. Aber dennoch stellen Glaubenssätze für die meisten von uns eine unverrückbare Tatsache dar, mit denen wir es uns aber oft viel schwerer als nötig machen.

Es ist nämlich möglich, unsere Glaubenssätze zu ändern, wenn sie uns nicht gut tun. Je eher Sie damit beginnen, Ihre Überzeugungen einfach einmal vorsichtig zu hinterfragen, desto leichter wird es für Sie, sich von Glaubenssätzen zu lösen, die Ihnen nicht gut tun. Im Folgenden finden Sie dafür einige praktische Tipps.

#### **Tipp 1: Finden Sie heraus, was Sie glauben.**

Der erste Schritt, Glaubenssätze zu verändern ist der, sich ihrer überhaupt erst einmal bewusst zu werden. Viele unsere Überzeugungen und Glaubenssätze sind nämlich so tief in uns verankert, dass wir uns ihrer gar nicht bewusst sind.

Und so kommen Sie Glaubenssätzen auf die Spur:

- Registrieren Sie jeden Satz, den Sie mit dem Brustton der Überzeugung sagen oder denken. Auch wenn Sie Worte wie "immer" oder "alle" verwenden, könnte sich hinter dieser Aussage ein Glaubenssatz verbergen.
- Nehmen Sie ab sofort Ihre eigenen Gedanken wahr, wenn jemand anders seine Meinung kund tut. Stimmen Sie zu oder geht Ihnen eine andere Überzeugung durch den Kopf.
- Schreiben Sie sich alle Glaubenssätze, die Sie finden, auf.

Hier können Sie schon einmal beginnen, indem Sie die Satzanfänge ganz spontan vervollständigen:

- Immer ...
- Alle ...
- Jeder ...
- Grundsätzlich ...

#### **Tipp 2: Überprüfen Sie einmal, was Sie von anderen Menschen übernommen haben.**

Viele unserer Glaubenssätze und Überzeugungen haben wir von Personen übernommen, die uns geprägt haben.

- Mein Vater sagte immer: ...
- Meine Mutter sagte häufig: ...
- Der Lieblingsspruch meines Opas war: ...
- Von meiner Oma hörte ich immer: ...
- Eine Lektion, die mein erster Lehrer ständig wiederholte: ...
- Der wichtigste Satz meiner Kindheit: ...
- Eine Lehre, die ich nie vergessen werde: ...
- Etwas, das ich nie wahrhaben wollte: ...

Gehen Sie nun jede dieser Aussagen einmal ganz in Ruhe durch und fragen Sie sich, ob Sie das auch heute noch so sehen möchten oder nicht.

- Macht der jeweilige Satz jetzt Sinn für Sie?
- Dient er dazu, Ihnen das Leben einfacher zu machen?
- Ist er geeignet, Sie glücklich und zufrieden zu machen?
- Fallen Ihnen vielleicht viel bessere Sätze und Überzeugungen ein? Schreiben Sie diese am besten gleich auf!

#### **Tipp 3: Beginnen Sie damit, Glaubenssätze ungezwungen zu hinterfragen.**

Achtung: "Hinterfragen" heißt nicht gleich "aufgeben". Viele unserer Glaubenssätze erfüllen eine wichtige Funktion und es tut uns nicht gut, sie einfach aufzugeben. Der Ansatz des Hinterfragens ist ein viel sanfterer. Stellen Sie dazu z.B. solche Fragen wie:

- Was könnte eine andere Meinung dazu sein?
- Wie könnte eine Situation aussehen, in der das nicht zutrifft?
- Wie würde sich wohl das genaue Gegenteil dieser Ansicht anfühlen und was würde ich dann denken?
- Wie könnte jemand das Ganze sehen, der von der anderen Seite der Erde kommt?
- Wie könnte ich das vielleicht in 20 Jahren sehen?

#### **Tipp 4: Lernen Sie die Glaubenssätze anderer Menschen kennen.**

Hören Sie anderen Menschen aufmerksam zu. Sie können hier mit ein bisschen Übung viele neue Glaubenssätze kennen lernen. Entscheidend ist, dass Sie sich durch andere Meinungen nicht gleich bedroht fühlen, sondern viel mehr offen und neugierig andere Ansichten "sammeln". Überlegen Sie, welche Überzeugungen vielleicht nützlich sein könnten und notieren Sie sich diese für sich. Hier eine kleine Auswahl:

- ☐ Jeder Mensch hat ein Recht darauf, glücklich zu sein.
- ☐ Jeder sollte sich einmal am Tag etwas Gutes tun.
- ☐ Probleme sind Chancen und ich kann aus allen Situationen etwas lernen.
- ☐ Jeder Tag ist ein kleiner Neuanfang.
- ☐ Alles hat seinen Sinn.

#### **Tipp 5: Hinterfragen Sie einmal für sich die Ihnen bekannten Sprichwörter.**

Sicher haben Sie auch zahlreiche Sprichwörter und sogenannte Lebensweisheiten parat. Aber wie nützlich oder hilfreich sind viele von denen? Haben Sie z.B. "Wer hoch hinaus will, kann tief fallen" im Kopf oder "Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach."? Dann könnte es sein, dass Sie sich mit diesen Einstellungen selbst bremsen.

Achten Sie deshalb einmal ganz bewusst auf Sprichwörter, die Ihnen immer wieder durch den Kopf gehen und ob Sie diese nicht ggf. durch neue ersetzen wollen.

#### **Literatur zum Thema:**

- [Tania Konnerth: Leben kann so einfach sein](#)
- [Moritz Boerner: Byron Katies "THE WORK"](#)
- [Elaine St. James: In Einfachheit leben: 100 Schritte zu mehr Lebensfreude](#)





## **Grundannahmen gestalten die Welt, Grundannahmen verändern heißt Sich selbst verändern, heißt die Welt verändern**

Haltungen basieren auf Grundannahmen. Ändert sich die Grundannahme, muss sich auch unweigerlich die Haltung ändern. Wie sehr Grundannahmen unser Weltbild beeinflussen und wie wackelig ihre Fundamente dabei sind, möchten wir anhand eines Beispiels aus der Medizinisch-Psychologischen-Diagnostik zeigen:

Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD, englisch International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ist das wichtigste, weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin. Es wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben.

Dieses Werk wird von Ärzten für ihre Diagnosen herangezogen. Es ist die Bibel, die vorgibt, was "krank" ist und somit auch sagt, wer krank ist. Homosexualität war in diesem Werk lange Zeit als Krankheit, die der Therapie bedarf, geführt. Und obwohl Homosexualität bereits 1968 als umstrittenes Krankheitsbild dargestellt wurde, wurde sie erst 1993 mit der Veröffentlichung von ICD-10 aus dieser Diagnose-Bibel entfernt.

Es lebte also jahrzehntelang die Grundannahme, dass Menschen, die sich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlten, krank sind und dass diese Krankheit einer Therapie bedarf.

Zu Beginn war diese Annahme wohl nur für und unter Ärzten tragend. Aber als das Laien-Volk mitbekam, dass Menschen mit homosexueller Neigung durch Ärzte eine Diagnose gestellt bekommen, wurden Homosexuelle öffentlich als "krank" wahrgenommen.

Leider ging und geht die Zeit bei Verankerung und Auflösung von Grundannahmen verschiedene Schrittgeschwindigkeiten. Homosexuelle als krank wahrzunehmen und diese Wahrnehmung in die Gesellschaft zu tragen ging schnell. Der umgekehrte Weg wird noch lange andauern. Zwar wurden unzählige Menschen durch Streichung von Homosexualität aus dem Diagnosebuch über Nacht wieder gesund. Doch das Wunder, das sich in diesem Buch allein durch Neuauflage vollziehen konnte, konnte sich in den Köpfen der Menschen nicht so schnell vollziehen. Obwohl dieses Genesungs-Wunder vor über 20 Jahren - höchst offiziell - geschah, gibt es heute noch Streit und Kämpfe. Und dies nicht auf kleiner Ebene, in den Köpfen weniger oder kleiner Gruppen, sondern sogar auf Staatsebene.

Was kann uns diese wahre Begebenheit über unsere Welt und unsere Wirklichkeit sagen. Für uns zeigt es eines ganz offen: Welt bzw. Weltansicht wird von uns erschaffen und die Wahrheit ist als solche nicht zu fassen. Wenn wir diese Erkenntnis beim Konstruieren unseres Weltbildes einfließen lassen, kann dadurch nur eine friedvollere Welt entstehen.

Finde und prüfe deine Grundannahmen und du wirst sehen, so manche Haltung wird sich ändern und dies ohne Kraftaufwand. Im Gegenteil, wenn wir unsere Grundannahmen und die darauf bauenden Haltungen "Ent-Täuschen", werden wir erkennen, dass wir vieles davon nur mit Energieaufwand aufrecht erhalten konnten. So manche Haltung wird als "Anderung" (Fremdmeinung) enttarnt. Und "Anderungen" statt eigene "Haltungen und Meinungen" zu leben kostet Kraft. Sie kosten uns Kraft, da wir mit ihnen etwas nähren müssen, das gar nicht zu uns gehört. Uns selbst zu finden, bedeutet zeitgleich Energie für uns selbst zu gewinnen.



# Erkenne deine Wirklichkeit, wähle zwischen Recht haben und glücklich sein

Gastartikel Sacha Hübner und Thomas Ewald, 28. Februar 2018

Wie wirklich ist unsere Wirklichkeit? Wenn du bereits einmal vom "Konstruktivismus" gehört hast, weißt du, dass wir alle unsere eigene Realität konstruieren. Wenn wir Beziehungen gelingend gestalten wollen, ist dies eine wichtige Erkenntnis. Denn wenn jeder sowieso niemals die Wirklichkeit erkennen kann, dann macht es keinen Sinn, darüber zu streiten, wer Recht hat. Weil es ALLE haben.

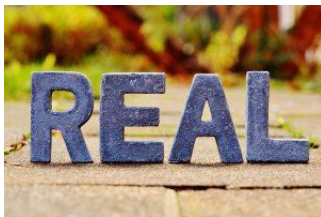
## Warum Recht haben wollen eine Gefahr für unser Glücksempfinden ist

Einige kennen das vielleicht. Hin und wieder neigen wir dazu, von unserer individuellen Sichtweise oder Meinung ganz automatisch auf Andere zu schließen. Wir gehen dann davon aus, dass unser Gegenüber die Welt so sieht wie wir selbst. Doch damit entsteht in uns ein fruchtbarer Boden, auf dem Enttäuschungen wunderbar sprießen können.

Und Enttäuschungen verursachen in uns unangenehme Gefühle und diese nähren dann zuverlässig das Potenzial für Streitigkeiten. Besonders spannend wird es, wenn wir den fruchtbaren Boden noch gut düngen, indem wir auf unser Recht, sprich auf unsere Sicht der Dinge namens „subjektive Wirklichkeit“ beharren.

Der Turbodünger: häufig wollen wir dem Anderen erklären, warum seine Perspektive falsch ist und ihm regelrecht einimpfen, weshalb unsere Richtiger ist als die seine.

## Eine mögliche Alternative – erkenne deine Wirklichkeit



Eine angenehmere Möglichkeit besteht darin, unsere einzigartigen Wirklichkeiten zu erkennen und im Sinne des eigenen und gemeinschaftlichen Wachstums bewusst einzusetzen – auch bekannt als Co-Kreation. Es geht darum, Verbundenheit zu erfahren und sich neuen Perspektiven zu öffnen, die uns neugierig machen, die Wirklichkeit anderer wertschätzend zu erforschen, anstatt auf der eigenen zu beharren.

Natürlich ist es leicht gesagt uns gegenseitig wert zu schätzen, geschweige denn unsere geistigen Welten neugierig zu erkunden, wenn zum Teil stark negativ belastende Emotionen im Spiel sind. Der Schlüssel liegt hierbei in der Achtsamkeit. Doch bevor wir achtsam sein können, benötigen wir Bewusstheit dafür, worauf wir überhaupt achten sollen.

## Verstehbarkeit ist ein Schlüssel zu mehr Glücksempfinden

Im Sinne der Salutogenese sind zur Förderung und Erhaltung unseres subjektiven Glücksempfindens drei Elemente des eigenen Erlebens bedeutsam:

- ▣ Verstehbarkeit,
- ▣ Handhabbarkeit
- ▣ Sinnhaftigkeit

Hier möchten wir uns der Verstehbarkeit individueller Wirklichkeiten widmen und so möglicherweise einen kleinen Grundstein für mehr Glücksempfinden legen.

## Drei Facetten der Wirklichkeit

Im Grunde sitzt jeder von uns in seinem sehr privaten Kino und schaut, hört, fühlt, spürt, schmeckt und riecht ununterbrochen seinen ganz eigenen Film namens Leben. Und das Beste ist: Jeder hat Recht mit dem, was ihm darin präsentiert wird. Doch was sind die subjektiven und subtilen Unterschiede, die am Ende eine so große Wirkung in unserem Miteinander bewirken und woher kommen sie?

Dafür lohnt es sich, unsere Wirklichkeit in drei Facetten zu strukturieren. Das Zusammenspiel dieser Facetten entscheidet darüber, wie wir uns die Welt erklären. Und unsere eigenen Erklärungsmodelle sind mit entscheidend, wie wir die Welt sehen und wahrnehmen. Wie entstehen nun unsere Erklärungsmodelle? Sie sind die Verschmelzung der drei Facetten von Wirklichkeit.

## Nehmen wir zum Beispiel Geld...



▣ Objektive Wirklichkeit: Chemische Zusammensetzung, Gewicht, Farbe und Geometrie von bedrucktem Papier.

▣ Subjektive Wirklichkeit: Was bedeutet Geld für dich? Welche Bilder, Gedanken und Gefühle entstehen in dir bei der Vorstellung viel oder wenig Geld zu haben?

▣ Intersubjektive Wirklichkeit: Ein gemeinsamer Glaube einer Gruppe von Menschen oder der Menschheit allgemein.

Zum Beispiel glaubt die Mehrheit der Menschheit daran, dass Geldscheine einen bestimmten Wert haben und das am besten geeignete Zahlungsmittel für den Austausch von Waren und Dienstleistungen ist.

### Ein plakatives Gedankenspiel

Es geht bei intersubjektiven Wirklichkeiten weder um Wissenschaftlichkeit noch um Richtigkeit, sondern ausschließlich darum, wie viele Menschen an die Richtigkeit von etwas Bestimmtem glauben. Würden plötzlich alle Menschen daran glauben, dass Kuhfladen ein viel besseres Zahlungsmittel wäre, weil..., dann würde diese Änderung unser aktuelles Geld im selben Augenblick wertlos machen.

Dieses Beispiel mag vielleicht total unrealistisch, dämlich oder amüsant klingen und zweifelsohne hat es keine praktische Bedeutung. Doch wenden wir das zu Grunde liegende Prinzip auf andere Bereiche unseres Lebens an, erkennen wir womöglich, dass es sehr wohl von praktischer Bedeutung ist. Denn aus unseren Erkenntnissen bauen wir uns Erklärungsmodelle für unsere Wirklichkeit und das machen wir, damit ein logisches und verständliches, also ein rundes und stimmiges Gesamtbild unserer Wirklichkeit entsteht.

### Was ist wirklich und wann ist es wirklich?



Beispiel: Willst du mir etwa einen Bären aufbinden?

Stell dir vor, du hast bei deinem Wochenendspaziergang im Wald aus der Ferne einen vermeintlichen Bären gesichtet. Du bist außer dir und rufst deine Freunde an. Doch alle sagen, dass das unmöglich sein kann. Letztlich glaubst du es selbst nicht mehr und verwirfst deine subjektive Wirklichkeit. Doch am nächsten Tag liest du in der Tageszeitung, dass ein Bär aus dem Zoo entflohen ist.

Und plötzlich existiert der Bär nicht nur erneut in deiner subjektiven Wirklichkeit, sondern auf Grund der Information aus der Zeitung, an die viele Menschen glauben, auch in der intersubjektiven Wirklichkeit. Und damit auch in der subjektiven Wirklichkeit deiner Freunde, welche dich nun aufgeregt anrufen, um mehr Details zu deinem Erlebnis zu erfahren.

### Was lernen wir aus dem Ganzen?

Nun, wir interpretieren die Welt auf Basis unseres Wissens und unserer Erfahrungen und erschaffen so unsere individuelle subjektive Wirklichkeit. Das, was in der objektiven Wirklichkeit (wenn es sie denn gibt) existiert, sehen wir nicht unmittelbar. Was wir sehen ist lediglich ein Abbild davon, welches auf Basis unserer Erfahrungen und unseres Wissens in unserem Kopfkino erzeugt wird. In der Schule haben wir gelernt, dass es bei uns keine wilden Bären in der Natur gibt. Und in der Zeitung haben wir gelesen, dass es in diesem Fall doch einen Bären im Wald gab.

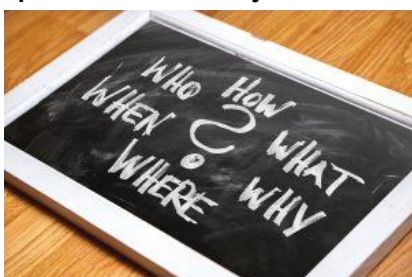
### Unsere Wirklichkeit als Quelle für Verbundenheit

Dies führt zu einer wichtigen Frage: Was braucht es als grundlegende Basis für gelingende Beziehungen und Begegnungen? Ist es die Sturheit auf der eigenen Sichtweise zu verharren oder ist es vielleicht eher die Offenheit, sich neugierig aufeinander einzulassen und unsere Wirklichkeiten gegenseitig wertschätzend zu erkunden? Was wir davon am Ende für uns annehmen und für wert- oder sinnvoll erachten, ist letztlich nochmal eine ganz andere Fragestellung.

### Wir sind alle miteinander verbunden

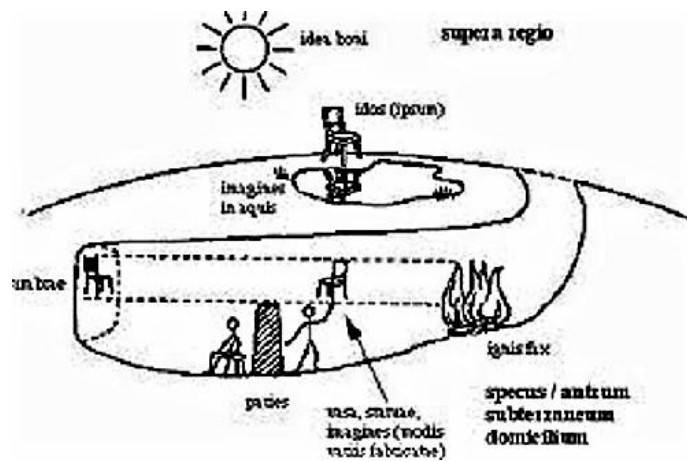
Auf der fundamentalsten Ebene der objektiven Wirklichkeit sind wir in Form einer alles durchdringenden Energie miteinander verbunden (dies ist ein physikalischer Fakt). An manchen Stellen beginnt diese Energie zu vibrieren und es entstehen Atome, Moleküle, Zellen und am Ende gehen daraus Zellhaufen hervor, die eine Sprache erfunden haben, mittels welcher sie über den Sinn des Lebens nachdenken und sprechen können.

### Sprache ist intersubjektive Wirklichkeit



Wir Menschen haben die intersubjektive Wirklichkeit mittels unserer Sprache erst in den vergangenen 70.000 Jahren erschaffen. Davor gab es auch noch kein richtig oder falsch, keine Erwartung bzw. keine Enttäuschung und auch keine Perspektiven.

Zwischenmenschliche Verbundenheit und Co-Kreation entsteht, wenn wir uns daran erinnern, unser mächtiges Werkzeug namens Sprache wieder häufiger dafür zu nutzen, um den Inhalt des Kopfkinos unserer Mitmenschen wertschätzend zu erforschen, anstatt ihnen zu erklären, warum der Inhalt unseres Kopfkinos richtiger ist als der des anderen.



## Das Höhlengleichnis von Platon

Bildliche Veranschaulichung der Situation der Gefangenen

Sokrates beschreibt eine unterirdische, höhlenartige Behausung, von der aus ein breiter Gang zur Erdoberfläche führt. In der Höhle leben Menschen, die dort von Geburt an ihr Leben als Gefangene verbringen. Sie sind sitzend an Schenkeln und Nacken so festgebunden, dass sie immer nur nach vorn auf die Höhlenwand blicken und ihre Köpfe nicht drehen können. Daher können sie den Ausgang, der sich hinter ihren Rücken befindet, nie erblicken und von seiner Existenz wissen sie nichts. Erhellte wird die Höhle von einem großen, fernen Feuer, das oben auf der Erde brennt und dessen Licht durch den Gang hineinscheint. Die Gefangenen sehen nur das Licht, das die Wand beleuchtet, nicht aber dessen Quelle.

Auf der Erdoberfläche befindet sich zwischen dem Höhleneingang und dem Feuer eine kleine Mauer, die nicht so hoch ist, dass sie das Licht des Feuers abschirmt. Längs der Mauer tragen Menschen unterschiedliche Gegenstände hin und her, Nachbildungen menschlicher Gestalten und anderer Lebewesen aus Stein und aus Holz. Diese Gegenstände ragen über die Mauer hinaus, ihre Träger aber nicht. Manche Träger unterhalten sich miteinander, andere schweigen.

Da die bewegten Gegenstände auf die Höhlenwand, der die Gefangenen zugewandt sind, Schatten werfen, können die Höhlenbewohner die bewegten Formen schattenhaft wahrnehmen. Von den Trägern ahnen sie aber nichts. Wenn jemand spricht, hallt das Echo von der Höhlenwand so zurück, als ob die Schatten sprächen. Daher meinen die Gefangenen, die Schatten könnten reden. Sie betrachten die Schatten als Lebewesen und deuten alles, was geschieht, als deren Handlungen. Das, was sich auf der Wand abspielt, ist für sie die gesamte Wirklichkeit und schlechthin wahr. Sie entwickeln eine Wissenschaft von den Schatten und versuchen in deren Auftreten und Bewegungen Gesetzmäßigkeiten festzustellen und daraus Prognosen abzuleiten. Lob und Ehre spenden sie dem, der die besten Voraussagen macht.

Nun stellen wir uns einmal vor, was geschähe, wenn einer der Gefangenen losgebunden und genötigt würde, aufzustehen, sich umzudrehen, zum Ausgang zu schauen und sich den Gegenständen selbst, deren Schatten er bisher beobachtet hat, zuzuwenden. Diese Person wäre schmerzhaft vom Licht geblendet und verwirrt. Sie hielte die nun in ihr Blickfeld gekommenen Dinge für weniger real als die ihr vertrauten Schatten. Daher hätte sie das Bedürfnis, wieder ihre gewohnte Position einzunehmen, denn sie wäre überzeugt, nur an der Höhlenwand sei die Wirklichkeit zu finden. Gegenteiligen Belehrungen eines wohlgesinnten Befreiers würde sie keinen Glauben schenken.

Wenn man den Befreiten nun mit Gewalt aus der Höhle schleifte und durch den unwegsamen und steilen Ausgang an die Oberfläche brächte, würde er sich dagegen sträuben und wäre noch verwirrter, denn er wäre vom Glanz des Sonnenlichts geblendet und könnte daher zunächst gar nichts sehen. Langsam müsste er sich an den Anblick des Neuen gewöhnen, wobei er erst Schatten, dann Spiegelbilder im Wasser und schließlich die Menschen und Dinge selbst erkennen könnte. Nach oben blickend würde er sich erst mit dem Nachthimmel vertraut machen wollen, später mit dem Tageslicht, und zuletzt würde er es wagen, die Sonne unmittelbar anzusehen und ihre Beschaffenheit wahrzunehmen. Dann könnte er auch begreifen, dass es die Sonne ist, deren Licht Schatten erzeugt. Nach diesen Erlebnissen und Einsichten hätte er keinerlei Bedürfnis mehr, in die Höhle zurückzukehren, sich mit der dortigen Schattenwissenschaft zu befassen und dafür von den Gefangenen belobt zu werden.

Sollte er dennoch an seinen alten Platz zurückkehren, so müsste er sich erst wieder langsam an die Finsternis der Höhle gewöhnen. Daher würde er einige Zeit bei der dort üblichen Begutachtung der Schatten schlecht abschneiden. Daraus würden die Höhlenbewohner folgern, er habe sich oben die Augen verdorben. Sie würden ihn auslachen und meinen, es könne sich offenbar nicht lohnen, die Höhle auch nur versuchsweise zu verlassen. Wenn jemand versuchte, sie zu befreien und nach oben zu führen, würden sie ihn umbringen, wenn sie könnten.

### **Deutung**

Die Höhle versinnbildlicht die Welt, die sich den Sinnen darbietet, die normale Umgebung des Menschen, die man gewohnheitsmäßig mit der Gesamtheit des Existierenden gleichsetzt. Der Aufstieg ans Tageslicht entspricht dem Aufstieg der Seele von der Welt der vergänglichen Sinnesobjekte zur „geistigen Stätte“, der intelligiblen Welt, in der sich das nur geistig Erfassbare befindet. Damit meint Platon die unwandelbaren Ideen, die Ur- und Vorbilder der materiellen Phänomene im Sinne seiner Ideenlehre. Unter diesen rein geistigen Dingen nimmt die Idee des Guten den höchsten Rang ein, ihr entspricht im Höhlengleichnis die Sonne. Zur Idee des Guten muss man nach Sokrates' Überzeugung vorgedrungen sein, um im privaten oder öffentlichen Leben vernünftig handeln zu können.

Zugleich betont Sokrates aber, dass das, was er darlegt, nur eine Ahnung oder Hoffnung (*elpís*) sei, also kein Wissen. Er äußere zwar auf Glaukons Wunsch seine Ansicht, aber *Gott mag wissen, ob sie richtig ist*. Damit stellt er klar, dass er selbst den Aufstieg zur Idee des Guten nicht bewältigt hat und nicht eine eigene Erfahrung schildert, sondern nur seine Vorstellung.

Schließlich weist Sokrates noch darauf hin, dass jemand, der in die Höhle zurückkehrt, sich von der Betrachtung des Göttlichen ins menschliche Elend zurückversetzt findet, wo er sich erst zurechtfinden muss. Daher kommt er seiner verständnislosen Umgebung ungeschickt und lächerlich vor. Wären die Höhlenbewohner einsichtiger, so könnten sie verstehen, dass es zwei ganz verschiedene Arten von Störung der Sehkraft gibt. Die eine tritt auf, wenn man vom Licht ins Dunkel gelangt, die andere, wenn man vom Dunkel ins Licht versetzt wird. So verhält es sich auch mit der Seele einer Person, die nach einem Übergang in einen anderen Erfahrungsbereich verwirrt ist und etwas nicht erkennen kann. Der Betreffende sollte nicht ausgelacht werden. Es kommt darauf an, ob er aus dem Licht der Wirklichkeitserkenntnis kommt und sich nun von ungewohnter Finsternis umhüllt findet oder ob er aus relativer Unwissenheit in einen Bereich größerer Klarheit, die ihn nun blendet, vorgedrungen ist. Diese beiden gegensätzlichen Ursachen können die gleiche Wirkung hervorrufen, was für die Einschätzung der jeweiligen Situation von grundlegender Bedeutung ist.

Die anschließenden Ausführungen des Sokrates betreffen die philosophische Bildung, die eine Kunst der „Umlenkung“ (*periagōgḗ*) ist. Sie soll die Seele von der Dunkelheit des Vergänglichen zur Helle des vollkommenen Seienden hinlenken und schließlich zur Schau der Idee des Guten befähigen. Ein solcher Aufstieg kann nur einem Philosophen gelingen, der sich lange beharrlich darum bemüht. Sokrates betont, dass ebenso, wie sich das Auge des Höhlenbewohners nur zusammen mit dem ganzen Körper umwenden kann, auch das Organ der Seele, mit dem sie begreift, nicht für sich allein, sondern nur zusammen mit der ganzen Seele die Umwendung zum Seienden vollziehen kann. Auch die irrationalen Seelenteile bedürfen der Umorientierung. Der erforderliche Bildungsweg wird von Sokrates detailliert beschrieben. Er umfasst zunächst den weniger wichtigen Unterricht in Gymnastik und Musik, dann das Studium der für die philosophische Propädeutik benötigten Fächer in der Reihenfolge Arithmetik, ebene Geometrie, räumliche Geometrie, Astronomie und Harmonielehre. Dabei ist darauf zu achten, dass man auf eine unter philosophischem Gesichtspunkt angemessene Weise vorgeht, nicht empirisch, sondern theoriebasiert; anderenfalls sind die Bemühungen unnütz. Erst danach beginnt die Ausbildung in der Dialektik, der methodischen philosophischen Wahrheitssuche.

Wenn der Philosoph sein Ziel erreicht hat, möchte er gern dauerhaft in dem höheren Bereich bleiben. Er ist aber verpflichtet, in die „Höhle“ zurückzukehren, denn er trägt Verantwortung für das Schicksal seiner Mitbürger, die er dort zurückgelassen hat und die seine Hilfe benötigen. Da er über die Tugend der Gerechtigkeit (im Sinne von Platons Gerechtigkeitsverständnis) verfügt, sieht er das ein.





## Byung-Chul Han, "Tut mir leid, aber das sind Tatsachen"

ZEIT ONLINE GmbH, Hamburg, Germany, 2014

Byung-Chul Han hat das Café Liebling im Prenzlauer Berg als Treffpunkt vorgeschlagen. Der scheue Philosoph lehrt an der Berliner Universität der Künste und hat mit Büchern über die "Müdigkeitsgesellschaft" und die "Transparenzgesellschaft" Furore gemacht. Er meidet Interviews.

**ZEIT Wissen:** Woher kommen Sie gerade?

**Byung-Chul Han:** Vom Schreibtisch, wie immer.

**ZEIT Wissen:** Woran arbeiten Sie?

**Han:** Ich schreibe an einem neuen Buch über das Schöne. Den Entschluss habe ich gefasst, als ich ein Interview mit Botho Strauss las. Auf die Frage "Was fehlt Ihnen?" antwortet Botho Strauss: "Das Schöne." Mehr hat er nicht gesagt – mir fehlt das Schöne, und ich habe das begriffen. Dann dachte ich mir, ich schreibe ein Buch über das Schöne.

**ZEIT Wissen:** Sie denken nun über das Schöne nach. Wie sieht denn das Denken konkret aus?

**Han:** Denken besteht darin, Ähnlichkeiten wahrzunehmen. Ich mache oft die Erfahrung, dass ich plötzlich Ähnlichkeiten zwischen Ereignissen wahrnehme, zwischen einem gegenwärtigen Ereignis und einem früheren Ereignis. Oder zwischen den Dingen, die gleichzeitig stattfinden. Ich gehe diesen Beziehungen nach.

**ZEIT Wissen:** Und was heißt das für das Schöne?

**Han:** Ich nehme einen Zusammenhang wahr zwischen verschiedenen Dingen, die heute stattfinden oder die heute beliebt sind. Zum Beispiel Brazilian Waxing, die Skulpturen von Jeff Koons und das iPhone.

**ZEIT Wissen:** Sie vergleichen die Entfernung von Körperhaaren mit einem Smartphone und einem Künstler?

**Han:** Die Gemeinsamkeit ist doch ganz einfach zu sehen: Es ist das Glatte. Das Glatte charakterisiert unsere Gegenwart. Kennen Sie das G Flex, ein Smartphone von LG? Dieses Smartphone ist mit einer besonderen Beschichtung versehen: Wenn Kratzer entstehen, dann verschwinden diese nach kürzester Zeit, es hat also eine selbst heilende Haut, fast eine organische Haut. Das heißt, das Smartphone bleibt ganz glatt. Ich frage mich: Warum stören einen ein paar Kratzer, die auf einem Gegenstand entstehen? Warum dieses Streben nach einer glatten Oberfläche? Schon eröffnet sich ein Zusammenhang zwischen dem glatten Smartphone, der glatten Haut und der Liebe.

**ZEIT Wissen:** Liebe? Das müssen Sie bitte erklären.

**Han:** Diese glatte Oberfläche des Smartphones ist eine Haut, die nicht verletzbar ist, die sich jeder Verletzung entzieht. Und ist es nicht tatsächlich so, dass man auch in der Liebe heute jede Verletzung meidet? Man will nicht verletzlich sein, man scheut jedes Verletzen und jedes Verletztsein. Für die Liebe braucht man einen hohen Einsatz. Aber man meidet diesen hohen Einsatz, weil er zur Verletzung führt. Man vermeidet Leidenschaft, und in Liebe zu verfallen ist schon zu viel Verletzung.

Man darf nicht mehr in Liebe verfallen, im Französischen würde man sagen "*tomber amoureux*". Dieses Fallen ist zu negativ, schon eine Verletzung, die zu vermeiden ist. Das verbinde ich mit einem anderen Gedanken ...

Wir leben in einem Zeitalter des "Like". Es gibt keinen "Dislike"-Button bei Facebook, es gibt nur "Like". Und dieses "Like" beschleunigt Kommunikation, während "Dislike" die Kommunikation stocken lässt. Auch eine Verletzung lässt die Kommunikation stocken. Selbst die Kunst will heute nicht mehr verletzen. Bei Jeff Koons' Skulpturen gibt es keine Verletzung, keine Brüche, keine Risse, keine Bruchstellen, keine scharfen Kanten, auch keine Nähte. Alles fließt in weichen, glatten Übergängen. Alles wirkt abgerundet, abgeschliffen, geglättet – Jeff Koons' Kunst gilt glatter Oberfläche. Heute entsteht eine Kultur der Gefälligkeit. Das kann ich auch auf die Politik beziehen.

**ZEIT Wissen:** Entsteht also eine glatte Politik?

**Han:** Auch die Politik meidet heute jeden hohen Einsatz. Es entsteht eine Politik der Gefälligkeit. Wer ist ein exemplarischer Politiker dieser Gefälligkeit? Vielleicht Angela Merkel. Daher ist sie ja auch so beliebt. Sie hat offenbar keine festen Überzeugungen, keine Visionen. Sie schaut auf die Straße, und je nach der Stimmung auf der Straße ändert sie die Meinung. Nach der Nuklearkatastrophe von Fukushima ist sie plötzlich gegen Atomkraft. Man könnte auch sagen, sie ist aalglatt. Heute haben wir es tatsächlich mit einer glatten Politik zu tun.

Es gibt einen interessanten Zusammenhang zwischen glatter Haut, glatter Kunst und glatter Politik. Die politische Handlung im emphatischen Sinne braucht aber eine Vision und einen hohen Einsatz. Sie muss auch verletzen können. Das tut aber die glatte Politik von heute nicht. Nicht nur Angela Merkel, sondern die Politiker von heute sind nicht fähig dazu. Sie sind nur noch gefällige Handlanger des Systems. Sie reparieren da, wo das System ausfällt, und zwar im schönen Schein der Alternativlosigkeit. Die Politik muss aber eine Alternative anbieten. Sonst unterscheidet sie sich nicht von der Diktatur.

Heute leben wir in einer Diktatur des Neoliberalismus. Im Neoliberalismus ist jeder von uns Unternehmer seiner selbst. Kapitalismus zu Zeiten von Marx hatte eine ganz andere Arbeitsstruktur. Die Wirtschaft bestand aus Fabrikbesitzern und Fabrikarbeitern, und kein Fabrikarbeiter war der Unternehmer seiner selbst. Es fand eine Fremdausbeutung statt. Heute findet eine Selbstaussbeutung statt – ich beute mich aus in der Illusion, dass ich mich verwirkliche.

## "Freiheit ist eine Gegenfigur des Zwanges"

**ZEIT Wissen:** Der Begriff Neoliberalismus wird deshalb gern auch als Kampfbegriff der Linken bezeichnet.

**Han:** Das stimmt nicht. Neoliberalismus bezeichnet den Zustand der heutigen Gesellschaft sehr gut, denn es geht um die Ausbeutung der Freiheit. Das System will immer produktiver werden, und so schaltet es von der Fremdausbeutung auf die Selbstaussbeutung, weil dies mehr Effizienz und mehr Produktivität generiert, alles unter dem Deckmantel der Freiheit.

**ZEIT Wissen:** Ihre Analyse klingt nicht besonders ermutigend. Wir beuten uns selbst aus, wir riskieren nichts, weder in der Liebe noch in der Politik, wir wollen nicht verletzt werden und nicht verletzen.

**Han:** Tut mir leid, aber das ist eine Tatsache.

**ZEIT Wissen:** Wie kann ein Einzelner in dieser Gesellschaft sein Glück finden – sollen wir uns mehr für unsere Ideale engagieren?

**Han:** Das System erschwert das. Wir wissen ja nicht einmal, was wir wollen. Die Bedürfnisse, die ich als meine Bedürfnisse wahrnehme, sind nicht meine Bedürfnisse. Nehmen Sie den Textildiscounter Primark. Menschen organisieren sich in Fahrgemeinschaften, weil es Primark nicht in jeder Stadt gibt. Dann kommen sie an und plündern fast den Laden. In einem Zeitungsartikel wurde neulich von einem Mädchen berichtet: Als es erfuhr, dass Primark auf dem Alexanderplatz neben C&A einzieht, schrie es vor Freude auf und sagte, wenn Primark hier entsteht, ist mein Leben perfekt. Ist dieses Leben wirklich ein perfektes Leben für sie, oder ist es eine Illusion, die diese Konsumkultur erzeugt hat? Schauen wir genau hin, was da passiert. Mädchen kaufen hundert Kleider, jedes Kleid kostet vielleicht fünf Euro – was schon für sich genommen ein Wahnsinn ist, weil für solche Klamotten Menschen in den Ländern wie Bangladesch sterben, wenn eine Kleiderfabrik einstürzt. Die Mädchen kaufen also hundert Kleider, aber sie ziehen sie kaum an. Wissen Sie, was die damit machen?

**ZEIT Wissen:** Sie präsentieren die Kleidung auf YouTube, in Haul-Videos.

**Han:** Genau, sie machen damit Werbung! Sie erstellen massenweise Videos, in denen sie die Kleider anpreisen, die sie gekauft haben, und Model spielen. Jedes YouTube-Video wird eine halbe Million Mal angeklickt. Konsumenten kaufen Kleider oder andere Dinge, aber sie gebrauchen sie nicht, sondern sie machen Werbung, und diese Werbung generiert neuen Konsum. Das heißt, es ist ein absoluter Konsum entstanden, der vom Gebrauch der Dinge abgekoppelt ist. Das Unternehmen hat die Werbung an die Konsumenten deligiert. Es macht selbst keine Werbung. Das ist ein perfektes System.

**ZEIT Wissen:** Sollte man dagegen protestieren?

**Han:** Warum sollte ich dagegen protestieren, wenn Primark kommt und mein Leben perfekt wird?

**ZEIT Wissen:** "Die Freiheit wird eine Episode gewesen sein", schreiben Sie in Ihrem neuen Buch Psychopolitik. Warum?

**Han:** Freiheit ist eine Gegenfigur des Zwanges. Wenn man den Zwang, dem man unbewusst unterworfen ist, als Freiheit empfindet, ist das das Ende der Freiheit. Deshalb sind wir in einer Krise. Die Krise der Freiheit besteht darin, dass wir den Zwang als Freiheit wahrnehmen. Da ist kein Widerstand möglich. Wenn Sie mich zu etwas zwingen, kann ich mich gegen diesen äußeren Zwang wehren. Aber wenn kein Gegenüber mehr da ist, das mich zu etwas zwingt, dann ist kein Widerstand möglich. Deshalb lautet das Motto, das ich meinem Buch als Motto vorangestellt habe: "Protect me from what I want." Der berühmte Satz der Künstlerin Jenny Holzer.

**ZEIT Wissen:** Wir müssen uns also vor uns selbst beschützen?

**Han:** Wenn ein System die Freiheit angreift, muss ich mich wehren. Das Perfide ist aber, dass das System heute die Freiheit nicht angreift, sondern sie instrumentalisiert. Ein Beispiel: Als es in den achtziger Jahren die Volkszählung gab, sind alle auf die Barrikaden gegangen. In einer Behörde ist sogar eine Bombe hochgegangen. Die Menschen sind auf die Straßen gegangen, weil sie einen Feind hatten, nämlich den Staat, der ihnen gegen ihren Willen Informationen entreißen wollte. Heute geben wir mehr Daten über uns preis als jemals zuvor. Warum kommt es zu keinem Protest? Weil wir uns im Gegensatz zu damals frei fühlen. Die Menschen damals fühlten sich in ihrer Freiheit angegriffen, eingeschränkt. Und deshalb sind sie auf die Straße gegangen. Heute fühlen wir uns frei. Wir geben unsere Daten freiwillig heraus.

**ZEIT Wissen:** Vielleicht, weil das Smartphone uns dabei helfen kann, dahin zu kommen, wo wir hinwollen. Wir schätzen den Nutzen größer ein als den Schaden.

**Han:** Mag sein, aber **von der Struktur unterscheidet sich diese Gesellschaft nicht vom Feudalismus des Mittelalters. Wir befinden uns in einer Leibeigenschaft. Die digitalen Feudalherren wie Facebook geben uns Land, sagen: Beackert es, ihr bekommt es kostenlos. Und wir beackern es wie verrückt, dieses Land. Am Ende kommen die Lehnsherren und holen die Ernte. Das ist eine Ausbeutung der Kommunikation. Wir kommunizieren miteinander, und wir fühlen uns dabei frei. Die Lehnsherren schlagen Kapital aus dieser Kommunikation. Und Geheimdienste überwachen sie. Dieses System ist extrem effizient. Es gibt keinen Protest dagegen, weil wir in einem System leben, das die Freiheit ausbeutet.**

### **"Die heutige digitale Gesellschaft ist keine klassenlose Gesellschaft"**

**ZEIT Wissen:** Wie gehen Sie persönlich damit um?

**Han:** Ich werde wie jeder von uns unruhig, wenn ich nicht vernetzt bin, klar. Ich bin auch ein Opfer. Ohne diese ganze digitale Kommunikation kann ich meinen Beruf nicht ausüben, als Professor und als Publizist. Jeder ist eingebunden, eingespannt.

**ZEIT Wissen:** Welche Rolle spielen die Big-Data-Technologien?

**Han:** Eine wichtige, weil Big Data nicht nur für die Überwachung eingesetzt wird, sondern vor allem für die Steuerung des menschlichen Verhaltens. Und wenn das menschliche Verhalten gesteuert wird, wenn die Entscheidungen, die wir treffen, in dem Gefühl, frei zu sein, total manipuliert sind, ist unser freier Wille gefährdet. Das heißt, Big Data stellt unseren freien Willen infrage.

**ZEIT Wissen:** Sie schreiben, Big Data lasse eine neue Klassengesellschaft entstehen.

**Han:** Die heutige digitale Gesellschaft ist keine klassenlose Gesellschaft. Nehmen Sie die Datenfirma Acxiom: Sie unterteilt Menschen in Kategorien. Die letzte Kategorie heißt "waste" – Müll. Acxiom handelt mit den Daten von rund 300 Millionen US-Bürgern, also von beinahe allen. Die Firma weiß inzwischen mehr über die US-Bürger als das FBI, wahrscheinlich sogar mehr als die NSA. Bei Acxiom werden die Menschen in siebzig Kategorien eingeteilt, im Katalog werden sie wie Waren angeboten, und für jeden Bedarf gibt es etwas zu kaufen. Konsumenten mit hohem Marktwert finden sich in der Gruppe "Shooting Stars". Sie sind zwischen 26 und 45 Jahre alt, dynamisch, stehen zum Joggen früh auf, haben keine Kinder, sind aber vielleicht verheiratet und pflegen einen veganen Lebensstil, reisen gern, schauen die Fernsehserie *Seinfeld*. So lässt Big Data eine neue, digitale Klassengesellschaft entstehen.

**ZEIT Wissen:** Und wer gehört alles zur "Waste"-Klasse?

**Han:** Diejenigen mit schlechtem Score-Wert. Sie bekommen beispielsweise keine Kredite. Und so tritt neben das Panoptikum, das ideale Gefängnis Jeremy Benthams, ein "Bannoptikum", wie der Soziologe Zygmunt Bauman es genannt hat. Das Panoptikum überwacht die eingeschlossenen Insassen des Systems, das Bannoptikum ist dagegen ein Dispositiv, das die systemfernen oder systemfeindlichen Personen als unerwünscht identifiziert und ausschließt. Das klassische Panoptikum dient der Disziplinierung, das Bannoptikum dagegen sorgt für Sicherheit und Effizienz des Systems. Interessant ist, dass NSA und Acxiom zusammenarbeiten, also Geheimdienst und Markt.

**ZEIT Wissen:** Wäre es vorstellbar, dass die "Waste"-Klasse irgendwann eine gewisse kritische Größe erreicht, sodass sie für die Kontrollgesellschaft nicht mehr zu handhaben ist?

**Han:** Nein. Die verstecken sich, die schämen sich, das sind zum Beispiel "Hartzler". Sie werden ständig in Angst versetzt. Es ist Wahnsinn, in welcher Angst die Hartzler hier leben. Sie werden festgehalten in diesem Bannoptikum, auf dass sie nicht ausbrechen aus ihrer Angstzelle. Ich kenne viele Hartzler, sie werden wie Müll behandelt. In einem der reichsten Länder der Welt, in Deutschland, werden Menschen wie Abschaum behandelt. Ihnen wird die Würde genommen. Diese Menschen protestieren natürlich nicht, weil sie sich schämen. Sie beschuldigen sich selbst, anstatt die Gesellschaft verantwortlich zu machen, anzuklagen. Von dieser Klasse kann man keine politische Handlung erwarten.

**ZEIT Wissen:** Ganz schön deprimierend. Wo wird das alles enden?

**Han:** Es wird jedenfalls nicht so weitergehen, schon aufgrund der materiellen Ressourcen. Das Öl reicht vielleicht noch für 50 Jahre. Wir leben hier in Deutschland in einer Illusion. Wir haben die Produktion weitgehend verlagert. In China werden unsere Computer, unsere Kleidung, unsere Handys produziert. Aber die Wüste kommt Peking immer näher. Und man kann dort wegen des Smogs kaum noch atmen. Als ich in Korea war, habe ich erlebt, dass diese gelben Staubwolken bis nach Seoul kamen. Man musste eine Schutzmaske tragen, weil der Feinstaub die Lungen beschädigt. Es ist dramatisch, wie sich die Dinge da entwickeln. Selbst wenn es noch eine Weile gut läuft – was für ein Leben ist das? Oder schauen Sie sich die Menschen an, die ihren Körper mit allen möglichen Sensoren ausstatten und rund um die Uhr Blutdruck, Blutzuckerwert und Fettanteil messen und diese Daten ins Netz stellen! Man nennt das Self-Tracking. Diese Menschen sind bereits Zombies, sie sind Puppen, die von unbekanntem Gewalten am Draht gezogen werden, wie Georg Büchner in *Dantons Tod* gesagt hat.

**ZEIT Wissen:** Professor Han, Sie haben in Südkorea zuerst Metallurgie studiert. Wie kam es, dass aus dem angehenden Metalltechniker Byung-Chul Han ein Philosoph und vehementer Systemkritiker wurde?

**Han:** Ich bin ein Technikfreak. Ich habe als Kind leidenschaftlich gebastelt, an Radios und anderen elektronischen und mechanischen Geräten. Eigentlich wollte ich Elektrotechnik oder Maschinenbau studieren, aber dann wurde es Metallurgie. Ich war wirklich ein begeisterter Techniker und Bastler.

**ZEIT Wissen:** Und warum haben Sie aufgehört?

**Han:** Weil es einmal beim Experimentieren mit Chemikalien eine Explosion gab. Ich habe heute noch Narben davon. Ich wäre fast gestorben oder zumindest aber blind geworden.

**ZEIT Wissen:** Wo war das?

**Han:** Bei mir zu Hause in Seoul. Ich war Schüler. Ich habe ganzen Tag rumgebastelt, gefräst, gelötet. Meine Schubladen waren voll von Drähten, Messgeräten und Chemikalien. Ich war eine Art Alchemist. Metallurgie ist ja eine moderne Alchemie. Aber vom Tag der Explosion an habe ich aufgehört. Ich bastle heute noch, aber nicht mit Drähten oder LötKolben. Auch Denken ist Basteln. Und das Denken kann zu einer Explosion führen. Denken ist die gefährlichste Tätigkeit, vielleicht gefährlicher als die Atombombe. Es kann die Welt verändern. Daher sagte auch Lenin: "Lernen, lernen, lernen!"

**ZEIT Wissen:** Wollen Sie Menschen verletzen?

**Han:** Nein. Ich versuche, das zu beschreiben, was vorliegt. Es ist schwer, die Dinge zu durchschauen. Deshalb versuche ich, mehr zu sehen – sehen zu lernen. Ich schreibe auf, was ich gesehen habe. Meine Bücher könnten doch verletzen, weil ich Dinge zeige, die man nicht sehen will. Nicht ich, nicht meine Analyse ist gnadenlos, sondern die Welt, in der wir leben, ist gnadenlos, verrückt und absurd.

**"Glück ist auch kein Zustand, den ich nicht anstrebe"**

**ZEIT Wissen:** Sind Sie ein glücklicher Mensch?

**Han:** Die Frage stelle ich nicht.

**ZEIT Wissen:** Sie meinen, die Frage stellt man sich nicht?



**Han:** Das ist eigentlich eine sinnlose Frage. Glück ist auch kein Zustand, den ich anstrebe. Man muss den Begriff definieren. Was verstehen Sie unter Glück?

**ZEIT Wissen:** Ganz simpel: Ich bin gern auf der Welt, ich fühle mich auf der Welt zu Hause, ich freue mich an der Welt, ich schlafe gut.

**Han:** Fangen wir mit Letzterem an. Ich schlafe schlecht. Ich habe vorgestern das Symposium mit dem Philosophen Wilhelm Schmidt über das gute Leben mit einer Musik eingeleitet: den *Goldberg-Variationen*. Bach hatte die *Goldberg-Variationen* für einen Grafen komponiert, der unter schwerer Schlaflosigkeit litt. Ich habe das Publikum dazu an den ersten Satz von Marcel Prousts *Suche nach der verlorenen Zeit* erinnert. Auf Deutsch heißt es: "Lange Zeit bin ich früh schlafen gegangen." Aber auf Französisch steht dort: "*Longtemps je me suis couché de bonne heure.*" *Bonheur* heißt Glück. Die richtige Übersetzung wäre also: "Lange Zeit bin ich glücklich schlafen gegangen." Ich habe dem Publikum gesagt, dass der gute Schlaf ein Zeichen dafür ist, dass man ein gutes, ein glückliches Leben hat. Ich selbst habe Schlafstörungen.

**ZEIT Wissen:** Was machen Sie, wenn Sie nicht schlafen können?

**Han:** Was ich mache? Ich liege da. Zu dem anderen Punkt: Bin ich gern auf der Welt? Wie kann man in dieser falschen Welt gern sein? Das geht nicht. Deshalb bin ich auch nicht glücklich. Ich verstehe die Welt oft nicht. Sie erscheint mir sehr absurd. Im Absurden kann man nicht glücklich sein. Fürs Glück braucht man, so denke ich, viel Illusion.

**ZEIT Wissen:** Sie freuen sich an ...?

**Han:** An was?

**ZEIT Wissen:** Irgendwas!

**Han:** An der Welt kann ich mich nicht freuen.

**ZEIT Wissen:** An einem guten Stück Kuchen?

**Han:** Kuchen esse ich nicht. An einem guten Essen könnte ich mich freuen, aber das Essen in Berlin, in Deutschland ist ein Problem. Die Deutschen scheinen das gute Essen nicht zu schätzen. Das kommt vielleicht vom Protestantismus, dieser Sinnenfeindlichkeit. In Asien hat das Essen einen ganz anderen, einen sehr hohen Wert. Man gibt auch viel Geld dafür aus, anders als in Deutschland. In Japan zum Beispiel: Das Essen ist dort ein Kult und eine Ästhetik. Vor allem diese unglaubliche Frische der Dinge! Auch ein wohlduftender Reis könnte einen schon beglücken.

**ZEIT Wissen:** Das klingt nun doch wie ein Quäntchen Glück. Sie leben seit 30 Jahren in Deutschland. Wie haben Sie das ausgehalten?

**Han:** Ich würde nicht sagen: aushalten. Ich lebe gern in Deutschland. Ich liebe die Ruhe hier. In Seoul habe ich sie nicht. Ich liebe vor allem die deutsche Sprache, auch deren Wörter. Das würde man merken, wenn man meine Bücher liest. Ich habe hier eine Sprache, mit der ich sehr gut philosophieren kann. Ja es gibt hier doch Dinge, die mich beglücken. Essen weniger, aber Bach, gespielt von Glenn Gould. Ich höre Bach oft stundenlang. Ich weiß nicht, ob ich in Deutschland bis heute geblieben wäre ohne Bach, ohne *Winterreise* von Schubert, ohne *Dichterliebe* von Schumann. Neben meinem Philosophiestudium habe ich früher sehr viel gesungen, vor allem Lieder von Schumann und Schubert, dafür habe ich auch viel Gesangsunterricht genommen. *Winterreise* singen, vom Klavier begleitet, das ist sehr schön ...

## "Der Sprache wird heute die Sprache genommen"

**ZEIT Wissen:** Es gibt doch Schönes! Sie verbringen viel Zeit damit, die Welt schlechtzureden.

**Han:** Vielleicht. Ich bringe meine Studenten tatsächlich zur Verzweiflung, weil ich ihnen alle diese Problematiken in meiner Vorlesung erzähle. Als ich in der vorletzten Sitzung gesagt habe, heute werden wir auf Lösungen hindenken, haben einige geklatscht. Endlich! Er erlöst uns nun aus der Verzweiflung!

**ZEIT Wissen:** Wie schön. Über Lösungen wollten wir mit Ihnen auch noch reden.

**Han:** Ich wollte auf Lösungen hindenken, aber dann habe ich nur weitere Probleme geschildert.

**ZEIT Wissen:** Na schön. Was für Probleme gibt es noch?

**Han:** Es gibt heute keine Sprache – es gibt eine Sprachlosigkeit und eine Ratlosigkeit. Der Sprache wird heute die Sprache genommen. Auf der einen Seite gibt es einen ungeheuren Lärm, einen Kommunikationslärm, auf der anderen Seite eine unheimliche Stummheit. Und diese Stummheit unterscheidet sich vom Schweigen. Schweigen ist sehr beredt. Schweigen hat eine Sprache.

Stille ist auch beredt. Stille kann auch Sprache sein. Aber der Lärm und die Stummheit sind ohne Sprache. Es gibt nur sprachlose, lärmende Kommunikation, das ist ein Problem.

Heute gibt es nicht einmal Wissen, sondern nur Information. Wissen ist etwas ganz anderes als Information. Wissen und Wahrheit klingen heute sehr veraltet. Wissen hat auch eine ganze andere Zeitstruktur. Es spannt sich zwischen Vergangenheit und Zukunft. Und die Zeitlichkeit der Information ist die Gegenwart, das Präsens. Wissen beruht auch auf der Erfahrung. Ein Meister verfügt über Wissen. Heute leben wir mit einem Terror des Dilettantismus.

**ZEIT Wissen:** Wie beurteilen Sie das, was die Wissenschaft macht? Schafft Sie kein Wissen?

**Han:** Wissenschaftler reflektieren heute nicht den gesellschaftlichen Kontext des Wissens. Sie machen eine positive Forschung. Jedes Wissen findet in einem Herrschaftsverhältnis statt. Ein Herrschaftsverhältnis, ein neues Dispositiv generiert ein neues Wissen, einen neuen Diskurs. Wissen ist immer eingebettet in eine Herrschaftsstruktur. Man kann einfach positive Forschung betreiben, ohne zu erkennen, dass man unter dem Bann dieser Macht steht, und ohne sich auf die Kontextualität des Wissens zu besinnen. Diese Besinnung auf die Kontextualität findet heute nicht statt. Auch die Philosophie wird eine positive Wissenschaft. Sie bezieht sich nicht auf die Gesellschaft, sondern nur auf sich selbst. So wird sie gesellschaftsblind.

**ZEIT Wissen:** Sie beziehen das auf den gesamten Wissenschaftsbetrieb?

**Han:** Mehr oder weniger. Es findet heute eine Google-Wissenschaft statt, **ohne kritische Reflexion über die eigene Tätigkeit**. Geisteswissenschaften müssten kritisch über die eigene Tätigkeit nachdenken, aber das findet nicht statt. Viele betreiben heute zum Beispiel Emotionsforschung. Ich würde gern mal einen Wissenschaftler, der in dieser Forschung involviert ist, fragen: Warum tun Sie das, was Sie tun? Die denken über die eigene Tätigkeit nicht nach.

**ZEIT Wissen:** Was schlagen Sie vor?

**Han:** Was für eine gesellschaftliche Relevanz haben die Geisteswissenschaften, darum geht es doch. Man muss sich im Klaren sein über den gesellschaftlichen Hintergrund der eigenen Forschung, weil jedes Wissen eingespannt ist in die Herrschaftsstruktur eines Systems. Warum wird die Emotionsforschung heute so intensiv betrieben? Vielleicht weil Emotionen heute eine Produktivkraft darstellen. **Emotionen werden als Steuerungsmittel eingesetzt**. Wenn man Einfluss nimmt auf Emotionen, wird das menschliche Verhalten auf einer unbewussten Ebene gesteuert und manipuliert.

**ZEIT Wissen:** Jetzt klingen Sie wie ein Verschwörungstheoretiker. Kann man mit mehr Intelligenz ein besseres System schaffen?

**Han:** Intelligenz ist *intel-legere*, ein Dazwischenlesen, eine Unterscheidung. Intelligenz ist eine Tätigkeit des Unterscheidens innerhalb eines Systems. Intelligenz kann kein neues System, keine neue Sprache entwickeln. Der Geist ist etwas ganz anderes als Intelligenz. Ich glaube nicht, dass ein sehr intelligenter Computer den menschlichen Geist kopieren könnte. Man kann eine total intelligente Maschine entwerfen, aber die Maschine wird nie eine neue Sprache, etwas ganz anderes erfinden, das glaube ich nicht. Eine Maschine hat keinen Geist. Keine Maschine kann mehr hervorbringen, als sie aufgenommen hat. Gerade darin besteht das Wunder des Lebens, dass es mehr hervorbringen kann, als es aufgenommen hat, und etwas ganz anderes hervorbringt, als das, was es aufgenommen hat. Das ist das Leben. Leben ist Geist. Darin unterscheidet es sich von der Maschine. Aber dieses Leben ist da bedroht, wo alles maschinell wird, wo alles von Algorithmen beherrscht wird. Der unsterbliche, maschinelle Mensch, der den Posthumanisten wie Ray Kurzweil vorschwebt, wird kein Mensch mehr sein. Vielleicht werden wir irgendwann mithilfe von Technik Unsterblichkeit erlangen können, dafür werden wir das Leben verlieren. Wir werden Unsterblichkeit erreichen um den Preis des Lebens.



## **Wie oft stellen wir uns eigentlich einmal selbst die Frage danach, was wir brauchen, WIRKLICH brauchen – und vor allem, wissen wir darauf tatsächlich eine Antwort**

Off wissen wir eine lange Zeit ziemlich genau, was wir brauchen sollten (... um z.B. Erwartungen zu erfüllen, „erfolgreich“ zu sein, an uns arbeiten zu können usw.), aber haben so gut wie keine Ahnung davon, was wir **wirklich** brauchen. Und tatsächlich scheint es für viele ziemlich schwierig zu sein, das zu unterscheiden.

Unsere Erziehung sagt uns, was wir brauchen sollen, die Werbung sagt uns, was wir angeblich brauchen, unsere Lieben gehen oft davon aus, dass das, was sie brauchen, auch das ist, was wir brauchen und die weniger Lieben fragen sich erst gar nicht, was wir brauchen. Wir können in Büchern nachlesen, was wir brauchen und wir können Experten fragen, was wir brauchen, also z.B. Ärzte, Therapeuten, Trainer usw. Tja, und so haben wir als Ergebnis eine oft recht lange Liste von Dingen, die wir **VIELLEICHT** brauchen, vielleicht aber auch nicht, denn die wichtigste Person in dem Spiel haben wir nicht befragt: **uns selbst**.

### **Wie finden wir nun heraus, welche unsere wirklichen Bedürfnisse sind?**

Im Grunde nur, indem wir uns selbst zuwenden und bereit sind, uns selbst zu fühlen. Probiere es mal mit diesem Bild: Wenn ein kleines Kind weint, versuchen wir behutsam herauszufinden, was los ist: Tut ihm etwas weh? Hat es Angst? Hat es jemand geärgert? Ist es müde? Wir haben den Antrieb, verstehen zu wollen, um dem Kind wirklich helfen zu können.

Wie wäre es nun, wenn wir genau dieses „Verstehen wollen“ auch uns selbst gegenüber aufbringen könnten? Dafür tut es gut, erstmal das weg zu schieben, was wir schon zu wissen glauben über uns und unsere Bedürfnisse und wir brauchen die Bereitschaft, Neues über uns erfahren zu wollen. Das ist ein großer Schritt, denn Bedürftigkeit ist ein Gefühl, das viele Menschen meiden. Aber wie wollen wir für uns sorgen, wenn wir gar nicht genau wissen, was wir brauchen? Oder wenn wir in dem Bild zu bleiben: Wie willst du dem Kind helfen, wenn Du keine Ahnung hast, was es hat oder was ihm fehlt?

Ein solch achtsames In-sich-spüren braucht eine Portion Mut, auch das zuzulassen, was wir oft vorschnell wegschieben, wie z.B.:

- ▣ **auch das, was angeblich „unangemessen“ ist oder vielleicht sogar „verboten“** – Bei etlichen unserer Bedürfnisse haben wir durch andere Menschen die Botschaft bekommen, dass wir sie eigentlich nicht haben oder wenigstens nicht zeigen sollten.
- ▣ **auch das, was nicht so leicht erreichbar ist** – Einige unserer Bedürfnisse sind nicht gerade so leicht zu erfüllen, weil sie z.B. nicht käuflich sind oder weil sie zu erfüllen es erfordert, einiges zu ändern (sich z.B. freie Zeit zu schaffen oder etwas aufzugeben, was der Bedürfnis-Erfüllung im Wege steht usw.).
- ▣ **auch das, was andere vielleicht nicht brauchen oder was den Bedürfnissen anderer sogar entgegensteht** – Eigene Bedürfnisse im Zusammenleben mit anderen Menschen erfüllen zu wollen, kann bedeuten, etwas zu tun, das anderen nicht gefällt oder unverständlich ist.
- ▣ **auch das, was widersprüchlich zu sein scheint** – Manche unserer Bedürfnisse widersprechen sich gegenseitig, aber auch hier ist es wichtig, beide im Blick zu behalten, um beiden gerecht werden zu können und nicht einfach eines zugunsten des anderen zu unterdrücken.

Es ist gut, wenn wir uns immer wieder selbst klarmachen: Achtsamkeit heißt, erst einmal nur wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Das gilt auch für unsere Bedürfnisse: um erspüren zu können, was wir wirklich brauchen, ist es wichtig, offen zu sein für uns und für das, was sich in uns zeigt. Und in diesem Sinne ist Offenheit tatsächlich ein Synonym für Achtsamkeit.

Wie offen bist Du für dich selbst



## Von der Sehnsucht, angenommen zu werden

Tania Konnerth am Apr 19, 2016

Ich glaube, dass eine tiefe Sehnsucht fast aller Menschen (vielleicht sogar aller Lebewesen) die ist, angenommen zu werden.

Angenommen zu werden, heißt sein zu dürfen. Nicht in Frage gestellt zu werden, sondern wahrgenommen und akzeptiert als das, was wir gerade in diesem Moment sind. Angenommen mit allen Optionen so zu bleiben oder auch, uns zu verändern, wenn wir das aus uns selbst heraus wollen. Angenommen in unserem Sein und unserer Weiterentwicklung.

Es heißt, dass wir nur dann andere lieben können, wenn wir zuerst uns selbst lieben lernen.

Um sich angenommen zu fühlen setzt dann wohl voraus, dass wir uns zunächst selbst annehmen, dann andere annehmen können und darauf das Gefühl des Angenommenseins ankommen kann.

Sich anzunehmen heißt anzukommen bei sich selbst und nicht mehr ständig auf dem Weg zu sein, sich zu jemand anderen zu machen, damit man vielleicht erfolgreicher ist oder von mehr Menschen gemocht wird. Sich anzunehmen heißt ja zu sagen zu sich, einfach so ohne Wenn und Aber und vor allem erst einmal ohne Wertung:

**„Ja, ich bin ich.“** - und zwar mit meinen hellen, guten, positiven Eigenschaften, sondern auch mit unseren Schattenseiten, die mindestens genauso zu uns gehören.

Es ist ein schmerzhafter Irrglaube, dass wir das Gefühl von Annahme im Außen finden können, denn so lange wir uns nicht selbst annehmen, können wir ja gar keinem glauben, dass er oder sie uns annimmt – und wir sind genauso wenig in der Lage, andere Menschen wirklich anzunehmen.

Deshalb beginne ich mit diesen Fragen:

- ▣ Wie sehr kann ich mich selbst sein lassen und wie sehr die Menschen, mit denen ich zu tun habe?
- ▣ Wie oft glaube ich, ich müsse etwas ändern an mir oder an anderen?
- ▣ Wie oft denke ich, ich wäre besser, wenn ich so oder so wäre – ... und wie oft denke ich das bei anderen?
- ▣ Was wäre, wenn ich und andere einfach nur sind, ohne dass ich (be-)werten muss?
- ▣ Was wäre, wenn ich einfach nur wahrnehmen und staunen und Erfahrungen sammeln könnte mit mir und anderen?
- ▣ Was, wenn ich weniger tun und erreichen und kämpfen müsste, sondern viel mehr nur sein könnte?





## Wie Du wirklich Du selbst sein kannst

*Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt, kann auch andere nicht lieben. Denn die rechte Liebe zu sich, ist auch das natürliche Gutsein zu anderen. Selbstliebe ist also nicht Ichsucht, sondern Gutsein.*  
Robert Musil

In einer Welt, in der so vieles anders scheint als es ist, scheint es uns schwer zu fallen, zu sein, wer wir sind. Wir leisten und rennen und hetzen uns selbst, hetzen gegen uns selbst und gegen andere, spielen das Wer-ist-der-Coolste-und-Unangreifbarste-Spiel. Wir pressen uns in vorgefertigte Lebensläufe und Lebensmodelle, wir pressen und pressen und daraus folgt nicht wie im Kreissaal ein neues Leben, sondern ein Kreislauf hin zum Tod unserer wahren Bedürfnisse, unserer Träume, unserer Selbstliebe. Wir opfern uns dem Teufel des Angepasstseins.

Es ist Zeit, dass dies aufhört. Und es kann und darf aufhören, hier und jetzt. Wir haben genug Lebenszeit verschwendet mit den Plänen, die andere für uns haben. Wir sind lange genug nicht wir selbst gewesen.

Also, ruhig durchatmen ... und dann nochmal ... alles wird gut ... sobald wir beschließen, wir selbst zu sein, öffnen wir der Freiheit und der Liebe die Tür.

### 1 Gib Dich Dir selbst hin

Angenommen, Deine Beziehung zu Dir selbst wäre eine zwischen zwei Menschen: wann habt ihr euch das letzte Mal umarmt? Gestreichelt? Geküsst? Euch gesagt, was ihr euch bedeutet und was ihr für einander empfindet? Etwas geschenkt? Euch etwas gegönnt? Liebevoll für euch gesorgt? Oder sprecht ihr nicht mehr miteinander, seid ihr in einer Krise, geht ihr fremd?

Die Basis für eine gute Beziehung ist Achtsamkeit. Den Menschen anschauen, ihm zuhören, ihm Zeit und echte Präsenz zu schenken (nicht nur einen lieblosen Strauß Blumen, damit der Partner danach wieder ein paar Wochen die Schnauze hält – bedenke: in diesem Fall bist Du selbst als dein Partner gemeint).

Die Basis für Achtsamkeit ist langsamer machen, tiefer atmen, in sich hineinhören, meditieren.

### 2 Gib Dir Zeit

„Gib Dir Zeit“ bedeutet zweierlei:

- ❖ **Gib Dir Zeit für das, was Du genießt:** wieviel Zeit nimmst Du Dir am Feierabend und an freien Tagen für die Dinge, die Du leidenschaftlich gern tust? War es früher mal mehr? Hast Du manche Deiner Hobbies ganz aufgegeben? Wenn ja, warum? Wenn wir das tun, was wir gern tun, vergessen wir die ganzen Anforderungen, die an uns zerrren und uns verbiegen, und unser wirkliches Ich kann strahlen.
- ❖ **Sei geduldig mit Dir selbst:** vielleicht gehörst Du, wie so viele andere, zu der Sorte Mensch, die sich ständig neue Ziele setzt ... sich aber nie die Zeit gibt, sie Schritt um Schritt, nach und nach zu erreichen? Hab Geduld mit dir und gehe in den Schritten, die dir gut tun. So kannst Du frei, glücklich und Du selbst sein.

### 3 Lass los

Alles, was Du erlebt hast, hat Dich zu dem gemacht, der Du heute bist, und das ist gut. Alles davon hat seinen Platz. Und zwar in der Vergangenheit: Beziehungen zu Menschen, die Dich klein halten und aufhalten wollen, deine Selbstzweifel und Vorwürfe, deine Reue usw. Mit zu schwerem Gepäck kommst Du nicht weiter. Nur Du kannst diese Last absetzen oder zumindest leichter machen, indem Du akzeptierst, wie die Vergangenheit war und all das Gelernte nutzt für die Gegenwart bzw. dein Leben heute, hier und jetzt.

#### **4 Akzeptiere Dich mit all Deinen Stärken und Schwächen**

Akzeptieren heißt: sehen, was ist. Zunächst einmal, ohne es zu bewerten.

Worin bist Du gut? Welche Deiner Stärken hast Du Dir noch nicht zugestanden? Welche Komplimente von Deinen Mitmenschen tust Du vor ihnen und vor Dir selbst immer ab?

Was fällt Dir eher schwer? Welche Deiner Schwächen wolltest Du bisher nicht sehen? Oft sind es die Eigenschaften an anderen, die uns besonders ärgern die, die wir selbst in uns tragen, aber verdrängen.

Vielleicht hilft es Dir, Dich vor den Spiegel zu stellen, Dir in die Augen zu schauen und zu sagen: „Ich bin, wie ich bin“.

„Ich bin, wie ich bin“.

#### **5 Ordne Deine Werte und Prioritäten**

Die Werte und Prioritäten, die wir haben, und ob wir sie kennen und nach ihnen leben, entscheidet darüber ob wir glücklich oder unglücklich sind, wir selbst oder nicht wir selbst, und ob wir uns und unser Leben lieben oder nicht.

Was ist Dir wirklich wichtig, und was willst Du vermeiden?

Wie würdest Du die folgenden Werte für Dich selbst ordnen:

Freiheit, Liebe, Erfolg, Macht, Abenteuer, Leidenschaft, Ruhe, Gesundheit, Sicherheit?

Wenn Du das Gefühl hast, nicht Du selbst zu sein und nicht Dein eigenes Leben zu leben, dann liegt es vermutlich daran, dass Du Dein Leben nicht Deinen Werten entsprechend gestaltet hast. Womöglich hast Du zum Beispiel den Job in der fremden Stadt angenommen und damit Deine Beziehung aufs Spiel gesetzt – obwohl Dir Liebe wichtiger ist als Erfolg. Oder Du arbeitest seit gefühlten 93 Jahren bei einer Bank, anstatt Dich mit Deinem Traum selbstständig zu machen – obwohl Dir im Grunde das Abenteuer wichtiger ist als die Sicherheit.

#### **6 Übernimm die volle Verantwortung**

Du stehst, wo Du stehst, weil Du Dich dazu entschieden hast.

Ob dieser Satz so stimmt, ist für mich zweitrangig. Wichtig ist: er befreit. Er belastet nicht wie das Gepäck aus der Vergangenheit, sondern er verleiht Flügel.

Fliegen kann anstrengend sein, ja, und manchmal ist der Gegenwind so stark, dass wir drohen, abzustürzen und dann sind für eine Weile „am Boden zerstört“.

Aber wer sonst, außer Dir, kann dafür sorgen, dass Du Du selbst bist und Dich aus ganzem Herzen liebst?

#### **7 Lerne das Leben außerhalb Deiner Komfortzone lieben**

"Ich hatte Sorge, dass Gomez sich wundgelegen hat", sagte Mehmet Scholl nach einer Halbzeit in einem Fußballspiel, in dem der Stürmer sich kaum bewegte.

Das lässt sich aufs ganze Leben übertragen: sich immer mehr zu schonen bedeutet, sich immer mehr zu vernachlässigen. Hast Du Dich in der letzten Zeit eher wundgelegen, als Dich ins Abenteuer Deines Lebens zu stürzen? Bist das wirklich Du, der so viel vorm Fernseher rumhängt, anstatt zu LEBEN?

#### **8 Steh' für Dich ein**

Dir will jemand ans Bein pissen ... und Du schaffst es nicht, rechtzeitig auszuweichen?

Dann steh' auf und stell' den Pisser zur Rede, notfalls, bis er sich in die Hosen macht.

Du bist ein wertvoller Mensch, Du hast es verdient, geachtet und respektiert zu werden.

Kämpfe für Dich, wenn ein Kampf angebracht ist.

Und kämpfe für Deine Träume, lass sie Dir nicht ausreden.

#### **9 Versuche nicht, andere zu beeindrucken**

Andere beeindrucken gehört zu den Hauptgründen, aus denen wir unsere eigenen Werte verletzen, uns selbst und Mitmenschen anlügen, uns verstellen und nicht das tun, was wir für richtig halten.

Wir fesseln uns selbst mit Krediten an Jobs, die wir nicht gern tun, wir verdrängen unsere wahren Gefühle und Tränen, um nicht schwach oder „anders“ zu erscheinen, wir machen so viele Sachen, um nicht aufzufallen oder angreifbar zu werden.

Du musst nichts leisten. Du bist im Aston Martin fahrend genauso wertvoll wie in der U-Bahn sitzend. Mit Job und mit Sixpack genauso wertvoll wie ohne. Mit einem Lächeln im Gesicht genauso wie mit Tränen – solange beides echt ist, beides Du bist.

#### **10 Verfolge Deine Lebensaufgabe**

Auch die Lebensaufgabe, Deine „Bestimmung“, macht Dich nicht wertvoller als Mensch. Und trotzdem ist sie wichtig. Wenn Du sie kennst und sie verfolgst, werden Deine größten Kräfte, Dein hellstes Licht, Deine wärmste Liebe, Dein wahrhaftiges und höchstes Selbst frei.



## Es reicht! Wie wichtig „Neinsagen“ ist

Es ist wichtig, sich zu trauen, im richtigen Augenblick zu sagen, dass es jetzt genug ist, damit andere keine Chance haben, dich auszunutzen oder dein Selbstwertgefühl zu zerstören und dein Wohlbefinden zu verletzen.

Wann hast du zum letzten Mal laut und deutlich „es reicht“ gesagt? Das ist gar nicht so einfach. Sich Mut zu nehmen, den ersten Schritt zu tun und sich auszudrücken öffnet die Türen zur emotionalen Freiheit.

Im Laufe des Lebens verändern sich alle, auch wenn dies meist unbewusst passiert. Auch gewisse Dinge der Persönlichkeit, der Essenz, Werte und Verhaltensweisen verändern sich und erlauben uns mit der Zeit die Schwierigkeiten des Lebens besser zu akzeptieren.

Wir gehen vorwärts und dies ist zweifellos ein Spiegel mentaler und emotionaler Gesundheit. Veränderungen sollten nicht gefürchtet werden, es sind Chancen, die es uns ermöglichen, Glück zu finden, Ruhe und inneres Wohlbefinden.

### „Es reicht“ zu sagen wirkt befreiend

Wenn du einen Augenblick innehältst und darüber nachdenkst, wie oft du an einem Tag „ja“ sagst und wie oft „nein“, wirst du dir darüber bewusst werden, dass wir versuchen, den meisten Dingen zuzustimmen und dass ein Neinsagen meist schwer fällt, auch wenn es ehrlich wäre.

Unsere Erziehung drängt uns dazu, höflich und harmonisch zu reagieren. Wir sind gewohnt „ja“ zu sagen und in verschiedensten Situationen anderen zur Verfügung zu stehen.

Auch wenn dies sehr edelmütig ist und uns als Person bereichern kann, sollten wir schon in der Kindheit Strategien lernen, die unser Selbstbewusstsein fördern.

### Die Wichtigkeit des Durchsetzungsvermögens



Das Durchsetzungsvermögen hilft uns, unsere Rechte, Meinungen und Bedürfnisse mit Respekt zu erreichen und dabei ebenfalls die anderen Personen zu berücksichtigen.

Um selbstsicher zu sein und sich durchzusetzen, ist ein gesundes Selbstwertgefühl die Voraussetzung, genau wie das Wissen um die eigenen Grenzen.

## Was sind wir bereit zuzulassen, was nicht?

- ☐ Sobald wir unsere persönlichen Grenzen kennen, ist es wichtig, zu verhindern, dass andere diese überschreiten. Natürlich achten wir selbst darauf, dass wir die Grenzen der anderen ebenfalls nicht verletzen. Manchmal ist dies nicht möglich, weil weder der andere noch wir die gegenseitigen Grenzen kennen. So kann es durchaus sein, dass wir unwissentlich die Grenze unseres Gegenübers verletzen. Dann ist es gut und richtig, dass wir darauf hingewiesen werden oder wenn wir die Betroffenen sind, dass wir dem anderen dies klar machen und ihn bitten, zukünftig deine Grenzen zu respektieren.
- ☐ Es geht sowieso grundsätzlich um gegenseitigen Respekt und um einen wertschätzenden Umgang miteinander.
- ☐ Zuhören, aber auch die Stimme zu erheben, um klar und sicher auszudrücken, was nicht gewünscht wird, was nicht gefällt oder was weh tut, unterstützt uns, Grenzen zu setzen.
- ☐ Gleichzeitig hilft es unserem Gegenüber, wenn wir ihm mitteilen, auf welche Weise wir uns den zukünftigen Umgang miteinander wünschen.
- ☐ Habe keine Angst davor, das Personalpronomen „ich“ zu verwenden (*Ich möchte, dass du aufhörst, so mit mir zu reden*“, *„Ich bin nicht bereit diese Situation weiterhin zu ertragen, das tut mir weh“*“, *„ich wünsche mir zukünftig einen respektvollen Umgang miteinander“*).

## Mögliche Konsequenzen der Aussage „es reicht mir“

Alle Veränderungen machen zunächst einmal Angst, bringen Unsicherheit mit sich und manchmal Risiken. Veränderungen haben meistens Konsequenzen, die wir anfangs noch nicht übersehen können. Deswegen verharren wir oft in Situationen, die uns nicht gut tun.

- ☐ Zu sagen, dass es reicht, in einer komplexen Familiensituation, kann beispielsweise bewirken, dass Personen negativ reagieren und uns zurückweisen.
- ☐ Am Arbeitsplatz in einer unerträglichen Situation könnten wir sogar den Job verlieren, wenn wir klar machen, dass es genug ist.
- ☐ Bei nicht erwünschtem Verhalten unserer Kinder können diese auf ein „es reicht“ antworten, dass sie uns nicht lieben.
- ☐ Wir alle haben Angst vor möglichen Konsequenzen, doch bevor diese eintreffen oder wir uns darüber Sorgen machen, sollten wir darüber nachdenken, was passiert, wenn wir nicht auf die schwer zu ertragende Situation reagieren.
- ☐ Manchmal ist es destruktiver, in einer unerträglichen Situation zu verweilen als zu sagen „es reicht“. Meistens öffnen sich neue Wege, mit denen wir alle gewinnen können.

## Die Notwendigkeit, mit unseren Werten aufrecht zu sein



Unsere emotionale Integrität steht in enger Verbindung damit, ob wir nach unseren Werten und Einstellungen handeln.

Wenn wir uns daran gewöhnen, immer nachzugeben, wenn wir nur darauf bedacht sind, andere nicht zu enttäuschen oder immer zu gefallen, dann kommt früher oder später der Tag, an dem wir uns im Spiegel nicht mehr erkennen.

☐ Wir alle wissen, dass wir nicht immer genau das tun können, was wir gerade möchten und dass wir auch nicht

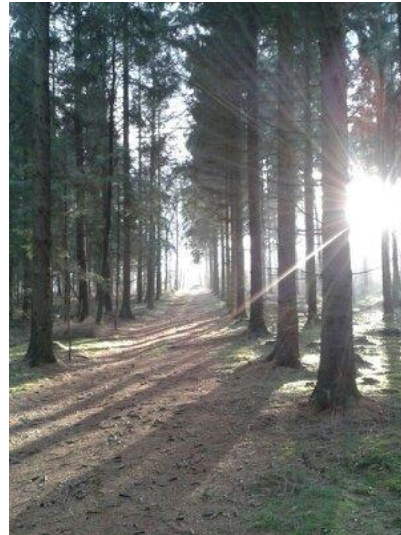
immer alles sagen können, was wir denken.

- ☐ Doch wir tun gut daran, aufrecht und respektvoll zu uns selbst und zu anderen zu sein.
- ☐ Für ein gutes Zusammenleben ist es wichtig, auf sein eigenes Herz hören, gleichzeitig die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen und ausgeglichen zu handeln.
- ☐ **Über den inneren Frieden kann nicht verhandelt werden, auch nicht über die eigene Würde.** Wenn wir zulassen, dass uns andere verletzen und uns in einen Nebendarsteller unseres eigenen Lebens verwandeln, verlieren wir an Selbstwertgefühl und unser Selbstkonzept wird verwundet.

Sei konsequent mit deinen Werten. Höre auf deine innere Stimme und habe keine Angst davor „es reicht“ zu sagen, wenn dies notwendig ist.

Wir verändern uns zwar im Laufe der Zeit, doch eine 180°-Wendung ist nicht notwendig. **In Wahrheit geht es darum, einen Schritt nach vorne zu machen**, um zu wachsen und voranzukommen.





## Wie man aufhören kann, sich mit anderen zu vergleichen

Es war einmal ein kleines Mädchen, die sich mochte. Oft war sie sogar richtig stolz, wenn er zum Beispiel herausgefunden hatte, wie man das Spielzeug benutzt oder auf den großen Zweig der alten Birke neben dem Spielplatz klettert.

Es waren einmal Eltern, die sich mit anderen Eltern auf dem Spielplatz trafen. Da erfuhren sie, was die fremden Kinder konnten. Manche schienen die Spielzeuge viel schneller zu verstehen als das kleine Mädchen, andere erklimmen die alte Birke viel weiter nach oben. Als sie wieder zuhause waren, sprachen sie mit dem kleinen Mädchen. „Horst-Kevin ist heute viel höher geklettert als Du. Und Britney-Bärbel weiß viel mehr mit den Spielzeugen anzufangen. Vielleicht gibst Du Dir das nächste Mal mehr Mühe.“

### Ein kleines Mädchen, das sich mehr anstrengte (und weniger mochte)

Es war einmal ein kleines Mädchen, das sich von diesem Tag an mehr anstrengte und weniger mochte. Wenn sie spielte und kletterte, schielte sie immer auf die anderen Kinder. Kletterten sie höher, waren sie geschickter? Wenn ja, dann strengte das kleine Mädchen sich noch mehr an. Sie wollte nicht mehr vor allem sich selbst, sondern ihre Eltern stolz machen.

Einmal rutschte sie vom Ast der alten Birke ab und viel mitten aufs Gesicht. Sie wollte mithalten und vergaß dabei, sich festzuhalten. Da beschloss sie: ich kann nicht so gut klettern wie die anderen, da muss ich wenigstens größere Sandburgen bauen – etwas, das ihr zwar nicht so viel Spaß machte, aber Eindruck bei ihren Eltern und den anderen Eltern und den Spielkameraden machte. Nach dem Fiasko mit dem Sturz vom Baum hatte sie etwas gefunden, das sie besser konnte. Bis ein neues Mädchen mit seinen Eltern in die Nachbarschaft zog. Noch zwanzig Jahre später würde sie sich an den Namen erinnern: Maren. Maren konnte Sandburgen bauen wie ein Gott. Schon wieder war das kleine Mädchen nicht mehr die Beste.

### Ein Mädchen, das in der Schule alles gab

Später, in der Schule, wurde ihre Lage noch chancenloser: in jedem Fach gab es mindestens einen Schüler, der eine Eins schrieb, wenn das kleine Mädchen trotz allen eifrigen Lernens es „nur“ zur Zwei oder Drei schaffte. Und auch in den Pausen, im Nachmittagshort und beim Sport, der den Spielplatz ersetzte, gab es immer Mädchen, die besser waren, teurere Klamotten trugen und mehr Jungs um sich scharten. Wohin sie auch schaute, es schien kein Platz für sie zu geben.

„Wenn ich schon nicht so gute Noten schreiben, so gut im Sport bin und so nicht so viele Jungs mich bemerken wie die anderen ... dann suche ich einfach nach ihren Fehlern!“, beschloss er. Die Nase der besten beim Sport etwa war krumm und zerbeult wie die alte Radioantenne in Opas Haus. Und Mira, der Jungenschwarm, war zu blöd, um „Radioantenne“ überhaupt zu buchstabieren. Das nicht mehr ganz so kleine Mädchen entwickelte einen Röntgen-Blick für die Fehler der anderen, für ihre Schwachstellen, ihre Verwundbarkeiten. Sie mochte sich nicht gerade, wenn sie so schlecht über die Mitschüler dachte. Doch immerhin konnte sie sich für einen Moment überlegen fühlen, wenn ihr die gute Note, der coole Freund, der umjubelte Erfolg beim Sport einer Mitschülerin ins Herz stach.



## **Eine junge Frau, die alles verglich**

Jahre vergingen und ein um den anderen Tag verglich sich das kleine Mädchen, dann Mädchen, dann die junge Erwachsene, dann Erwachsene mit den Leuten um sich herum - in der Oberstufe, im Studium, im Job, im Fernsehen und im Angesicht der Stars und Models, im Bus, im Schwimmbad, unter der Dusche. Sie verglich alles: Aussehen, Ansehen, Freundinnen, Freunde, Noten, Körperhaltung, Einkommen. Mit jedem Vergleich, den sie verlor, verlor sie sich selbst ein weiteres Stück. Und mit jedem Vergleich, den sie dank ihres Röntgen-Blicks für die Fehler der Mitmenschen gewann, gewann sie vor allem eines: noch mehr Abstand. Zu Menschen, die ihre Freunde hätten werden können, hätte sie diese nicht spüren lassen, wie überlegen sie sich in diesem und jenen Bereich fühlte.

## **Eine Frau, die so nicht mehr weitermachen wollte**

Es war einmal eine Frau, die sich bis zu ihrem 35. Lebensjahr tagein und tagaus verglichen hat und angestrengt, um möglichst gut dabei abzuschneiden. Was sie besonders gut abschnitt: die Verbindung zu sich und zu dem, was sie ist, braucht, träumt und liebt.

Die Frau wollte so nicht mehr weiterleben. Sie suchte einen Weg, sich selbst zu lieben und sich wohlzufühlen – egal, ob sie gerade etwas leistete oder nicht, egal, ob ihr gerade jemand gegenübersteht mit dickeren Oberarmen, dickeren Portemonnaie oder famoserem Lebenslauf. Doch was immer sie probierte, stets fiel sie wieder in die alten Muster zurück und verglich sich rechts und links, vormittags, nachmittags, abends.

## **Eine Frau, mehrere Bäume, eine wichtige Lektion**

Eines Tages, nach einem langen Meeting, in dem sie mal wieder Chef und Kollegen beeindrucken wollte (mit mäßigem Erfolg: niemand hatte applaudiert oder ihr auch nur auf die Schulter geklopft), setzte sich die Frau in der Mittagspause auf eine Bank im Park neben dem Bürogebäude.

Die Sonne schien, die Vögel zwitscherten dem Frühlingsanfang ins Gesicht, das ganze Programm eben. Da ließ sie ihren Blick zwischen den Bäumen hin und her wandern. Manche waren groß, andere klein, manche symmetrisch, andere krumm, manche dick, andere dünn, manche mit vielen Ästen, Zweigen und Blättern, andere fast kahl. Aber keinen konnte man mit dem nächsten vergleichen. Sie alle waren einzigartig.

Dann fiel ihr noch etwas auf. Die Bäume standen an ganz verschiedenen Stellen. Manche standen auf einer saftigen Wiese und wurden von der Sonne gebadet, andere bekamen weniger Licht, wieder andere standen nicht auf einer saftigen Wiese, sondern auf einem kargen Boden. Obwohl die Bäume so dicht nebeneinander aufgewachsen waren, entsprang nicht nur jeder einem einzigartigen Samen, jeder von ihnen hatte auch seinen eigenen Unter- und Hintergrund und damit einzigartige Voraussetzungen. Wie könnte sich ein Baum da über einen anderen lustig machen? Wie könnte sich der eine dem anderen unter- oder überlegen fühlen, wo der doch unter nicht vergleichbaren Bedingungen geboren und gewachsen ist?

Der Frau im Park, um die sich der ganze Text hier dreht, verdrehten die Bäume den Kopf. Sind nicht auch wir Menschen überhaupt unvergleichbar? Ist sie selbst nicht auch unter einzigartigen Bedingungen aufgewachsen – selbst dann, wenn ihre Spielkameraden im selben Viertel, ihre Mitschüler in derselben Schule, ihre Kommilitonen an derselben Uni waren und ihre Kollegen im selben Unternehmen sind wie sie?

Nur ... um was geht es dann, woran soll sie sich messen, wenn nicht mit den Leuten neben, vor und hinter sich? Wieder fiel ihr Blick auf die Bäume. Jeder Baum hat seinen eigenen Weg zurückgelegt, dachte sie, mit den Wurzeln nach unten und dem Stamm und der Krone nach oben, hat Frühlinge und Sommer und Winter erlebt. Jeder Baum war mal nichts weiter als ein Samenkorn und ist im Vergleich dazu heute ein stolzer, mächtiger, erfahrener Riese. Und so überlegte die Frau: „Wie die Bäume habe auch ich mich entwickelt, meinen ureigenen Weg bewältigt. Wenn ich zurückblicke, sehe ich, wie viel ich geschafft habe, und wenn ich nach vorn schaue, sehe ich mich selbst auf meinem Weg voranschreiten und wachsen“.

Die Frau verglich sich weiter mit ihrem Umfeld, doch immer öfter bemerkte sie dies und sagte sich: „Oh, ich vergleiche mich gerade wieder mit anderen Leuten. Das ist okay, aber im Grunde kann und brauche ich mich nur mit mir selbst vergleichen.“

Von da an erlebte die Frau ihr Leben nicht mehr als Wettkampf, sondern als ihre ganz eigene, einzigartige Reise. Sie mochte sich wieder. Zum ersten Mal seit frühen Kindertagen mochte sie sich aufrichtig und bedingungslos.



## Wenn unser inneres Kind heute bekommt, was es damals gebraucht hätte

...oder wie innere Heilung geschieht. Warum wir uns manchmal wie Kinder aufführen und in stressigen Situationen scheinbar nicht mehr das Ruder in der Hand haben. Wie du wieder in die souveräne Rolle der erwachseneren Person kommst, die du eigentlich bist. Denn du kannst dir jetzt holen, was du damals gebraucht hättest. Darüber schreibt hier unser wunderbarer Dr. Matthias Hammer, erfolgreicher Buchautor und Verhaltenspsychologe.

Sonjas Ehemann ist auf einer Dienstreise, plötzlich fühlt sie sich allein und verlassen, wie damals als Kind. Ihre Eltern sind in ihrer Kindheit mehrmals mit ihr umgezogen. Sie hat sich damals oft alleine gefühlt. Wenn dieses Empfinden auftaucht, fühlt sie sich plötzlich viel kleiner und unselbständiger. Bei Sonja geschieht etwas, das in der Psychologie „Affektbrücke“ genannt wird.

Sonja gleitet durch eine auslösende Situation in der Gegenwart in emotional altbekannte Empfindungen.

Vielleicht kennen Sie auch solche oder ähnliche Situationen, in denen Sie sich über sich selbst wundern, was da gerade passiert. In bestimmten Situationen wird ein emotionaler Klingelknopf gedrückt und Sie reagieren nicht mehr wie die erwachsene Person, sondern irgendwie anders.

Sie werden überrollt von einem Gefühl, das irgendwie altbekannt ist

Sie geraten in einen Tunnelblick, werden unflexibel und vielleicht fühlen sie sich sehr verletztlich, weinen oder werden sehr wütend und schlagen die Tür zu oder brüllen ihren Partner an.

Irgendwie ahnen Sie dabei, dass ihre Reaktion übertrieben und unangemessen ist.



In verschiedenen therapeutischen Ansätzen werden diese altbekannten Empfindungen und Gefühle auch als „inneres Kind“ bezeichnet. Damit ist gemeint, dass frühe wichtige Lebenserfahrungen als unbewusste, automatische emotionale Reaktionen in unserem Gedächtnis abgespeichert werden.

In Situationen, die ähnlich erscheinen wie damals, kann es sein, dass genau dieselben Gefühlszustände auftreten wie früher und wir uns plötzlich viel jünger fühlen.

In uns läuft das alte Programm ab, in welchem unsere Gefühle, Gedanken und unser Verhalten in unserem Gehirn gebahnt, ja nahezu festgelegt sind. Wenn dies der Fall ist, fühlen wir uns nicht mehr wie eine erwachsene Person und reagieren auch anders.

Unser inneres Kind wird häufig dann aktiv, wenn gegenwärtige Situationen in Verbindung stehen mit unserem ganz persönlichen wunden Punkt. Meistens erinnert die gegenwärtige Situation an eine vergangene Situation, in der wir emotional verletzt, gekränkt wurden oder unsere Bedürfnisse nicht berücksichtigt wurden. Der Zusammenhang ist uns nicht immer bewusst.

Unser inneres Kind meldet sich meistens auf der Gefühlsebene, dabei können sehr unterschiedliche Gefühle auftreten, es kann eine starke Angst oder Trauer auftauchen, es können Scham oder Schuldgefühle sein oder auch ein intensives Wutgefühl.

Diese Gefühle sind uns meistens sehr vertraut und sehr unangenehm.

### **Spontan reagieren wir oft mit Vermeidung wie „Bloß weg hier.“ oder Abwehr und Aggression**

Stellen Sie sich nun vor, was wäre, wenn dieses altbekannte Gefühl von damals z. B. "Ich fühle mich einsam und verlassen", heute das bekommt, was es damals eigentlich gebraucht hätte.

**Oder anders ausgedrückt: Wir geben unserem Kind heute eine freundliche Zuwendung und beantworten mitfühlend die tiefe Sehnsucht unseres inneren Kindes mit dem, was es eigentlich gebraucht hätte.**

Unser einsames, verlassenenes Kind hätte es vielleicht einfach damals gebraucht auf den Arm genommen und getröstet zu werden. Wir sorgen aber jetzt als Erwachsene selbst für unser verletztes, inneres Kind. Wir geben ihm hier und heute, was damals gefehlt hat.

Für das ängstliche Kind geht es um geschützt werden, Sicherheit und bei einem Menschen tiefe Geborgenheit erfahren.

### **Das traurige, verlassene Kind braucht unsere Zuwendung und das Gefühl verbunden und geliebt zu sein**



Dieses innere Gespür zu entwickeln, für das was unser inneres Kind braucht, wird in unterschiedlichen Therapieansätzen beschrieben. Gene Gendlin der Begründer des Focusing spricht von „Refilling“ damit meint er das Nachfüllen oder Auffüllen dessen, was man damals gebraucht hätte.

Auf diese Weise kann unser inneres Kind erfahren, wie der Lebensprozess gut weiter geht, es muss nicht mehr steckenbleiben in der alten Kränkung und Verletzung.

In der Ego-state Therapie wird dies als nachträgliches Nähren bezeichnet. Es geht zunächst darum, Akzeptanz und Annahme für unser inneres Kinderleben zu entwickeln. Es zu bemerken und nicht mehr loswerden zu wollen oder zu bekämpfen durch Essen, Alkohol oder andere Suchtmittel.

**Annahme bedeutet diese tiefe Einsicht:** Auch dieser Teil, auch dieses ätzende Gefühl von Einsamkeit oder Scham gehört zu mir. Annahme bedeute, ich bin bereit es zu erleben und höre auf, dagegen zu kämpfen.

### **Und in einem weiteren Schritt geht es darum, Verständnis für das innere Kinderleben zu entwickeln**

- Welche Funktion hat es in meinem Erleben?
- Warum hat meine Seele diesen Anteil entwickelt?
- Wovor will es mich warnen?
- Welches Bedürfnis steckt eigentlich dahinter?

Wenn wir uns freundlich, annehmend mit unserem inneren Kind in Beziehung setzen, können wir viel über dessen Bedürfnis und die Funktion in unserem Leben erfahren. Und wir lernen vor allem viel über uns selbst und können erfahren, wie alte eingefrorene Gefühle und Erlebensprozesse wieder aufweichen, lebendig und heil werden. Wir können erfahren, wie innere Annahme und Verständnis uns wieder mit unserer inneren Lebendigkeit und Energie verbinden.

Unser inneres Kind dankt uns auf vielfältige Weise dafür, wenn wir ihm heute geben, was es damals eigentlich gebraucht hätte. Vielleicht sucht es schon sehr lange nach dieser Antwort und deshalb meldet es sich auch immer wieder. Die Begegnung mit dem inneren Kind bedeutet Antworten zu finden und lernen freundlich mit dem inneren Anteil zu sein, der es am meisten braucht.

## "Mein Weg ist mein Weg"



Da ist keiner, der adieu sagt, der dich hält  
und keiner, der dich grüßt und Fragen stellt  
und irgendwo da draußen  
in der Nacht sollst du dich spür'n  
doch alles was dich ausmacht  
ist nur Angst, dich wieder zu verlier'n

da ist keiner, der dich auffängt  
wenn du fällst  
der dir jetzt Mut macht, bist du selbst  
und doch in dieser Dunkelheit,  
stehst du plötzlich im Licht  
zum ersten Mal da siehst du es  
zum ersten Mal zweifelst du nicht

Mein Weg ist mein Weg, ist mein Weg  
und kein Schritt führt dich jemals mehr zurück  
mein Weg ist mein Weg, ist mein Weg  
mit Schatten und mit Tränen  
mit Lachen und mit Glück  
mein Weg ist mein ureigener Weg

Und wie von selbst wird alles um dich leicht  
die Härte schwindet und dein Herz wird weich  
und plötzlich siehst du Augen,  
die dir Liebe geben woll'n  
Gesichter, die dich anschauen,  
die dich wie ein Gast nach Hause holen

und wie von selbst wird alles in dir warm  
und ruhig bist du, liegst in deinem Arm  
die Mauer ist zerbrochen, die Mauer ist entzwei  
und wo sonst nur die Angst war,  
ist das Kind auf einmal vogelfrei"

(Text und Gesang: Klaus Hoffmann)

