

Marlies Koel

# Das Nicht-Verstehen

# DAS NICHT-VERSTEHEN

## Ein kurzes Brevier

Dr. rer. nat. Marlies Koel

### **Dem „Nicht-Verstehen“ schenken wir kaum Beachtung**

Das Nicht-Verstehen beeinflusst unser Leben mehr als uns bewusst ist. Wie oft im Alltag hören wir Aussagen wie „das verstehe ich nicht“, „ich verstehe dich nicht“, „du verstehst mich nicht“, „ich verstehe die Welt nicht mehr“ oder „warum ...?“. Diesem Aspekt unseres Lebens schenken wir kaum Beachtung, dabei gibt es keinen Lebensbereich, der nicht davon betroffen ist. Es beeinflusst uns bis in unsere tiefsten Ebenen und auch in unserem Erleben. Das Nicht-Verstehen ist ein sehr vielfältiges und facettenreiches Thema, wobei ich hier einige Aspekte mehr oder weniger stark beleuchten werde. Was ist das Nicht-Verstehen? Wie beeinflusst es uns? Unsere Motivation ist das Verstehen. Die Frage ist, inwiefern beeinflussen unsere Erwartungen die Ergebnisse? Inwiefern beeinflusst beides, die Motivation und die Erwartungen, unsere Welt? Welche Erwartung setzt sich durch?

### **Achtsam und aufmerksam sein - eine Herausforderung**

Achtsam und aufmerksam das Nicht-Verstehen im Alltag, in uns zu entdecken, dieses kennen zu lernen, um uns und der Welt konstruktiv zu begegnen, ist eine der Herausforderungen in unserem Leben und eine Chance. Die andere Herausforderung ist das Bejahen dessen was ist, denn es wird immer bestehen bleiben. Unser Unvermögen mit dessen Umgang zeigt sich immer mehr, je weniger wir über den Tellerrand schauen, je mehr wir nur noch uns im Blick haben. Dabei vergessen wir schnell, dass wir in einer polaren Welt leben: wenn wir an einem Ende Fülle, Wohlstand und Überfluss erschaffen, so wird es im Rahmen der Polarität irgendwo einen zunehmenden Mangel geben. Das Ungleichgewicht wird immer größer werden, wenn wir nicht im Miteinander und Füreinander sind.

### **Wir spalten uns von uns und der Natur ab**

Wir versuchen dem Nicht-Verstehen mit Wissen beizukommen. Durch die zunehmenden Spezialisierungen und zu stark vereinheitlichten Alltagsabläufe, kann das Nicht-Verstehen zum Verlust der ganzheitlichen Sicht des Menschen, der Natur, des Lebens, der Erde verloren gehen. Wir spalten uns nicht nur von uns ab, sondern auch von der Natur und dem Leben selbst. Wir werden mehr und mehr zur Ware Mensch, zu Funktionseinheiten und „Erwartungserfüllungs-Anstalten“. Unter anderem erhöhen sich nicht nur der Stresslevel, sondern auch die Umweltschäden. Des Weiteren kommt es zu einer zunehmenden Vereinzelung und Manipulierbarkeit des Menschen. Wir sind Sklaven der Zeit und des Geldes geworden. Es ist, als wenn wir den Menschen auch in eine Monokultur nehmen wollen. Ich nenne es gerne eine „nicht artgerechte Menschenhaltung“.

Im nachfolgenden stelle ich das Nicht-Verstehen in verschiedenen Zusammenhängen dar, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit haben. Ich lade dazu ein, das Leben und uns aus dem Blickwinkel des Nicht-Verstehens zu betrachten. Es ist als eine Anregung zu verstehen um den Blickwinkel zu überdenken.

- 1. Welche Reaktionen löst das Nicht-Verstehen aus?**
- 2. Der Zwang alles verstehen zu wollen**
- 3. Das Nicht-Verstehen in der Kommunikation**
- 4. Das Nichtverstehen in unserer Entwicklung**
- 5. Wer bin ich? Meine Selbstbegegnung**

6. Das Nicht-Verstehen im Alltag
7. Das Leben und Wir
8. Basiert unsere Gesellschaft noch auf ein Miteinander?
9. Unsere Geschichte, was könnte das sein?
10. Fehler, Schuld, Unrecht und das Nicht-Verstehen
11. Das Nicht-Verstehen und die Medizin
12. Der Tod, das Leiden, die Endlichkeit und Ewigkeit
13. Unvollkommenheit, Ungewissheit, Unvorhersehbarkeit und die Grundlosigkeit
14. Religion, Spiritualität und Mystik
15. Wirtschaft, Politik und Arbeitswelt
16. Wissenschaft und Forschung
17. In welcher Welt wollen wir leben?
18. Was wäre, wenn ...?
19. Übung für den Alltag - der Erzählmodus

## 1. Welche Reaktionen löst das Nicht-Verstehen aus?

Das Nicht-Verstehen bestimmt nicht nur unser Denken und Weltbild, sondern auch unsere Empfindungswelt und unser Verhalten. Grundsätzlich hängt unsere Reaktion auf das Nicht-Verstehen von unseren Grundsatzreaktionen und -entscheidungen ab. Löst das Nicht-Verstehen eine Abwehrreaktion oder eher Neugierde und Aktivität aus? Wenn wir es in der Tiefe betrachten, so geht das Ziel der Reaktionen immer in Richtung Überleben, Fortbestehen und Wachsen. Sei es der einzelne Mensch, eine Firma, eine Institution oder ein anderes System oder eine Nation/Gesellschaft. Diese individuellen Grundmuster und dessen Folgen auf das Nicht-Verstehen bleiben in der Regel ein Leben lang bestehen. Es sei denn, man entscheidet sich bewusst für eine Veränderung.

### **Drei Grundreaktionen auf das Nicht-Verstehen**

Das Nicht-Verstehen von unbekanntem, neuen Situationen oder Konflikten löst eine Reihe an Emotionen und Reaktionen aus – neben einem unerfüllten Bedürfnis. Entsprechend unseren Überlebensreflexen sind die drei Grundreaktionen – vorwärtsgehen, weg gehen oder stehen bleiben - in unterschiedlich starker Ausprägung möglich und können auch in verschiedenen Situationen verschieden aktiviert sein.

### **Unser Verhalten orientiert sich an Zugehörigkeiten**

Unsere emotionale Reaktion kann von positiv aufgeregt, abenteuerlustig bis hin zu Rückzug, Zweifel, Ängsten, Minderwertigkeitsempfinden, Wertlosigkeit gehen. Die individuelle Überlebensstrategie entscheidet darüber, wie darauf reagiert wird. Zum Beispiel kann auf Minderwertigkeitsgefühle im Rahmen der Polarität entweder mit Kontrolle und Machtgehabere reagiert werden oder mit dem Gegenteil. Unser Verhalten ist

immer – egal für welche Strategie wir uns entschieden haben – darauf ausgerichtet, der Unbill und den Unsicherheiten des Lebens zu begegnen, zu überleben, einen sicheren Platz und eine Zugehörigkeit zu gewährleisten. Auch kann das Nicht-Verstehen mit Perfektionismus, Selbstoptimierung, funktionalen Abläufen etc. kompensiert werden.

Die Angst vor Kontrollverlust ist immens. Was wäre, wenn das Nicht-Verstehen der Ursprung unserer emotionalen Welt ist? Die ewige Frage nach dem warum und der Drang, immer alles verstehen zu wollen.

Die Kompensation oder Reaktion auf das Nicht-Verstehen ist oft Kontrolle oder Machtgebaren, sei es über Ordnungswahn, Perfektionismus, künstliche Intelligenz einschließlich Technik und Digitalisierung. Denn die Technik ist kontrollierbar und das, obwohl sie von Menschenhand gemacht ist. Die Angst, keine Kontrolle zu haben und damit der Ungewissheit ausgeliefert zu sein, ist immens.

Das Nicht-Verstehen kann durch einen konstruktiven Prozess der Selbstbegegnung auch in ein Vertrauen münden mit der Gewissheit, dass die Herausforderungen des Lebens gemeistert werden können.

### **Das Neue will geboren werden**

Was wäre, wenn wir uns unseren Reaktionen und Verhaltensmustern mit Interesse begegnen? Was wäre, wenn wir die darunter liegende ursächliche Geschichte sich erzählen lassen? „Das Neue will geboren werden“, schreibt Dr. Wolf-Jürgen Maurer. Wir sind nicht festgelegt auf unsere Vergangenheit, auf die Verletzungen in unserer Lebensgeschichte, auf die alten Muster, die wir von unseren Eltern - oder von wem auch immer – übernommen haben und die uns immer wieder am Leben hindern. Wie auch immer die Lebensgeschichte aus-

sieht, was immer uns belastet, jeder kann es lassen, neu entscheiden und anfangen.

### **Übung**

Welche Reaktionsmuster kennen Sie bei sich?

Wie reagieren Sie emotional?

Bitten Sie eine nahe stehende Person, der Sie vertrauen, Ihnen zu zeigen, wie Sie reagieren.

### **3. Das Nicht-Verstehen in der Kommunikation**

Wie oft fühlen wir uns unverstanden? Wie oft verstehen wir Aussagen, Aufgaben, Anforderungen nicht?

Wie oft trauen wir uns nicht nachzufragen, aus Angst möglicherweise als dumm zu erscheinen? Selbstverständlich gibt es auch das Gegenteil. Menschen, die in Gesprächen sich mit Einwüfen, mehr oder weniger qualifiziert, hervortun. Wie sehr wird in Gesprächen auch auf dieser Ebene ums gehört werden gekämpft? Wie groß ist die Angst vor der Ablehnung der eigenen Person oder von einem Nein?

### **Ein „Nein“ kann auch bedeuten: Mein Gegenüber hat eine andere Bedürfnislage als ich.**

#### **Fragen sie nach!**

Verstehen wir die Sprache des Gegenübers oder sprechen wir aneinander vorbei? Hierdurch können mannigfaltige Konflikte entstehen. Bleiben wir im Streit wertschätzend in unserer Sprache? Was bedeutet ein Nein für mich? Ist es eine Ablehnung meiner Person, Ideen oder zeigt es nur an, dass mein Gegenüber eine andere Bedürfnislage hat? Höre ich mich selbst? Höre ich zu? Kann ich den Blickwinkel des anderen einnehmen?

Im Bereich der Werbung wird geschickt mit der Sprache hantiert, Bedürfnisse werden geweckt, um Umsätze zu steigern, um bestimmte Verhaltensweisen zu fördern. Die Macht der Medien ist enorm angewachsen und führt zur Informationsflut. Schöne Worte versuchen.

Worte, die wirken. Manche wundern sich hinterher und wissen nicht, warum sie etwas getan haben, was sie nicht wollten. Manchmal wider besseren Wissens.

### **Ohne Vorbehalte zuhören und wertschätzend kommunizieren**

Was wäre, wenn wir ohne jegliche Vorbehalte zuhören und wertschätzend kommunizieren würden? Was wäre, wenn wir ohne Projektionen miteinander sprechen würden? Wir haben alle eine mehr oder weniger ausgeprägte selektive Wahrnehmung. Sprüche wie „das, was er nicht hören soll, hört er“ oder auch andere gehören zu unserer Alltagssprache. Erst wenn wir unsere jeweiligen Strategien und Muster kennen, können wir unserem Gegenüber in all seinen Belangen wahrnehmen, zuhören um dann entsprechend zu antworten. Konflikte und Krisen können dann zur Chance werden.

#### **Übung**

Nehmen Sie sich eine Woche lang an jedem Tag 5 Minuten Zeit für eine kurze Kommunikationsübung. Erzählen sie ihrem Gegenüber, was Sie erlebt haben und bitten Sie danach, ihr Gegenüber Ihnen zu erzählen, was sie/er gehört hat.

Stellen Sie Fragen, wenn sie etwas nicht verstanden haben. „Habe ich Dich richtig verstanden?“

„Kannst Du das bitte nochmals wiederholen?“

Ich will lediglich sicherstellen, dass ich Dich gut verstanden habe.“

Allein diese 2 Fragen sorgen für ein besseres Verstehen untereinander und drücken ein hohes Maß an Wertschätzung aus! Probieren Sie es mal!

#### **Übung**

Wie reagieren Sie auf ein Nein oder auf eine abschlägige Entscheidung?

Gehen Sie in den Rückzug oder fragen Sie nach?

Fragen Sie Menschen, denen Sie vertrauen, wie sie Sie empfinden und beschreiben.

Ein besseres Verstehen und respektvolles Miteinander in einem Gespräch ist auch das Ergebnis von gegenseitiger, unvoreingenommener Akzeptanz. Es geht eben nicht darum, dem anderen seine Meinung aufzuerlegen. Schimpfwörter, Beleidigungen, Abwertungen sind verbale Gewalt. Dies kann Menschen ähnlich zerstören, wie körperliche Gewalt.

*Will ich recht haben oder glücklich sein. Beides zusammen geht nicht. (Marshall B. Rosenberg)*

*Eine österreichische Bank warb vor einigen Jahren mit dem Werbeslogan: „Reichtum entsteht durch Gespräche“.*

## **4. Das Nicht-Verstehen in unserer Entwicklung**

Als in diese Welt hinein geborene Wesen verstehen wir nicht, wie diese Welt funktioniert, in die wir hineingeboren wurden. Es ist eine unglaubliche Leistung des Babys, sich nicht nur körperlich zu entwickeln, sondern daran gekoppelt auch psychisch und sozial. Wir haben uns in unsere Familie einzufinden, uns zugehörig zu fühlen und einen Platz einzunehmen. Wie erlebt ein kleines Kind die Welt der Erfahrungen? Ein Kind erlebt alles wesentlich unmittelbarer. Im Rahmen dieser Entwicklung vom Neugeborenen zum Erwachsenen hin, ist das Leben gespickt mit vielen Erfahrungen, Fehlern, Kränkungen und vielem mehr. Das Kind lebt in einer Welt des Nicht-Verstehens und versucht sich zu orientieren und einen sicheren Platz zu finden. Ein Nest, wo es einfach in Ordnung ist, gesehen und gehört wird und in seiner Existenz vorbehaltlos bejaht wird.

### **Es geht über Versuch und Irrtum**

Womit bekommt es Lob und Zuwendung? Wie kann es ein Nein, falsches Verhalten, Fehler vermeiden? Wie

bekommt es seine Bedürfnisse befriedigt? Es geht über Versuch und Irrtum, Erfahrungen sammeln, sich merken, was funktioniert, die Schwachstellen des Systems nutzen, ein immerwährendes Austesten von Grenzen und dessen Erweiterung. Die gelingt mehr oder weniger gut. Viele unbewusste Entscheidungen werden gefällt. In dieser frühen Phase entscheidet sich, welche Überlebensstrategie verwendet und im weiteren Leben weiter entwickelt wird. Die aktivierten Überlebensreflexe wie auch die Bedürfnisbefriedigung neben der emotionalen Grundeinstellung sind dafür entscheidend.

### **Eine auf Vertrauen basierende Erziehung ist essenziell**

Wir sollten uns ganz bewusst vor Augen führen, was der Beginn eines neuen Lebens für ein Neugeborenes bedeutet. Es wird buchstäblich nichts verstanden. Die Sprache, sprich die Bedeutung der Wörter, ist noch nicht gegeben. Über den Klang und Ausdruck in der Kommunikation sowie Mimik wird „seismografisch“ auf allen Ebenen alles wahrgenommen, wie die Situation ist. Ist sie eher harmonisch oder angespannt? Sehr genau spürt das Kind, wie es der Mutter geht und es reagiert darauf. Das Kind fällt viele unbewusste Entscheidungen, um sein Überleben mit dieser Mutter zu ermöglichen. Das kleine Wesen nimmt permanent wahr, interpretiert, bewertet, entscheidet und handelt entsprechend. Es reagiert auf die Stimmungen, egal ob positiv oder negativ, im System der Familie. Eine auf Vertrauen und nicht auf Angst basierende, natürliche Erziehung ist essenziell. Eine der Grundvoraussetzungen für eine gesunde Entwicklung ist Fürsorge und nicht Sorge.

Überlebensstrategien werden entwickelt auf der Basis des Nicht-Verstehens und damit auch, wie wir die Welt sehen. Unsere Wahrnehmung von uns und der Welt ist

unsere Wahl. Entsprechend wird die Welt sehr unterschiedlich wahrgenommen.

### **Banale Situationen entscheiden über unsere Strategien, mit denen wir überleben**

Das kleine Wesen kann nur der Mutter vertrauen. Folgendes Beispiel soll zeigen, was sich ereignen kann. Eine Mutter trägt ihr Baby im Haus auf den Arm und beide sind sehr harmonisch im Miteinander. Aus dem Nichts kommen verschiedene, beängstigende Geräusche, sowohl aus dem Haus als auch von außen. Was könnte sich ereignen? Beide erschrecken sich. Was tut die Mutter in der Regel? Sie legt das Kind sicher ab und kümmert sich um alles. Nachdem wieder Ruhe eingekehrt ist, kommt es in ihrer großen Liebe zu ihrem Kind zurück und möchte dort wieder anknüpfen, wo es aufgehört hat. Wie hat das Baby auf diese beängstigende Situation reagiert? Möglicherweise mit Angst und Panik, denn der sichere Halt der Mutter war weg, denn die Geräusche bestanden noch eine Weile. Vielleicht reagiert das Kind wie folgt: es fühlt sich hilflos, panisch, verzweifelt, angespannt oder reagiert es eher abweisend, aggressiv oder geht es in eine Schockstarre? Wie auch immer, es ist möglich, dass es unbewusst entscheidet, dass es der Mutter nie wieder vertrauen kann. Dies kann weitreichende Konsequenzen für das weitere Leben haben, denn solche im Grunde genommen alltägliche, banale Situationen entscheiden über unsere Strategien, mit denen wir überleben.

Mütter berichten, dass sie sich genau erinnern können, ab wann alles plötzlich anders war. Sie können nicht verstehen, warum von einem Moment zum anderen das Band zwischen ihrem Kind und ihr gerissen war. Das Kind kann vielfältige Entscheidungen über sich und die Welt treffen. Zum Beispiel: „Ich bin auf mich allein gestellt“, „die Welt ist ein gefährlicher Ort“, „ich muss immer aufpassen“, „ich bin es nicht wert“. Selbstver-

ständig kann das kleine Kind noch nicht sprechen und wir finden für das Empfinden und die Entscheidungen später die Worte. Zwischen konstruktiv bis hin zu nicht handlungsfähig ist alles möglich.

### **Wie kann eine gesunde Entwicklung ermöglicht werden?**

Wichtig ist sich zu vergegenwärtigen, dass aus einem Nicht-Verstehen heraus unsere Überlebensstrategien und Grundverhaltensmuster entstanden sind, aus dem Bedürfnis heraus zu überleben und uns den Lebenssituationen anzupassen. Viele Faktoren spielen hierbei eine wichtige Rolle, wie zum Beispiel welches Bedürfnis blieb damals unerfüllt oder welche Emotion, die entweder vermieden oder gesucht wird, beeinflusst das weitere Leben. Welcher Überlebensreflex wurde aktiviert? Die gewählten Grundstrategien werden im weiteren Verlauf des Lebens weiter ausgearbeitet und angepasst. Sind wir eher neugierig und gehen offen auf neue Situationen zu oder sind wir in permanenter Anspannung und Habachtstellung und scannen die Umwelt, da sie sich immer existentiell bedroht fühlen? In diesem Prozess werden viele Fähigkeiten entwickelt, um im System Familie seinen Platz zu behalten.

Wie kann eine natürliche, gesunde Entwicklung ermöglicht werden? Ist das frühzeitige Abgeben des Kleinkindes in eine Kita oder an eine Kinderfrau sinnvoll? Ab welchem Alter ist dies sinnvoll? Wie geht es einem Kind, wie erlebt es die Welt, in der es funktionieren soll, da beide Eltern voll berufstätig sind? Viele Fragen sind an dieser Stelle möglich. Es ist zu berücksichtigen, dass die Erwachsenen keinen oder nur einen geringen Einfluss darauf haben, wie das Kind eine Situation erlebt, bewertet und entsprechend entscheidet. Wie ein Kind eine Situation erlebt, unterscheidet sich grundsätzlich davon, wie wir diese als Erwachsene erleben. Es gibt nur viele verschiedene

Möglichkeiten. Dabei stellt sich die Frage: Wie groß ist das Interesse der Eltern, die Welt des Kindes kennenzulernen ohne vorzugeben, wie es zu sein hat.

### **Übung**

Versuchen Sie in Ihrer Vorstellung in die Schuhe eines 3-jährigen Kindes zu schlüpfen und stehen Sie im Sommer bei schönem Wetter auf einer Blumenwiese. Was tut das Kind? Wie erlebt es die Natur und das Leben?

In unserer technisierten, materialistischen und digitalisierten Welt geht vielfach der Kontakt zur Natur und dem Leben verloren. Das Kind weiß nichts davon. Es weiß im schlimmsten Fall nicht, wie sich Gras, Schnee, Erde anfühlt. Das Kind weiß nicht, wie es ist in der Natur aufzuwachsen und mit der Erde zu leben. Das Kind kann nicht wissen, was es da draußen für Möglichkeiten gibt. Die Sicht auf die Welt und dessen Machbarkeit, Nutzbarkeit wird massiv verändert. Auch können Kinder sich bereits in einer virtuellen Welt verlieren, genauso wie Erwachsene auch.

### **Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden**

Das Kind kann nicht verstehen, warum es so gewesen ist, wie es war und oft wird auch als erwachsene Person nach Erklärungen gesucht, vor allem in Krisenphasen. Wir wundern uns öfter über uns selbst, verstehen uns selbst nicht. Die Jugendphase mit all ihren Umbrüchen, Neuorientierungen, Umstrukturierungen usw. sind von unseren Grundeinstellungen zum Leben aus unserer frühen Kindheit genauso beeinflusst wie auch unser Leben als Erwachsene und älterer Mensch. Unser Grundmuster zieht sich wie ein roter Faden durch unser Leben. Als Erwachsene bleiben oft Punkte unserer Biographien unverstanden und wir verstehen nicht, warum wir in bestimmten Situationen noch nicht an-

ders reagieren können. Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden, es wird sich ausgesöhnt oder auch nicht. Die Verbitterung kann entstehen, wenn keine Selbstreflexion und Eigenverantwortlichkeit eingegangen wird und weiterhin in der Projektion gelebt wird.

Sind wir uns bewusst, wie sehr angstbasierte Gedanken, die unter anderem aus dem Nicht-Verstehen kommen, unsere Entscheidungen beeinflussen? Davon ist jeder Mensch betroffen, egal in welcher Position sie oder er sich als erwachsener Mensch befindet. Es ist das Fundament unserer Wahrnehmung der Welt und unserer Persönlichkeit. Ganz vereinfacht formuliert: Ist das Glas halb voll oder halb leer?

### **Wir möchten immer ein Teil von einem System sein**

Wir erleben uns und die Welt immer im Vergleich und möchten immer ein Teil von einem System sein, einen sicheren Platz haben, wollen anerkannt, etwas Besonderes sein und vieles mehr. Angetrieben durch den Vergleich können Schleifen entstehen wie schneller, besser, höher, weiter und wir geraten unter einen enormen Druck. Dies kann uns in Konflikte und Dilemmas stürzen. Wir erschöpfen uns sehr, wenn wir allem, allen und uns selbst gerecht werden wollen. Auch kann gänzlich anders reagiert werden, je nachdem, welche Überlebensstrategie gelebt wird. Es gibt keine einheitlichen Lösungen, sondern nur individuelle. Unsere Sehnsucht ist zu leben und nicht zu überleben. Oft ist uns dieser Unterschied nicht bewusst.

Selbst wenn wir meinen, unsere jeweiligen Systeme und das Leben zu verstehen, bedeutet dies noch lange nicht, dass wir entsprechend entscheiden und handeln. Unsere Irrationalität basiert auf unseren frühen Entscheidungen. Sie kommen aus dem Nicht-Verstehen

und sie haben uns mehr im Griff, als uns lieb ist. Wir sind nicht festgelegt auf unsere Vergangenheit, auf unsere Entscheidungen und alten Muster, die wir von den Eltern oder von wem auch immer, übernommen haben. Wie auch immer unsere Lebensgeschichte aussieht, was auch immer uns belastet, wir können jederzeit neu entscheiden und anfangen.

Was wäre, wenn wir aus tiefsten Herzen dem Anfang und Ende mit Achtsamkeit, Annahme und Akzeptanz begegnen würden? Wir kommen immer wieder in unserer Entwicklung an Grenzen, gehen darüber und erweitern unseren Horizont. Alles wird neu eingeordnet, neu erklärt und wir haben damit das Empfinden des Verstehens. Menschen entwickeln sich permanent und vergrößern ihre Bezugssysteme. Die Welt wird buchstäblich immer größer.

### **Rätsel der Sphinx**

*„Was geht am Morgen auf vier Füßen, am Mittag auf zweien und am Abend auf dreien?“*

### **Übung**

Die Sprache der Seele sind Empfindungen und Bilder. Malen Sie ihr inneres Haus. Hat das innere Haus mehrere Etagen? Gibt es einen Keller? Welche Räume gibt es? Hat jeder Raum auch eine Tür?

### **Übung**

Was ist für Sie Leben?

Überleben Sie oder leben Sie schon?

Nehmen Sie sich die Zeit und den Raum um über diese Fragen zu sinnieren.

## **5. Wer bin ich? Meine Selbstbegegnung**

Bei unserem Nicht-Verstehen geht es immer nur um uns. Wir können nicht verstehen, dass unser Gegenüber uns nicht versteht. Oft verstehen wir uns selbst

und die Welt nicht. Die Idee, dass unser Gegenüber, egal ob Mensch oder System, derartig mit sich selbst beschäftigt ist und keine Kapazität für unser Anliegen hat, wird in der Regel nicht wahrgenommen. Ein tiefes Bedürfnis des Menschen ist es, ein sinnhaftes Leben zu führen. Ein weiteres Bedürfnis ist, das vorbehaltlose und grundlose JA zu sich zu haben, ganz und in Ordnung zu sein.

Wie begegne ich mir selbst, wenn ich ohne Grund angegriffen werde oder etwas passiert, was nicht vorhersehbar war? Die Welt steht manchmal auf dem Kopf und nichts ist mehr so, wie es war. Oder wir stehen vor einem Dilemma und wissen nicht, wie wir uns entscheiden sollen.

Wir sind für uns selbst immer mehr oder weniger Betriebsblind. Wir brauchen immer jemanden, der uns spiegelt, hinterfragt und unseren Blick erweitert.

### **Es fängt immer mit uns selbst an**

Es ist unsere Entscheidung, ob wir dem Nicht-Verstehen weiterhin mit unseren Überlebensstrategien begegnen oder ob wir anfangen, konstruktiv und achtsam zu hinterfragen, unseren dunkleren Aspekten und Schatten begegnen, neu entscheiden und handeln, um uns einen Lebensweg zu eröffnen. Die Selbsterkenntnis, die Auseinandersetzung mit uns selbst, die Wahl unserer Sprache, die Selbstfürsorge, das Mitgefühl – all das ermöglicht uns ein gelungenes Miteinander mit uns selbst, mit den anderen und mit der Erde. Es fängt immer mit uns selbst an.

In unseren Biographien verstehen wir manchmal verschiedene Punkte nicht oder wir verstehen unser Verhalten oder das Verhalten unseres Gegenübers nicht. Oft haben wir keine adäquate Möglichkeit zu reagieren und eine vielfältige Emotionspalette begleitet uns: Von

hilflos, machtlos ausgeliefert über verzweifelt bis hin zu aggressiv. Das Nicht-Verstehen und damit die Unsicherheit und Ungewissheit geschieht auf verschiedenen Ebenen: privat, beruflich, gesellschaftlich, spirituell usw. Egal auf welcher Ebene wir uns bewegen, die Thematik bleibt bestehen.

*Es ist egal, wer du bist oder wo du herkommst.  
Viel wichtiger ist, wie du bist und was du tust.*

### **Je mehr wir meinen zu verstehen, umso sicherer fühlen wir uns**

Wir sind gekränkte und kränkende Empfindungswesen. Aufgrund aller erlebten Momente und Situationen, die wir erlebt, bewertet und interpretiert haben, haben wir ein Bild, wie und was die Welt ist und wer wir sind. Das haben wir entschieden. Je mehr wir meinen zu verstehen, umso sicherer fühlen wir uns. Wir entwickeln die Idee die Kontrolle über unser Leben zu haben. Dies gibt uns Orientierung, wir machen unsere Pläne und setzen sie in der Regel auch um.

Die Einflüsse aus der Gesellschaft, Werbung sind uns oft nicht bewusst. Wir fühlen uns manchmal getrieben durch die vielen Trends: sei es im Bereich Ernährung, Bewegung oder äußere Erscheinungsbilder. Dies führt zum Teil zu einem enormen Selbstoptimierungsstress. Eine Folge ist, dass wir aufhören uns selbst zu spüren und der eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertrauen. Wir spalten uns mehr und mehr von uns ab und können zu „Erwartungserfüllungs-Anstalten“ werden. Der gesunde Menschenverstand und die Treue zu sich selbst kommen dann zu kurz.

*Wir werden als Originale geboren, sterben aber als Kopien. (Edward Young)*

*Es ist nicht leicht, das Glück in sich selbst zu finden.*

*Doch es ist unmöglich, es anderswo zu finden. Wer sich selbst verliert, verliert auch den anderen.*

### **Wer nimmt sich die Zeit, sich selbst zu hinterfragen?**

Wer nimmt sich in unserer durchgetakteten Welt die Zeit, sich selbst zu hinterfragen? Der Mensch möchte eine Bedeutung haben, möchte etwas Besonderes sein und ein grundloses JA zu sich selbst haben. Gleichzeitig wollen wir „normal“ sein, was auch immer das ist. Wir wollen so sein, wie wir denken sein zu müssen. Davon können wir uns lösen und uns das vorbehaltlose und grundlose JA zu uns selbst geben. Die ist kein rationaler Prozess, sondern geht über das tiefe Empfinden und sich selbst begegnen, auch in den dunklen Aspekten.

Wie bestimmt unser Blickwinkel, wie wir uns selbst und die Welt sehen? Was wäre, wenn Sie jeden Tag so leben als wäre es der erste Tag.

Das Leben präsentiert uns weniger das, was wir wollen, als vielmehr das, was wir brauchen, um immer wieder die Chance zu erhalten, uns zu entwickeln. Sind wir bereit wirklich uns unserer Schattenwelt und unseren dunklen Aspekten zu stellen und die Muster, den roten Faden im Leben zu finden? Was braucht es, um die Freude daran zu entwickeln, seine eigene Schattenwelt zu entdecken? In den Heldenreisen/Epen hat der Held, bevor er mit Erfolg seine Herausforderung meistert, sich seinem tiefsten Schatten zu stellen und zu erlösen. Unsere Schatten führen uns zu uns selbst, wer wir sind. Sie führen uns an die Wurzel und ermöglichen uns viele Geschichten zu entdecken und zu erzählen. Sie geben uns immer wieder die Chance für neue Entscheidungen. Wir können lernen, auf den Wellen des Lebens zu surfen oder weiterhin dagegen zu kämpfen. Unsere Wahrnehmung des Möglichen erweitern. Ich kann nur

auf etwas zugehen und erreichen, wenn ich meinen Ausgangspunkt kenne.

Haben wir den Mut zur Selbstbegegnung und Selbsthinterfragung? Wichtig ist, trotz Absagen und Verneinung in Beziehung zu uns selbst und zum anderen zu bleiben.

### **Übung**

Schauen sie sich ganz bewusst im Spiegel an. Der Spiegel spiegelt nur und ist vollkommen neutral. Wir können selbst sofort erkennen, ob wir uns die verschiedenen Aussagen glauben oder nicht. Wen sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen? Können Sie vorbehaltlos zu dem Spiegelbild sagen „du bist okay“, „ich bin dir die beste/r Freund/in“, „ich mag dich so wie du bist“.

Sind sie in der Freude, wenn sie sich anschauen und handeln daraus?

Wann haben Sie das letzte Mal frei nach ihrem Herzen gehandelt?

### **Übung**

Wie erzählen wir Ereignisse? Oft erzählen wir unsere vergangenen Geschichten nicht nur als Dramen und Tragödien, sondern auch so, als wenn sich diese gerade ereignet hätten. Wie wäre es, diese umzuschreiben? Was könnte sich dadurch verändern?

Die Fakten bleiben. Sie schreiben es in eine Komödie um und schreiben, wenn es ältere Ereignisse sind, in der abgeschlossenen Vergangenheitsform.

Die Selbstbegegnung ist nicht nur für den Einzelnen von Bedeutung, sondern auch für ein Volk. Was könnte für Sie die deutsche Volksseele sein? In internationalen Trainings wurde mir immer wieder folgender Aspekt von Deutschen gespiegelt, dass sie immer Lösungen finden. Es wurde nur bedauert, dass sie es erst tun,

wenn alles zu spät ist. Eine Vision könnte sein, Impulsgeber und Lösungsmacher für die zukünftigen Herausforderungen zu sein.

Wie begegnen Sie sich selbst und anderen?

Wie begegnen Sie sich in ihren dunklen Aspekten?

Wie begegnen Sie dem Leben?

Wie begegnen Sie der Natur?

Wie begegnen Sie Herausforderungen?

Es ist etwas solange ein Feind, bis wir dessen Geschichte kennen. Unsere Unsicherheit und Angst vor dem Fremden. Vielleicht ist es die Angst vor dem Fremden in uns. Wenn wir uns, andere, oder auch Sachverhalte verstehen, fühlen wir uns sicher. Selbst das Fremde ist mit dem Verstehen nicht mehr fremd.

## 6. Das Nicht-Verstehen im Alltag

Wie sieht unser Alltag aus? In unserem Leben ist weitestgehend alles geplant und durchorganisiert. Wenn alles so läuft wie wir es uns vorstellen, fühlen wir uns sicher. Dies gelingt umso besser, je mehr die Abläufe verstanden und planbar sind. Das Leben erscheint dann leicht und einfach, alles fließt. Wir bewegen uns in festen Rahmen und Strukturen, befinden uns in unseren Komfortzonen und haben eine mehr oder weniger gute Regulationsbreite. Aber oh weh, wenn der Alltag nicht mehr funktioniert, plötzlich der Boden unter den Füßen weggezogen wird und alles verkehrt erscheint. Plötzliche unvorhergesehene Veränderungen, egal wodurch verursacht, können uns komplett aus der Mitte werfen. Wir verstehen oft nicht, wie es zu der Katastrophe hat kommen können.

### **Veränderungen gehören zum Leben.**

Dabei gehören Veränderungen zum Leben. Sie sind immer da. Schulstart, Schulwechsel, Ausbildungsstart, Arbeitsplatzwechsel sind Veränderungen, die uns gän-

gig sind. Da wir nie wissen, was uns erwartet, sind Veränderungen oft mit Unsicherheit, Ungewissheit, Zweifel, Ängsten begleitet. Unsere Art wie wir darauf reagieren, entscheidet darüber, ob wir dem positiv oder eher negativ gegenüberstehen. Schnell kann im Alltag das Gefühl von Stress, der Überforderung und Überlastung entstehen, neben einer Reihe weiterer uns belastenden Emotionen. Im Alltag verstehen wir manchmal unser Verhalten oder das Verhalten anderer nicht. Fremde Kulturen oder Rituale, technische, gesellschaftliche oder politische Veränderungen sind für viele Menschen nicht nachvollziehbar und werden nicht verstanden. Entsprechend gibt es viele Reaktionsmöglichkeiten darauf.

Als Beispiel lässt sich auch unsere Reiselust heranziehen. Manche Menschen lieben Abenteuerreisen, andere all-inclusive Reisen in abgeschotteten Arealen. Keiner versteht die jeweilige Seite.

Das Nicht-Verstehen lauert im Alltag an jeder Ecke: Anforderungen, Anweisungen von Eltern, Lehrern, Vorgesetzten werden nicht verstanden und können zu Konfliktsituationen führen. Auch können wir das Verhalten anderer oft nicht verstehen, wir verstehen Sachverhalte nicht oder wir verstehen uns selbst nicht. Aussagen wie „es wird nicht über den Tellerrand geschaut“ oder „der Blick für das große Ganze fehlt“ gehören hier hin.

In Hierarchien (gesellschaftlichen, Firmen, Institutionen, Behörden) fühlen sich die unteren von den oberen nicht verstanden und umgekehrt.

*Wenn die Menschen nur von dem sprächen, was sie verstehen, würde bald ein großes Schweigen auf der Erde herrschen. Konfuzius sprach: Ich kann nicht verstehen, wie ein Mensch ohne Aufrichtigkeit sein kann. (Konfuzius)*

### **Unsere Unvollkommenheit lauert hinter jeder Ecke**

In den verschiedenen Familiensystemen verstehen sich die einzelnen Mitglieder nicht oder wir verstehen uns selbst nicht. Es gibt eine Vielzahl an Alltagssituationen, wo das Nicht-Verstehen vorherrscht und wir achtlos darüber hinweggehen. Wie schnell sagen wir „das verstehe ich nicht“ oder „das soll ein Mensch verstehen“.

Unsere Unzulänglichkeiten begegnen uns tagtäglich, genauso wie die Unvorhersehbarkeit und Ungewissheit. Unsere Unvollkommenheit lauert hinter jeder Ecke und es ist unsere Entscheidung, wie konstruktiv wir damit umgehen und es als Chance für unsere Entwicklung nutzen wollen.

### **Übung**

In welchen Momenten kommen Sie im Alltag an Ihre Grenzen? Wann hält das Nicht-Verstehen Einzug in Ihrem Alltag?

Was braucht es, um die Magie des Alltags und darin das Nicht-Verstehen zu entdecken und zu bejahen?  
Was gibt Ihnen im Alltag Orientierung?

Nehmen Sie sich die Zeit um über sich und das Leben zu sinnieren? Die Zeit ist mit das kostbarste Gut, was wir besitzen können. Geht uns dies im Alltag verloren? Was wäre, wenn Sie das Leben als eine Reise durch die Verästelungen der Möglichkeiten betrachten könnten?

Wir sind Sternenstaub. Sterne nehmen wir als die Konstanten am Himmel und in unseren Leben wahr. Sterne üben eine große Faszination auf uns aus. Das Licht der Sterne ist manchmal so alt, dass wir nicht sicher sein können, ob die dazugehörigen Sterne überhaupt noch existieren. Dennoch sind die Sterne eine der wenigen Konstanten in unserem Leben. Abend für Abend funkeln sie auf uns herab. Sie geben uns Orien-

terung um uns das Navigieren zu erleichtern, um uns zu orientieren wo wir sind. Wir definieren darüber unseren Platz im Universum. Die Sterne regen uns auch an, über uns und das Leben nachzudenken.

### **7. Das Leben und wir**

Unser Leben hier auf der Erde findet in der Polarität statt und beruht auf Variabilität, Diversität und Vielfalt. Die Polarität zwischen Plus und Minus ermöglicht Bewegung und im Zusammenhang mit einem Quäntchen Unvollkommenheit auch eine stetige Entwicklung. Grundlage für das Leben sind Information, Bewegung, Veränderung und Energiefluss. Dies beinhaltet auch immer Entscheidungen, egal ob bewusst oder unbewusst. Entweder entscheide ich oder es wird entschieden. Entschieden wird immer. Bleibe ich in meiner Komfortzone oder wage ich etwas Neues?

### **Es ist gut, wenn wir lernen, auf den Wellen des Lebens zu surfen**

Es ist gut, wenn wir lernen, auf den Wellen des Lebens zu surfen und nicht gegen den Lebensfluss kämpfen. Das Leben an sich ist nicht unser Problem, sondern unser Widerstand und das Nicht-Verstehen, weil es nicht so ist wie wir es uns wünschen und vorstellen. Gerne wünschen wir uns Fülle und anderes und bedenken doch nicht, dass wir in einer Polarität leben. Wenn ich an einer Seite etwas vermehre, wird es an einer anderen Stelle genommen. Wir leben oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind oder es auch nicht verstehen, auf Kosten anderer und der Erde. Wir jagen Illusionen hinterher und weigern uns, das Leben so zu sehen wie es ist. Wir suchen gerne am falschen Platz beziehungsweise wir weigern uns, das Leben wie es ist zu bejahen.

### **Der verlorene Schlüssel – ein Gleichnis!**

Mulla Nasruddin war auf allen vieren draußen unter einer Laterne, als ein Freund hinzukam. "Was machst

du da, Mulla?" fragte sein Freund.

"Ich suche nach meinem Schlüssel, den ich verloren habe. "

Also begab sich sein Freund ebenfalls auf alle vier, und beide suchten lange Zeit im Schmutz unter der Laterne herum. Da sie nichts fanden, wandte sein Freund sich schließlich an Nasruddin mit der Frage: "Wo genau hast du ihn verloren?" Nasruddin antwortete: "Verloren hab' ich ihn im Haus, aber hier draußen ist mehr Licht."

*Das Leben hat viele Stufen, aber nicht immer ein Geländer. (Thomas Romanus)*

*Leben ist nicht erwarten, hoffen und wünschen, es ist tun, sein und werden. (Mike Dooley)*

### **Konstruktiv oder destruktiv mit der Situation umgehen?**

Mit jeder Situation haben wir die Möglichkeit zu entscheiden, ob wir konstruktiv oder destruktiv mit der Situation umgehen. Wir geben uns damit selbst einen Platz/Wert und schaffen uns mehr Möglichkeiten. Damit können wir uns ein Ur-Vertrauen aufbauen.

Unsere mechanistische und materialistische Sichtweise erschwert uns das tiefe Verstehen des Lebens und der Lebensprozesse. Wir agieren in unserer Zivilisation wider des Lebens, erzeugen Monokulturen und dies nicht nur in der Produktion von Pflanzen und Tieren, sondern am liebsten auch noch genormte Menschen.

Was würde sich für uns ändern, wenn wir uns um eine ganzheitliche Sicht des Lebens bemühen? Lass ich mich leben oder lebe ich?

### **Übung**

Wie könnte Ihr bunter Strauß des Lebens aussehen? Ist er mit viel lachen und auch Tränen gefüllt? Sind sie frei in ihrem Leben, nach dem eigenen Herzen handeln?

Welche Konstanten gibt es in ihrem Leben? Was gibt Ihnen im Leben Sicherheit und Halt?

Begrüßen Sie jeden Morgen das Leben mit einem Lächeln. Das Leben ist ein wertvolles Gut und es ist nicht selbstverständlich.

Sind Sie sich bewusst, dass wir als Menschen immer töten müssen, um zu leben und um uns zu ernähren? Auch Pflanzen töten wir.

Was bedeutet das Menschsein Sie? Lassen Sie sich auf ein berührt sein ein?

### **LEBEN LERNEN**

*Von der Sonne lernen zu wärmen, von den Wolken lernen zu schieben, vom Wind lernen Anstöße zu geben, von den Vögeln lernen, Höhe zu gewinnen, von den Bäumen lernen standhaft zu sein.*

*Von den Blumen das Leuchten lernen, von den Sternen das Bleiben lernen, von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen, vom Sturm die Leidenschaft lernen. Vom Regen lernen sich zu verströmen, von der Erde lernen mütterlich zu sein, vom Mond lernen, sich zu verändern, von den Sternen lernen, einer von vielen zu sein, von den Jahreszeiten lernen, dass das Leben von Neuem beginnt. (Uta Latendorf)*

## **8. Basiert unsere Gesellschaft noch auf ein Miteinander?**

Gemeinschaften und Gesellschaften basieren immer auf Regelwerken, damit ein miteinander leben möglich ist. Systeme basieren grundsätzlich auf Kooperation, Miteinander und Füreinander. Es sind hierarchische Anordnungen mit Regelkreisen. Es gibt in Gesellschaften Gesetze, Anordnungen, Regeln usw. Auch wenn nicht von allen Mitgliedern der Gesellschaft die Regeln verstanden werden, so besteht doch in der Regel der Konsens der Einhaltung. Auf welcher Grundlage sind

Gesellschaften und Kulturen entstanden? Was war die Ursache für ihren Untergang? Einige Faktoren sind übereinstimmend für verschiedene Kulturen gefunden worden. Das Nicht-Verstehen der ökologischen Zusammenhänge, der Raubbau an den natürlichen Ressourcen und dessen Folgen sind einer der Faktoren. Das Nicht-Verstehen anderer Gesellschaften und Systeme kann spalten bis hin zu massiven Reaktionen, die in dessen Untergang resultieren können.

### **Es werden immer mehr einengende Gesetze und Regeln verkündet.**

Systeme haben ihre Grenzen. Wenn diese erreicht sind, ist es notwendig, Vereinfachungen durchzuführen, damit das System weiter wachsen kann. Die menschliche Reaktion ist entgegengesetzt. Es werden immer mehr einengende Gesetze und Regeln verkündet. Das stößt vielfach auf Unverständnis beim Menschen und wird nicht verstanden. Der Mensch wird in seiner Kreativität und Innovation eingeeengt. Dem Menschen wird sozusagen die Luft zum Atmen genommen. Wird der Mensch in die Ecke gedrängt, so kann es zu irrationalen Handlungen führen. Oder es werden neue Versuche, Ablenkungen geschaffen oder ein Regime der Angst muss her. Ich bezeichne es oft als „nicht artgerechte Menschenhaltung“. Es wird versucht, Funktionseinheiten zu erschaffen, am besten wie in den Monokulturen der Landwirtschaft. Alles, was einen Anfang hat, hat auch immer ein Ende. Das Leben will leben.

Die Menschen, die in der Hierarchie ganz oben stehen, verlieren oft den Kontakt zur Basis. Sie möchten ihre Macht erhalten oder ausbauen. Die Möglichkeiten der Technik/Digitalisierung und Medien können sich dabei nachteilig auf die Gesellschaft auswirken.

Transparente Hierarchien zu erschaffen ist eine enorme Herausforderung. So lange etwas im Aufbau ist, geht

es gut. Nach dem Aufbau kommt die Konsolidierung und irgendwann kommt es an seine Grenzen. Die Grundmechanismen von Systemen werden oft nicht verstanden und es bedarf einer enormen Selbstreflexion, Bewusstseinsarbeit und den Mut zur Vereinfachung, damit alle wieder einen Platz im System haben.

### **Wie könnte eine Gesellschaft des konstruktiven Miteinanders aussehen?**

Wie könnte eine Gesellschaft des konstruktiven Füreinander und Miteinanders aussehen? Welche Werkzeuge sind hilfreich? Welche neuen Visionen sind zu entwickeln?

Kann es ein Miteinander auf Augenhöhe geben unter Einhaltung der Hierarchien? Wie oft sind Zivilisationen an genau diesem Punkt bereits gescheitert? Haben Sie sich schon mal mit dem „Soziokratie-Modell“ aus Rotterdam beschäftigt? Es ist interessant zu beobachten, wie schwer es neue interessante Modelle haben, die ein Miteinander als Inhalt haben und nicht den Profit in den Vordergrund stellen.

### **Das Leben sucht Gemeinschaft!**

Ein menschliches Grundbedürfnis ist es, Teil eines Systems zu sein. Der Mensch möchte dazu gehören, einen sicheren Platz haben. Jeder Mensch hat seine eigenen Strategien hierzu entwickelt, basierend auf den frühen Erfahrungen. Die Angst nicht dazu zu gehören, ist tief verankert, denn in den frühen Gesellschaften kam das in der Regel dem Todesurteil gleich. Wenn wir dann auch noch keinen Grund finden, warum wir ausgeschlossen werden, wächst der Stress enorm und wir fällen Entscheidungen über uns selbst wie zum Beispiel „ich bin falsch“, „mit mir stimmt was nicht“ usw. Entsprechend dem vorherrschenden Überlebensreflex kann sehr unterschiedlich darauf reagiert werden. Manche Menschen ziehen sich zurück, meiden Kon-

takte und versuchen über Leistungen, die Zugehörigkeit und damit ihren Platz zu sichern. Oft verausgaben sie sich dabei und eine „Burnoutgefährdung“ kann entstehen. Andere reagieren möglicherweise eher aggressiv und versuchen durch Machtstrategien, Kontrolle über andere zu erhalten. Es gibt eine Vielfalt an Reaktionsmöglichkeiten.

### Übung

Welchen Platz hatten Sie in der Grundschule in der Klassengemeinschaft eingenommen? Schauen sie sich alte Bilder an, die sie in Gruppen gezeigt haben. Vielfach ist es so, dass wir uns als Erwachsene genauso in Gemeinschaften positionieren, wie wir es bereits in der Grundschule taten.

### Eine digitalisierte Gesellschaft verändert unser Selbstverständnis und unser Selbstgefühl

Kultur bedeutet Menschlichkeit. Was ist eine Gesellschaft ohne Kultur? Die menschliche Kultur ist ein äußerst zerbrechliches Gut. Ein Verlust der Kultur ist sehr gefährlich, denn Gesundheit ist nicht nur eine Frage der körperlichen Verfassung, sondern es geht auch um die psychische Konstitution sowie geistige Bildung und Glücksempfinden. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Besteht die Gefahr, dass wir unser kulturelles Gedächtnis verlieren? Wer sind wir ohne unsere Kultur?

Eine materialistisch geprägte Kultur fordert ihren Tribut. Eine digitalisierte Gesellschaft verändert unser Selbstverständnis und unser Selbstgefühl. Unser gesamtes Sein, unser Denken, Können, unsere Sehnsüchte, unser Selbst- und Wertgefühl ändern sich. Möglicherweise ändert es nicht nur unsere Körper, sondern auch unsere Seelen. Ist das zu verstehen und vor allem: Ist das erstrebenswert?

### Was bedeutet für uns Fortschritt?

Algorithmen könne womöglich die Funktionen eines Gehirns simulieren, deshalb denkt es aber nicht. Wie verändert die digitale Welt uns? Wie abhängig sind wir bereits davon? Inwieweit haben wir noch Einfluss auf unsere Daten? Die Digitalisierung schafft ein distanzierteres Miteinander und verändert unsere gewohnte Art der Kommunikation, der Berührung. Wie werden wir isoliert? Damit ändert sich auch unser Selbstverständnis und Kulturverständnis. Können wir von einer Kränkung der Menschheit sprechen? Haben zwischenmenschliche Kontakte noch eine Zukunft? Was bedeutet für uns Fortschritt?

### Übung

Begegnen Sie für einen Tag jedem Menschen mit einem inneren „Namaste“.

Mahatma Gandhi erklärte Albert Einstein die Bedeutung des Namastes wie folgt:

Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.

*Irischer Spruch:*

*Nimm dir die Zeit freundlich zu sein.*

*Das ist der Weg zum Glück.*

*Nimm dir Zeit zu lachen.*

*Das ist die Musik der Seele.*

### 9. Unsere Geschichte, was könnte das sein?

Unsere gesamte Menschheitsgeschichte und Entwicklung ist vom Nicht-Verstehen und ihren Begleiterscheinungen bestimmt. Ansonsten ist auch kaum zu erklären, warum wir nicht aus unserer Geschichte lernen, sowohl historisch gesehen als auch oft in unserem Leben.

Geschichte ist eine abgeschlossene Vergangenheit und nicht etwas, was gerade gewesen ist. Es ist interessant zu beobachten, dass sowohl historische Ereignisse als auch persönliche oft in einer abgeschlossenen Gegenwartsform erzählt werden.

In unserer frühen Entwicklungsgeschichte war jeder Moment von Unsicherheit, Unvorhersehbarkeit und Ungewissheit geprägt. Der Mensch hat nicht verstanden, was die Ursache für Blitze, Sonnenfinsternisse, Naturkatastrophen oder anderem ist. Hierfür mussten Erklärungen gefunden werden, um ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln und damit ein Gefühl der Kontrolle. Seien es diverse Götter oder anderes. Das hatte sich aus Mangel an Wissen entwickelt. Der frühe Mensch hatte bereits eine Wahrnehmung, dass es etwas über ihn gibt. Er hatte diverse Erklärungsmodelle, die im Laufe der Entwicklung weiter ausgereift wurden, um sowohl Kontrolle auszuüben als auch die Illusion der Sicherheit zu erschaffen. Zugleich hatte die Mehrzahl der Mitglieder der Gemeinschaften solches geglaubt, obwohl sie es nicht verstanden.

### **Eine Minderheit erstellt Algorithmen und beeinflusst unser Leben**

Heute leben wir in einer Informationsflut, in einer Unmenge an Wissen, die kein Einzelner mehr überblicken kann. Möglicherweise stehen wir in der Spirale unserer Entwicklung wieder an einer ähnlichen Stelle wie am Anfang unserer Entwicklung. Informationsflut, Technik, Digitalisierung, Algorithmen können auch zu Unsicherheit, Nicht-Verstehen und Ungewissheiten führen. Wir sollten uns bewusst sein, dass eine Minderheit die Algorithmen erstellen lässt und damit unser Leben beeinflusst. Dies kann wiederum der Versuchung der Kontrolle, den Willen zur Macht und Einschränkung Tür und Tor öffnen. Wer verzichtet nicht gerne auf ein bisschen Freiheit, wenn dafür mehr Sicherheit gegeben ist,

auch wenn manches unverstanden bleibt. Das Grundmuster ist das gleiche.

Auch hat das Nicht-Verstehen in Verbindung mit der Unsicherheit und Ungewissheit Tür und Tor für den Aberglauben geöffnet. Es hat zum Teil abstruse Konzepte und Verhaltensstrukturen in Gemeinschaften entstehen lassen.

Die Menschheitsgeschichte kann auch als ein Kampf zwischen Macht, Kontrollstreben, Torheit und Weisheit angesehen werden.

### **Wir glauben, dass wir wirklich alles kontrollieren können**

Das Nicht-Verstehen des Lebens begleitet jeden Einzelnen von uns und im Zuge unseres Fortschrittes haben wir viele wissenschaftliche Erklärungen für unsere verschiedenen Lebensbereiche gefunden. Und doch bleibt das Nicht-Verstehen ein Lebensgrundgefühl. Wir wissen zum Beispiel gerne, was der nächste Moment und die Zukunft bringt. Wir lieben vielfach Horoskope, glauben unser Leben planen zu können und alles unter Kontrolle zu haben. Unsere hoch technisierte und digitalisierte Welt macht uns glauben, dass wir alles, auch wirklich alles kontrollieren können. Das Leben zeigt uns immer wieder, dass es eine trügerische Sicherheit ist.

Betrachten wir die Digitalisierung unter dem Aspekt des Nicht-Verstehens. Wer macht die Algorithmen, wer baut die künstliche Intelligenz, am besten noch selbst lernend? Die Masse versteht nicht, wie all das funktioniert. Angeblich soll es zum Wohle des Ganzen sein, damit wir nicht weiter der Unbill des Lebens ausgesetzt sind. Kann dies als eine Strategie angesehen werden, infolge dessen die Kontrolle uns eine vermeintliche Sicherheit gibt oder als Machtinstrument genutzt wird?

Der Mensch gibt die Verantwortung an künstliche Intelligenz ab. Was bedeutet das für uns, für das Menschsein? Gibt es noch ein natürliches Leben?

Können diese Strategien als Produkt patriarchaler Denkstrukturen angesehen werden?

### **Ein gewisses Maß an Unsicherheit und Ungewissheit wird bleiben**

Das Leben lehrt uns immer wieder, dass das Verstehen von Verhalten oder Sachverhalten sich uns immer wieder entzieht, sei es durch die Natur, sei es durch Krankheiten, sei es durch unvorhergesehene Ereignisse oder anderes, wonach plötzlich alles anders ist. Wir können noch so hoch technisch entwickelt sein, ein gewisses Maß an Unsicherheit und Ungewissheit wie auch des Nicht-Verstehens wird immer bestehen bleiben.

Unsere Geschichte wurde von den Siegern geschrieben und somit aus einer spezifischen Perspektive.

*Die Geschichte der Welt ist nichts als die Biografie großer Männer. (Thomas Carlyle)*

*Geschichte ist immer der überlieferte Bericht von der Macht der Minderheiten. (Ralph Waldo Emerson)*

Der Sieger glaubt in der Regel alles verstanden, richtig gemacht und unter Kontrolle zu haben. Allerdings gibt es viele Perspektiven und Blickwinkel auf Situationen und entsprechend sind die Handlungen, Vorstellungen, Konzepte und Wahrheiten. Vielleicht liegt darin einer der Gründe, warum wir aus der Geschichte nie gelernt haben.

Als kleines Beispiel sei angefügt, dass zwei Menschen als Augenzeugen einen Unfall gesehen haben. Beide berichten etwas Unterschiedliches, da jeder meint, etwas anderes gesehen zu haben. Eine durchaus alltägliche Situation.

Was ist Geschichte? Was ist Historie? Welche anderen Herangehensweisen könnte es geben? Was braucht es, damit wir aus unserer Geschichte, sowohl persönlich als auch gesellschaftlich, lernen?

Wenn Menschen etwas nicht verstehen, suchen sie eine möglichst plausible Erklärung, die gute Antworten für die Menschen liefert. Die jeweiligen Erklärungen hatten und haben möglichst für jeden nachvollziehbar zu sein, obwohl zum Teil gewusst wurde und wird, wie absurd das Ganze war und ist. Hat der Mensch je aus seiner Geschichte gelernt?

### **Übung**

Welche Werte sind Ihnen wichtig? Schreiben Sie Ihre 5 wichtigsten Werte auf und beobachten Sie wo diese in Ihrem Alltag sicher verankert sind und ob es Situationen gibt, wo Sie diese aufgeben?

### **Übung**

Wie erzählen Sie vergangene Ereignisse? In welcher Zeitform erzählen Sie diese? Sind diese gewesen oder waren sie? Erzählen Sie eher so, als wenn Sie das Opfer waren oder der Retter?

Geschichte, die Vergangenheit, war und ist nicht gewesen. Wir erzählen in der Regel alte Ereignisse in der abgeschlossenen Gegenwartsform, es ist immer alles gewesen und haben diese somit bei uns. Würden wir es in der abgeschlossenen Vergangenheitsform erzählen, so liegen die Ereignisse hinter uns.

Schreiben Sie ein älteres Ereignis in der Zeitform auf, wie Sie dieses normalerweise erzählen und schauen Sie, in welcher Zeitform Sie es aufgeschrieben haben. Falls es nicht die abgeschlossene Vergangenheitsform ist, schreiben Sie es bitte nochmals in der abgeschlossenen Zeitform. Ändert sich etwas bei Ihnen?

## 10. Fehler, Schuld, Unrecht und das Nicht-Verstehen

Wir haben gelernt, dass Fehler etwas Negatives, ein Versagen sind. Auch ein „Zugeben müssen“ etwas nicht zu verstanden haben zählt dazu und löst eine Vielfalt an Emotionen aus wie zum Beispiel auch Scham. Wir haben uns anzustrengen, um ja keine Fehler zu begehen oder ein zweites Mal den gleichen Fehler zu machen. Dabei lernen wir auch heute weiterhin vielfach durch Versuch und Irrtum. Ohne Fehler gibt es keine Entwicklung und wir können kein inneres Referenzsystem aufbauen. Viele Erfindungen sind durch Fehlversuche, nicht gelungene Experimente entstanden und nicht durch rationale Deduktion. Selbstverständlich greifen wir bei neuen Ideen und Entwicklungen auf Erfahrungen und Wissen zurück und müssen das „Rad nicht immer wieder neu erfinden“ und doch haben wir das Neue auszuprobieren.

Ich entscheide, ob ich mit Fehlern konstruktiv oder destruktiv umgehe. Manche Menschen fühlen sich falsch oder schuldig, schämen sich sogar, wenn sie einen Fehler gemacht haben. Andere beflügelt es und der Forscher- und Pioniergeist wird aktiviert. Die Ursache für diese unterschiedlichen Reaktionsweisen auf Fehler liegen in unserer frühen Kindheit.

### **Lernen wir aus Versuch und Irrtum**

Aussage wie „ich versteh einfach nicht, warum ich immer wieder den gleichen Fehler mache“ sind durchaus im Alltag geläufig. Selbstverständlich versuchen wir Fehler zu vermeiden, denn es haftet ihnen immer ein Versagen, etwas Falsches an. Gemachte Fehler werden vertuscht oder wir übernehmen die Verantwortung dafür. Lernen wir aus unseren Fehlern oder nicht. Lernen wir aus Versuch und Irrtum, lernen wir aus Einsicht oder weil wir eine Lösung wollen.

Betrachten wir Fehler als Erfahrungen und Herausforderung für neues Lernen, so eröffnet sich uns ein großer Raum an Möglichkeiten. Die Erfahrungen machen uns reicher, authentischer und manchmal auch weiser. Nehmen wir Fehler als konstruktive Erfahrung an, so können wir auch mal „na und“ dazu sagen. Nehmen wir Kleinkinder als Beispiel, die Laufen lernen. Beim Gehen lernen fällt es immer wieder hin und entscheidet sich immer wieder neu aufzustehen. Das Kleinkind lernt aus seinen Erfahrungen des Nicht-Gelingens, setzt es um, überwindet möglichen Frust und geht vorwärts.

### **Wir haben einen Sinn für Gerechtigkeit und dennoch erleben wir auch Unrecht**

Fehler sind neben einem Versagensgefühl auch oft mit Schuld- und Schamgefühlen verknüpft. Wir fühlen uns schuldig oder schämen uns und wissen nicht warum. Zum einen ist vielfach die Erinnerung in uns verankert, dass wir in eine Ecke mit dem Gesicht zur Wand standen und uns schämen mussten, da wir etwas falsch gemacht hatten. Zum anderen ist die Schuld ein äußerst einflussreiches Instrumentarium in der zwischenmenschlichen Interaktion. Aussagen wie zum Beispiel nachfolgende können sich sehr destruktiv auswirken:

„Du bist Schuld, dass es mir schlecht geht.“

„Du solltest ein Junge/Mädchen sein.“

„Du bist ungewollt.“

„Ich schäme mich für dich.“

Wenn wir zu Unrecht für Fehler bezichtigt werden, so wird dies nicht verstanden und dies löst eine Kaskade von Reaktionen aus. Wir haben einen Sinn für Gerechtigkeit und dennoch erleben wir auch Unrecht. In unserer Welt wird es immer beides geben. Eine der Herausforderungen ist zu unterscheiden lernen, wann das Unrecht behebbar ist und wann nicht. Das Unrecht zu überwinden und sich damit auszusöhnen, ist eine

große Herausforderung, wenn es nicht änderbar ist. Das Thema Unrecht ist vielfältiger Natur.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Eltern geben ihren zwei Kindern exakt das gleiche Geschenk. Eltern kommen an die Grenze des Verstehens, wenn sich eins der Kinder benachteiligt fühlt.

### Übung

Was sind Fehler für Sie?

Was braucht es, um „Ja“ zu Fehlern, Unrecht zu sagen?

## 11. Das Nicht-Verstehen und die Medizin

Wie kann es sein, dass trotz des enormen Wissenszuwachses in der Medizin der Mensch und somit die Gesellschaft immer kränker statt heiler geworden ist? Gibt es noch ein gesundes Milieu? Was ist Krankheit oder fassen wir nur Symptome zu Krankheiten zusammen? Wie definieren wir Krankheit? Haben wir das Wesen von Gesundheit, von Krankheit weiterhin noch nicht verstanden?

Die Definition von Krankheit von Hans Kruppa empfinde ich immer noch als die interessanteste: Krankheit ist ein Symptom verirrtens Lebens. Sie drosselt das Tempo falscher Bewegung, denn verlangsamtes Leben findet den Weg zu sich zurück. Der Körper verweigert sich weiterer Oberflächlichkeit und zwingt das Leben in die Tiefe.

### Oft verstehen wir nicht, was uns kränkt

Kränkungen machen krank. Wir sind gekränkte, kränkende Empfindungswesen mit individuellen Reaktionsmustern, Strategien und jeweiligen vererbten Grundgegebenheiten. Oft verstehen wir nicht, was uns kränkt. Wir reagieren sehr unterschiedlich auf Kränkungen: von Vermeidung und Rückzug bis hin zu Aggression und Kontrollmechanismen, um weitere Kränkungen zu

vermeiden. Entscheidend ist, wie wir mit Kränkungen umgehen, nehmen wir es als Chance oder nicht. Sind wir bereit, uns und unsere Grundmuster aufzudecken und neue Wege zu beschreiten?

Die mechanistische Weltanschauung hat auch zu einer Apparatemedizin mit einem effektiven Abrechnungssystem geführt – samt einer Pharmaindustrie mit starkem Lobbyismus. Alles ist gestückelt und spezialisiert. Die Gesamtschau des Menschen ist vielfach kaum mehr möglich, da einerseits die Zeit fehlt und andererseits das Verständnis. Das Verständnis für das komplexe Gefüge Seele, Geist und Körper fehlt weitestgehend in unserer modernen Medizin. Das soziale Gefüge, die individuelle Sichtweise der Welt, die Arbeitswelt, die familiären Gegebenheiten sind mit zu berücksichtigen. Die Zuwendung, das Zuhören, das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren wahrzunehmen – das benötigt Aufmerksamkeit und Zeit. Das Verstehen des Miteinanders, der Interaktionen auf all den verschiedenen Ebenen ist wichtig, im physischen wie auch im nicht physischen.

Oft sagen Menschen, dass sie nicht verstehen, warum sie diese oder jene Erkrankung bekommen haben. Die Eigenverantwortlichkeit für ein gesundes, ausbalanciertes Leben wird gerne abgegeben. Am besten eine Pille und weiter geht's.

### Der Mensch ist sehr belastbar und doch hat alles seine Grenze

Unsere Seele kann weder schreiben noch sprechen, sondern spricht zu uns über Bilder, Empfindungen, Symptomen und Krankheiten. Der Mensch ist sehr belastbar und kann lange Zeit weit über seine Grenzen gehen und doch hat alles seine Grenze.

*Eine indianische Weisheit:*

*Ein kranker Körper ist die Folge einer geschwächten*

*Seele, die an sich selbst zweifelt und von unheilvollen Gedanken bevölkert wird. Ein Wissender bekämpft die Krankheit mit lichten Gedanken.*

In der Werbung werden viele Möglichkeiten zur Gesunderhaltung und Fitness angepriesen. Ernährungstrends haben Hochkonjunktur und alles Mögliche wird beworben. Die Einfachheit und Natürlichkeit des Lebens hat dort wenig Platz. Auch dort ist das Ziel die Funktionalität und Leistungsfähigkeit, sowie der Gewinn.

*Indianische Weisheit:*

*Bleibe nicht auf der lärmenden Oberfläche der Dinge. Lerne dich mit ihnen zu vereinigen. In deinem Inneren gibt es eine Welt der Schönheit und der Liebe, frei, unverwundbar, auf die die Zeit keinen Einfluss hat. Lass deine Furcht hinter dir, denn der Geist des Menschen stirbt nicht – er ist ewig.*

Die ganzheitliche Naturmedizin versucht immer den ganzen Menschen zu betrachten. Auch gewinnt die individualisierte Medizin an Bedeutung. Unser Gesamtsystem (Seele-Geist-Körper) ist ein regeneratives System und mit den entsprechenden Impulsen ist immer eine Verbesserung bzw. Heilung möglich. Wenn der Geist und die Seele heilen, kann der Körper folgen. Entscheidend ist die Grundmuster/-geschichten aufzudecken und damit die Ursache für die Entstehung der Symptome zu entdecken. Über den Körper oder Psyche teilt uns die Seele mit, dass keine innere Ordnung herrscht.

Wie würde sich unsere Gesundheit verändern, wenn Raum und Zeit zur Verfügung stehen würde, den Ursachen auf den Grund zu gehen und der Mensch in seiner Gesamtheit geschaut wird? Wenn die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und des Lebens geschaut wird.

Was ist notwendig, damit der Mensch auch Mensch sein darf und wir uns als Menschen begegnen?

*„Geh du vor“, sagte die Seele dem Körper, „auf mich hört der Mensch ja nicht; vielleicht hört er auf dich.“  
„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben“, erwidert darauf der Körper der Seele.  
(Ulrich Schaffer)*

### Übung

Am Morgen 10 Minuten Gymnastik, z.B. Yoga.

## 12. Der Tod, das Leiden, die Endlichkeit und Ewigkeit

Das Leben geht über den Tod. Wir sind uns in der Regel nicht dessen bewusst, dass unser Stoffwechsel über den Abbau und Aufbau geregelt ist. Auch ist uns nicht bewusst, dass wir um zu leben tagtäglich töten: nicht nur die Tiere, sondern auch die Pflanzen, die wir essen. Mit jedem Schritt auf dieser Erde töten wir Mikroben und Sonstiges. Was der Tod wirklich ist, ist uns weiterhin ein Rätsel. Seit Jahrtausenden ist der Mensch in der patriarchalen Denkstruktur mit der Überwindung des Todes beschäftigt. Das ewige Leben ist auch in unserer modernen Welt ein wiederkehrendes Thema.

### Jedes Ende beinhaltet einen Neubeginn

In unserer Gesellschaft wird versucht, den Tod und damit auch die Endlichkeit unserer physischen Existenz auszuklammern. Wir wollen ewig leben! Zumindest ist es der vielfache Wunsch in unserer westlichen Welt, mit durchaus obskuren Wegen dies zu erreichen. Wir vergessen, dass alles, was einen Anfang auch ein Ende hat, und jedes Ende beinhaltet einen Neubeginn. Hierzu gehört auch das Ende von Lebensphasen, Beziehungen, Systemen. Oft ist das Ende mit viel Leid für uns verknüpft. Aussagen wie „warum ist das Leben so ungerecht?“, „warum gibt es den Tod?“, „warum muss

ich so leiden?“ „warum musste er/sie so jung sterben?“ sind häufige Aussagen in unserem Alltag. Die Frage des Warum erzeugt immer wieder Leid. Wir können auch neu entscheiden und konstruktiv, mit großer Offenheit und Achtsamkeit dem begegnen.

### **Dem Leben mehr Leben geben und jeden Tag so zu leben, als wäre es der erste Tag**

Es ist unsere Entscheidung, wie wir den Lebensprozess gegenüber stehen. Die Entscheidung für das Bejahen dessen, was ist, was gerade passiert, ist ein erster Schritt in diese Richtung. Auch wenn wir den Tod nicht wirklich verstehen, so können wir ihn als Bestandteil des Lebens bejahen. Das Bejahen des Nicht-Verstehens und des Todes nimmt uns viel Druck und Stress.

Leben geht nur über den Tod. Für jeden von uns wird der Zeitpunkt des Todes ungewiss sein, genauso wie wir sterben. Wie können wir der Angst vor dem Tod begegnen? Wir sind ab der Geburt auf dem Weg zum Tod. Unsere Geburt beinhaltet die Endlichkeit unseres physischen Lebens. Der Fokus des Lebens sollte auf das Leben liegen. Dem Leben mehr Leben geben und jeden Tag so zu leben, als wäre es der erste Tag.

Wie könnte es sich auf unser Leben auswirken, wenn wir uns dem Unbegreifbaren, dem Unfassbaren öffnen?

*Vielleicht bedeutet Liebe auch lernen, jemanden gehen zu lassen, wissen, wenn es Abschied nehmen heißt. Nicht zulassen, dass unsere Gefühle dem im Weg stehen, was am Ende besser ist für die, die wir lieben. (Sergio Bambaren)*

### **Übung**

Welche Bedeutung hat der Tod für Sie?  
Wofür leben Sie?

Geben Sie dem Tod symbolisch einen Platz in Ihrem Leben. Auch das Ende einer Lebensphase ist eine Form des Todes. Entwickeln Sie ein Ritual für sich. Die Naturvölker leben uns vor, wie sie zum Beispiel Initiationsrituale einsetzen wenn zum Beispiel ein Junge/Mädchen zum Mann/Frau wird.

### **13. Unvollkommenheit, Ungewissheit, Unvorhersehbarkeit und die Grundlosigkeit**

Ist Ihnen bewusst, dass die Unvollkommenheit unser höchstes Gut ist? Wir verwechseln und empfinden Unvollkommenheit in der Regel als nicht gut genug, als zu wenig Leistung, nicht perfekt und anderes. Wir erleben uns immer im Vergleich und in der Regel schneiden wir dabei schlecht ab und es reicht nicht. Kompensationen, Strategien werden entwickelt, sei es in Richtung extremer Leistungsbereitschaft, Perfektionismus, Selbstoptimierung – oder wir geben auf und versinken in einer Resignation. Der Spruch „du bist, wirst und kannst nichts“ findet so seinen Nährboden. Auch ist die entgegengesetzte Reaktion des Aufblähens möglich. Dabei vergessen wir: Wenn alles perfekt und ausgeglichen ist, findet keine Entwicklung mehr statt und wir haben eine Nulllinie. Dieses kleine Quäntchen der Unvollkommenheit ist immanent wichtig und ermöglicht unsere Entwicklung im positiven wie auch im negativen Sinne. Die Ideen des Transhumanismus zum perfekten Menschen ist unter diesem Aspekt überdenkenswert. Vielleicht sollten wir gleich als Roboter auf die Welt kommen.

Jagen wir Illusionen hinterher und weigern uns, das Leben so zu sehen, wie es ist? Alles nur, weil wir uns weigern, unsere Überlebensstrategien zu hinterfragen? Die Strategien der Kontrolle und Planung, um Ungewissheiten, Unwägbarkeiten und Unvorhersehbarkeiten zu vermeiden, funktionieren nur bis zu einem gewissen Punkt. Die damit versuchte vermeintliche

Sicherheit ist letztendlich immer zum Scheitern verurteilt. Es ist durchaus schockierend zu beobachten, zu was der Mensch bereit ist für seine Sicherheit aufzugeben.

In der physischen Welt gibt es nur bedingt Sicherheit. Was wäre, wenn wir die Ansicht verankern würden, dass die Welt und das Leben mehr ist als nur Materie? Zu diesem Themenkreis gehört auch, sich mit der Endlichkeit auseinanderzusetzen, denn alles was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Diese ganzheitliche Sicht und Aspekt scheint in der industrialisierten und digitalisierten Welt vermieden zu werden. Es scheint nicht verstanden und eher als störend empfunden zu werden.

### **Unser Leben kann von einer Sekunde auf die andere ein neues sein**

Trotz all unserer Planung kann durch ein unvorhergesehenes Ereignis plötzlich unser Leben von einer Sekunde auf die andere ein anderes Leben sein. Auch damit haben wir uns dann auseinanderzusetzen, uns neu zurechtzufinden, neue Entscheidungen zu fällen – auch wenn wir das Warum, den Grund, nicht verstehen.

Das Nicht-Verstehen und das Grundlose ist etwas, was der Mensch kaum aushalten kann. Darin liegt möglicherweise eine der Ursachen für unsere Ur-Angst. Wir verstehen den Plan nicht, der dahinter steht, das Göttliche oder wie immer wir es nennen wollen. In Äußerungen wie „wie kann Gott das zulassen?“, „was ist der Grund dafür?“, „was habe ich falsch gemacht?“ zeigt es sich. Darunter liegt auch die Angst der Ablehnung, dieses Neins, des nicht in Ordnung seins.

Es ist immer wieder die Angst vor dem Ungewissen, der Wertlosigkeit, des Kontrollverlustes, der Grundlosigkeit und damit des Nicht-Verstehens und letztendlich vor dem Tod. Diese Angst und Nicht-Verstehen, warum etwas so ist, wie es ist, kann sowohl im Positiven

genutzt als auch im Negativen ausgenutzt werden. Ängste, allen voran die Angst vor der Endlichkeit, macht den Menschen schnell gefügig. Tür und Tor des Machtmissbrauchs sind dann geöffnet für möglicherweise starre und fundamentalistische Strukturen, die wider des Lebens sind.

### **Es ist etwas so lange ein Feind, bis wir seine Geschichte kennen**

Verstehen wir den Grund für Konflikte, so ist es für uns einfacher damit umzugehen. Sich auf das Grundlose einzulassen, vermeiden wir. In der wertschätzenden Kommunikation gibt es folgenden Spruch: „Es ist etwas so lange ein Feind, bis wir seine Geschichte kennen.“ Der Stress besteht für uns, bis wir den Grund, die Ursache und dessen Geschichte kennen und verstehen. Dies ist sicherlich auch einer der Gründe dafür, warum der Mensch immer nach Erklärungsmodellen sucht. Es gibt uns ein Gefühl von Sicherheit, Planbarkeit und Kontrolle. Wir finden immer einen Grund, warum wir etwas optimieren, verändern, effizienter machen und in Richtung Prozessoptimierung gehen. Genauso finden wir immer einen Grund, warum es gerechtfertigt ist, Handlungen wider des Lebens und der Lebensprinzipien durchzuführen. Der Mensch ist sehr findig darin, immer einen Grund zur Rechtfertigung zu finden.

Verlieren wir den Grund unter unseren Füßen, so stürzen wir in eine Krise, ins Bodenlose, ins Chaos. Wenn das Grundlose und das Nicht-Verstehen zusammenkommen, kann schnell das Empfinden der Sinnlosigkeit entstehen. Fügen wir dem noch die Unbestimmtheit, die Unwägbarkeit sowie die Unvorhersehbarkeit hinzu, so verhalten wir uns schnell wie Ertrinkende. Wir schlagen wild um uns und sind für jegliche Art der Rettung dankbar.

### **Übung**

Sind Sie sich bewusst, dass alles, was einen Anfang hat,

auch ein Ende hat? Wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie das Grundlose, die Unwägbarkeiten und das Nicht-Verstehen bejahen könnten?

#### 14. Religion, Spiritualität und Mystik

Der Mensch war sich offensichtlich bereits sehr früh in seiner Entwicklung bewusst, dass es etwas über ihn gab. Viele verschiedene Kulte und Götter entstanden, bis später im Rahmen der Zivilisationsentwicklung die monotheistischen Religionen entstanden. Bemerkenswert ist, dass Letztere nur auf männliche Gründer zurückblicken.

Die Bereitschaft zu glauben oder auch nicht, war von Anfang an gegeben. Verschiedene Systeme und Bemühungen entstanden um das Nicht-Wissen, Nicht-Verstehen zu vermindern, um den Menschen das Unerklärliche erklärbar zu machen, um den Menschen Sicherheit und Sinn zu geben.

#### **Engstirnigkeit - können wir uns das noch erlauben?**

Eine Funktion von Religionen könnte sein, stark vereinfacht formuliert: Man möchte großen Menschenmassen einen gemeinsamen Wertekontext für ein Miteinander geben. Den Menschen im Alltag Halt und Orientierung geben. Die verschiedenen Religionen, allen voran das Judentum, Christentum und der Islam, befinden sich immer wieder im Krieg miteinander und dies, obwohl sie mehr Gemeinsames als Trennendes verbindet. Die Widersprüchlichkeit in dem was gepredigt wird und dem wie gehandelt wird, stellt oft große Herausforderungen ans Verstehen und an den Glauben. Es gibt in jeder Religion wiederum viele verschiedene Richtungen, die durchaus in Konkurrenz zueinander stehen können. Dogmatische bis hin zu fanatischen Richtungen können schnell Fuß fassen. Sie sind immer eine Gefahr für das menschliche Miteinander. Es ist

schwer zu verstehen, warum das so ist. Warum können wir uns nicht auf das Gemeinsame und Verbindende fokussieren? Nicht nur ein Miteinander, sondern auch das Füreinander in den Vordergrund stellen? Wir leben alle auf dieser einen Erde und nur zusammen können wir die Herausforderungen meistern. Engstirnigkeiten sind da eher als destruktiv zu betrachten. Können wir uns das noch erlauben?

*„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.  
Hier können wir uns begegnen.“  
(Rumi)*

Das Nicht-Verstehen, mangelnde Toleranz, Ängste, der Drang, besser zu sein als die anderen und eine Reihe weiterer Faktoren können zur Entstehung von starren Prinzipien führen. Dies kann auch Kriege bedingen, vor allem, wenn wir Recht haben wollen und wirtschaftliche Interessen auch noch eine Rolle spielen.

*Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht.  
(Marshall B. Rosenberg)*

*Der Glaube wurde gemacht, um unsere Pläne zu unterstützen, die wir für die Welt haben.  
(Autor unbekannt)*

In Zeiten der Unsicherheit, Angst und Not wird oft Halt in der Religion und Spiritualität gesucht. Vielfach verirren sich Menschen in Sekten oder anderen dubiosen Gruppierungen. In Umbruchsituationen fassen starre dogmatische Richtungen bis hin zum Fanatismus schnell Fuß.

#### **Die Unvollkommenheit schafft das Fundament für Entwicklung**

Solange wir im physischen Körper sind, egal wie hoch entwickelt wir vom Bewusstsein her sind, tragen wir

Mängel in uns. Unsere Unvollkommenheit kann auch als unser höchstes Gut angesehen werden. Wir entscheiden ob wir es konstruktiv für unsere Entwicklung nutzen oder nicht. Die Unvollkommenheit schafft das Fundament für Entwicklung, egal ob konstruktiv oder destruktiv.

Das Nicht-Erfassbare, das Wissen jenseits der Materie, löst vielfach Unbehagen aus. In der Mystik und Spiritualität ist unter anderem die Bewusstheit und Gewissheit verankert, dass es immer etwas über uns gibt, dem wir uns nur hingeben können. Es ist jenseits unserer Grenzen und unseres Verstehens. Es entzieht sich uns und tief im Inneren spüren wir die Resonanz dessen. Bemerkenswert ist, dass in der reinen Mystik sich weder Fanatismus noch Dogmatismus findet und kein Wollen. Egal aus welcher Grundrichtung die Mystiker kommen, unter ihnen gibt es weder Konkurrenz noch Machtgebaren, egal ob Mann oder Frau. Sie sind eher unauffällig und tun das, was notwendig ist. Deren Aussagen sind häufig kryptisch für die Außenwelt und werden nicht verstanden. Unsere Sprache eignet sich kaum für die Beschreibung des Unfassbaren.

Hier ein Ausspruch des christlichen Mystikers Meister Eckhard: „Eins in einem, Eins mit einem, Eins durch eines und Ein in einem ewiglich“, „Hier ist Gottes Grund mein Grund und mein Grund, Gottes Grund.“ Wie gehen wir bzw. wie erfassen wir derartige Aussagen? Haben sie in unserer funktionalen Welt Platz? Werden sie verstanden? Wenn etwas ohne Grund geschieht, sind wir eher beim Unrecht als in der Mystik. Über die Wörter Grund und Grundlosigkeit lässt sich gut sinnieren. Ich formuliere gerne, dass jeder Mensch die grundlose Liebe möchte, das grundlose JA vom Gegenüber. Das Wort grundlos beinhaltet nach meiner Erfahrung für den Menschen eine größere Tiefe und Dimension als die gebräuchliche Formulierung bedingungslose Liebe.

### **Ist dies in unserem Sinne oder im Sinne der Schöpfung?**

Machen wir uns die Erde untertan und gestalten wir sie uns so, wie wir sie haben möchten? Ist dies in unserem Sinne oder im Sinne der Schöpfung? Wer spricht, wenn gepredigt wird? Ist es der Mensch mit seinen Vorstellungen, Hoffnungen, Visionen? Auf der einen Seite wird im Kosmos bestellt, auf der anderen Seite wird mittels Machtstrukturen die Gesellschaft so geformt, wie einige wenige es für gut befinden. Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesem Verhalten? Die Widersprüchlichkeit in den großen drei Religionen: was wird gepredigt und was wird getan? Die Resultate sind eine große Herausforderung für das Verstehen. Nichtsdestotrotz ist zu betonen, dass sich in den verschiedenen Religionen mehr Verbindendes als Trennendes findet.

Das Unausprechliche und Unbeschreibliche wurde in der Mystik mittels Poesie und anderem ausgedrückt. Heute wird durch Quantenphysik und Bewusstseinsforschung eine Annäherung versucht. Was wäre, wenn es nur über das tiefe Empfinden und einer Seinserfahrung geht?

*Suche das Licht nicht im Außen, finde das Licht in dir und lass es aus deinem Herzen strahlen.*  
(Rumi)

Brauchen wir eine Welt mit all ihren Ungleichheiten und Ungleichgewichten, in ihrer Unvollkommenheit, damit wir uns, unser Bewusstsein und unsere Spiritualität entwickeln?

Was wäre, wenn die Schöpfung nichts mit all dem Leid hier auf der Erde zu tun hätte? Was wäre, wenn Gott/Quelle den von ihm an uns gegebenen freien Willen wörtlich genommen hat? Lässt Gott leiden? Oder lässt der Mensch leiden?

## Übung

Nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit und sinnieren Sie über folgenden Aussagen.

Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht zu werden, was er nicht ist.  
(Arnold Beiser)

Egal welchen Traum wir hier träumen – einfach oder kompliziert, bunt oder fad – es ist und bleibt ein Traum.

Die Gabe nie zu vergessen was du warst, der Mut das zu sein, was du bist, die Kraft das zu werden, was du sein möchtest. Gibt jedem Tag die Chance, der schönste Tag deines Lebens zu werden.

Glaube nichts, weil ein Weiser es gesagt hat.

Glaube nichts, weil alle es glauben.

Glaube nichts, weil es geschrieben steht.

Glaube nichts, weil es als heilig gilt.

Glaube nichts, weil es ein anderer glaubt.

Glaube nur noch, was du selbst als wahr erkannt hast.

## 15. Wirtschaft, Politik und Arbeitswelt

Auf Unternehmensebene regieren Angebot und Nachfrage. Es werden Informationen gesammelt, Strategien, Zielvorgaben entwickelt, Pläne gemacht, um auf die Unwägbarkeiten des Marktes eingestellt zu sein – den möglichen Gewinn fest Blick. Des Weiteren übt die Wirtschaft einen enormen Einfluss auf die Politik aus. Wachstum und Erfolg um jeden Preis ist die Maxime unter dem Deckmantel, dass es das Leben der Menschen erleichtert und mehr Freiheit bringt. Dabei treibt die Profitgier den Verbrauch der endlichen Ressourcen an. Vielfach wird der Mensch auf seinen Nutzen und auf die Materie reduziert. Welchen Wert hat der Mensch als Produktionseinheit und Arbeitskraft, auch als Ersatzteillager? Die Gewinnoptimierung bedingt

wohl auch, dass der Mensch als Ware und in seinem Nutzen gesehen wird. Entspricht dies dem Menschen?

### **Soll der Mensch eine Funktionseinheit werden?**

Die unternehmerischen Einflüsse, allen voran der Global Players, auf unsere Kultur, unsere Menschlichkeit, unsere Natur ist nicht zu unterschätzen. Der Selbstoptimierungswahn scheint dies zu befeuern. Er führt allerdings zu einem zunehmenden Verlust von uns selbst: Etwas sein zu wollen, was wir nicht sind? Soll der Mensch eine Funktionseinheit werden, am besten genormt und möglichst ohne soziale Kontakte? Um dann weltweit in zertifizierten einheitlichen Arbeitsabläufen einsetzbar zu sein? Plakativ beschreibe ich dies gerne als „nicht artgerechte Menschenhaltung“ und Monokultur. Dient uns das wirklich?

Aus meiner Beobachtung heraus kam mit der Globalisierung auch die zunehmende Effizienz, mehr Gewinn und Profitgier, mehr Selbstoptimierung usw. Unsere Wissenschafts-, Technik- und Fortschrittsgläubigkeit könnte uns unsere Menschlichkeit kosten. Was wollen wir? Wollen wir unser Menschsein entwickeln oder wollen wir optimierte Funktionseinheiten und Erwartungserfüllungs-Anstalten sein?

Die Profitgier frisst nicht nur ihre Kinder, sondern auch die Mutter Erde.

Bei der Profitgier einiger weniger wir vergessen, dass wir alle in einem Boot sitzen, will meinen das wir nur diese eine Erde haben. Des Weiteren ist nicht zu verstehen, dass wenn ich den Profit an einer Stelle vergrößere, an einer anderen Stelle der Mangel immer größer werden wird und auch die Ausbeutung. Wie ist in unserer westlichen Welt die Profitgier mit unserer christlichen Religion in Übereinstimmung zu bringen?

Alles ist auf Wachstum ausgerichtet und dies geht nicht nur zulasten der menschlichen Kultur. Die Firmenkultur entwickelt sich immer häufiger negativ, da nur auf den Profit geschaut wird. Dabei vergessen wir nicht nur, dass wir am Ende unserer Tage nichts mitnehmen können, sondern wir verlieren auch uns selbst.

### **Konsequenzen des Nicht-Verstehen: von Kontaktabbruch bis zum Krieg**

Das Nicht-Verstehen des Gegenübers in seiner Bedürfnislage führt in allen Lebensbereichen zu Dissonanzen, im Privatleben, der Arbeitswelt, der Führungspositionen in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik. Massive Konsequenzen sind möglich von Kontaktabbruch bis hin zum Krieg. Wie in allen anderen Lebensbereichen und Ebenen auch, geht es letztendlich immer um eine spezifische Bedürfnislage und dessen Befriedigung. Inwieweit ist uns bewusst, dass menschliche Menschen mit all ihren spezifischen persönlichen Mängeln und Bedürfnissen unsere Wirtschaft, Politik und Leben bestimmen? Welche Erwartungen und Fähigkeiten haben wir an Führungskräften? Welche Ethik und welches Werteverständnis wäre für Führungskräfte sinnvoll?

Der Mensch ist zum Sklaven der Zeit und des Geldes geworden. Er wird zur Ressource von Arbeitsleistungen und selbst seine Organe haben einen Wert und werden in der Medizin gehandelt. Der Verlust der Kultur, der Menschlichkeit wird billigend in Kauf genommen. Der Profit steht im Vordergrund und der Raubbau am Menschen, der Erde schreitet immer schneller voran. Die Profitgier stört die Lebensprozesse und Lebensabläufe. Das Leben basiert auf Vielfalt und Variabilität, im Miteinander und Füreinander. Es ist nicht zu verstehen, wie ein wirtschaftlicher Missbrauch der Erde, ihrer Güter und der Menschen stattfindet, zumal wir nur diese eine Erde haben. Die Gier einiger weniger, die auch ein Teil des Ganzen sind, geht zulasten anderer.

Die Entwicklung in Wissenschaft und Technik wird zum Teil hierfür nachteilig genutzt und missbraucht.

### **Wer versteht wirklich den ewigen Wachstumswahn und Wachstumszwang**

Wir können mit der Erde in Kooperation, im Miteinander sein oder sie zerstören. Unsere Entscheidungen bestimmen jetzt wie unsere Zukunft und die Zukunft der Erde sein wird. Wer versteht wirklich den ewigen Wachstumswahn und Wachstumszwang, die Profitgier, sowie den Machthunger einiger wenige, dem letztendlich der Mensch, die Natur und die Erde zum Opfer fällt? Welche wahre Motivation treibt diese Menschen an?

Es scheint entweder noch nicht verstanden, vielleicht vergessen worden zu sein oder möglicherweise im Rahmen der zunehmenden Effizienz und den globalen genormten Arbeitsabläufen von geringer Bedeutung zu sein. Unsere Wissenschafts-, Technik- und Fortschrittsgläubigkeit, welche der Motor unserer Wirtschaft ist, könnte uns unsere Menschlichkeit kosten. Auch ermöglicht die zunehmende Digitalisierung neue Machtverhältnisse. Vollkommen neue Möglichkeiten der Kontrolle und Macht sind gegeben und alles nur um uns ein scheinbar sicheres Leben zu ermöglichen. Nicht nur eine Entfremdung des Menschen von sich selbst findet statt, sondern auch vom Leben und der Natur. Ablenkungsstrategien werden entwickelt und Erschöpfungssymptome werden zu einem gängigen Phänomen.

Unbewusst und auch zunehmend bewusst scheint dies den Einzelnen immer mehr zu beschäftigen und Gegenbewegungen entstehen. Doch diverse Angstszenarien ermöglichen einen weiteren Ausbau des negativen Trends. Und doch wird alles, was einen Anfang hat, irgendwann auch ein Ende haben. Durch unvorhergesehene Ereignisse, welcher Art auch immer, kann

alles plötzlich ganz anders sein. Es gibt keine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle und ein Rest an Nicht-Verstehen wird immer bestehen bleiben.

### „Will ich ein Mensch sein oder eine optimierte Funktionseinheit?“

Jeder Einzelne kann sich nur selbst die Frage beantworten, entsprechend entscheiden und handeln: „Will ich ein Mensch sein oder eine optimierte Funktionseinheit?“

Was wäre, wenn wir uns auch in diesem Bereich dem Miteinander und Füreinander zuwenden und uns von Konkurrenzgedanken, ewigen Wachstum und Gier abwenden?

*Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten.*

*Will man Gehorsam durch Gesetze und Ordnung durch Strafe, dann wird sich das Volk den Gesetzen und Strafen zu entziehen versuchen und alle Skrupel zu verlieren.*

*Wird hingegen nach sittlichen Grundsätzen reagiert und die Ordnung durch Beachtung der Riten und der gewohnten Formen des Umgangs erreicht, so hat das Volk nicht nur Skrupel, sondern es wird auch aus Überzeugung folgen.*

*(Konfuzius)*

### Übung

Arbeiten Sie oder sind sie beschäftigt?

Was bedeutet Fülle für Sie? Sehen Sie es eher materialistisch oder anders?

Was wäre, wenn die Wirtschaft aufhört für ihren Profit die endlichen Ressourcen der Erde zu verbrauchen und stattdessen echte Lösungen zum Wohle aller kreiert?

Was sagen Sie dazu: Zentralisierung schafft Monokultur, während Dezentralisierung Vielfalt schafft, indem den Ort-Zeit-Mensch Konstellationen Rechnung getragen wird und das Gesamtsystem dadurch resilienter wird.

## 16. Wissenschaft und Forschung

Der Mensch hat von Anfang an immer nach Erklärungen und Wissen gesucht. Wir sind süchtig nach Wissen und Erklärungen. Wissen bedeutet Macht und Kontrolle. Wir haben die mechanistische Wissenschaft und Forschung zu unserem „Goldenen Kalb“ erhoben.

Unser Verständnis der Wissenschaft ist rational und von patriarchalen Denkstrukturen geprägt. Dies schränkt unser Verständnis ein. Was braucht es, um andere Aspekte der Wissenschaft und Forschung hinzuzufügen, um zu einer ganzheitlicheren Sicht zu kommen? Die Quantenphysik hat uns die Wechselwirkung zwischen Beobachter und Objekt gezeigt, wie unsere Annahmen und Projektionen unsere Ergebnisse beeinflussen. Wie offen sind wir unkonventionellen anderen Ansätzen gegenüber?

### Die Fragen werden eher mehr als weniger

Wir leben in der Illusion, die Welt immer besser zu verstehen und zu kontrollieren, sowie diese uns untertan machen zu können. Die Wissenschaft bringt tagtäglich neue Erkenntnisse und damit neue Möglichkeiten. Die Fragen werden eher mehr als weniger. Das Wissen ist mittlerweile so komplex, dass es zu vielen Spezialgebieten geführt hat. Einen Gesamtüberblick zu behalten ist eine große Herausforderung und kaum mehr möglich. Auch kann Wissen konstruktiv wie auch destruktiv eingesetzt werden.

Ob wir das Leben an sich und den Tod wirklich verstanden haben, bleibt weiterhin dahingestellt. Die Idee aus der Stammzellforschung – ewiges Leben mit Kör-

per – ist eine typisch patriarchale Idee. Die Idee der Ewigkeit und totalen Kontrolle. Ein weiteres wichtiges Konzept ist, dass Wissen auch Macht bedeutet.

### **Eine Theorie gilt so lange, bis eine Neue sie ablöst**

Auch wenn wir mit unseren enormen fortschreitenden Erkenntnissen die Welt, das Leben und das Universum immer besser erklären können, so sind es doch theoretische Gebäude, die sich permanent weiterentwickeln. Eine Theorie gilt so lange, bis eine Neue sie ablöst. Bestätigt sich eine Theorie, so wird sie zur Wahrheit erhoben. Auch wenn wir mit unseren enormen wissenschaftlichen Erkenntnissen sehr viel erklären und verstehen können, es wird immer ein Rest an Nicht-Verstehen und somit an Ungewissheit, Unvorhersehbarkeit und Unwägbarkeit erhalten bleiben.

Wir wissen bis heute nicht, wie das Leben in unsere Atome gekommen ist und wie das Leben es geschafft hat, darin zu bleiben. Der Übergang von der anorganischen in die organische Welt ist weiterhin ein Rätsel für uns und wird nicht verstanden.

### **Der Hunger nach Profit, Macht und Beherrschbarkeit**

Wenn „Wissen ist Macht“ das Credo ist, können sich wissenschaftliche Erkenntnisse und Fortschritte nachteilig für alle Lebensbereiche auswirken. Entwicklung geht über das Verstehen wollen, über Ungleichgewichte, Neugierde und wird mit Fortschritt gleichgesetzt. Je mehr unser Wissen wurde, umso größer wurde unsere Welt. Die Wissenschaft hat den Status eines Idols bekommen und entstand aus unserem Willen heraus zu überleben und Kontrolle zu erlangen, um nicht länger der Unbill des Lebens ausgeliefert zu sein. Begleitet wird dies in unserer Gesellschaft mit dem Hunger nach Profit, Macht und Beherrschbarkeit aller

Lebensbereiche. Wir sind buchstäblich der Versuchung der Materie verfallen. In der Werbung lautet dies dann „mein Haus, mein Boot, meine Reise, meine ....“

Selbstverständlich sind unsere Ergebnisse und Leistungen der Wissenschaft wunderbar, wie es genutzt wird, ob im positiven Sinne zum Wohle aller oder im negativen, ist eine Entscheidung. Welchen Werten und Normen folgen wir? Denn jede neue Erfindung beinhaltet beides, wir können es zum Guten wie auch zum Schlechten nutzen.

Der Missbrauch der wissenschaftlichen Entwicklung für mehr Wirtschaftlichkeit und Macht bedingt zunehmende Ungleichgewichte und Schief lagen. Sie enden vielfach in Ausbeutung und Kriegen (egal auf welcher Ebene). Dies forciert wieder die Forschung und Wissenschaft und die Wirtschaft floriert wieder und der Götze des Fortschritts wird angebetet.

### **Manche meinen zu wissen, was für andere richtig und gut ist!**

Einzelne Philanthropen oder Machtmenschen mit entsprechenden Kontakten und Ressourcen können sich erheben. Sie nutzen das Wissen und meinen zu wissen, was für andere richtig und gut ist. Ist das der richtige Weg?

Was wäre, wenn wissenschaftliche Errungenschaften und deren Folgen zunächst einmal für mehrere Generationen durchdacht würden?

Ist die Wissenschaft in der Lage, das Wunder der Schöpfung zu erfassen? Existiert eine Dimension, ein Raum außer Reichweite der Wissenschaft?

### **Übung**

Was bedeutet Fortschritt für Sie?

Gibt es für Sie Grenzen in der Forschung/Wissenschaft, die nicht überschritten werden dürfen?

Wann haben Sie intelligent gegen Regeln verstoßen und sich einen neuen Raum eröffnet für Ihr Leben?

### 17. In welcher Welt wollen wir leben?

Können sie verstehen, dass so leichtfertig mit unserer und der Zukunft unserer Kinder umgegangen wird? Ökologie und Umwelt sind brennende Themen, die aufgrund von Profitgier, Fortschrittswahn und Profilierungswahn einiger wenige gerne in den Hintergrund gedrängt werden. Es ist hinlänglich bekannt, wie wichtig Artendiversität und der Schutz der Natur ist. Was tun wir dafür? Gibt es möglicherweise ganz überraschende Lösungen? Die Themen werden immer drängender. Wir haben nur diese eine Erde und wie soll unser Leben in 50, 100 oder mehr Jahren darauf aussehen? Hat das Leben, haben wir als Menschen eine Chance ein artgerechtes Sein zu leben?

Wir sind umgeben von Monokulturen, sei es in der Pflanzen- und auch in der Tierproduktion. Alles ist auf Effizienz und maximalen Profit ausgerichtet. Es kommt reichlich Chemie und auch vieles andere zum Einsatz, um dies zu erreichen. Diverse Industriezweige sind dadurch entstanden und wachsen weiter. Die Natürlichkeit wurde hierfür aufgegeben.

Selbstverständlich gibt es auch eine Gegenbewegung, wie es im Rahmen der Polarität gegeben ist. Beide Seiten sind oft verhärtet und die Spannungen steigen. Das Ziel im Miteinander und Füreinander nicht nur mit uns, sondern auch mit den Pflanzen-, Tier-, Mikroben- und Mineralwelt zu leben, liegt noch in weiter Ferne.

#### **Unpopuläre Entscheidungen sind gefragt**

Selbst in der Werbung ist das Thema der Nachhaltig-

keit, Klimawandel und der Umweltschutz eingezogen. Inwieweit eine tiefere Ernsthaftigkeit darunter liegt, wird sich erst in der Zukunft zeigen. Es ist wie ein Hype, der selbstverständlich auch wirtschaftlich ausgenutzt wird. Es gibt eine Reihe interessanter Lösungsansätze, die allerdings entweder nicht in die Medien kommen, unrentabel sind oder schlichtweg kein Interesse besteht. Was wäre, wenn jeder Einzelne mehr dazu beizutragen würde, eine Zukunftskunst zu entwickeln? Eine Welt, in der ein lebenswertes Leben auf allen Ebenen möglich ist, egal ob zu Land, in der Luft oder im Wasser.

Es ist schwer nachvollziehbar und nicht zu verstehen, dass nur so wenig langfristig in Bezug auf die Erde gedacht wird. Unpopuläre Entscheidungen sind gefragt. Oder warten wir so lange, bis nichts mehr geht.

Die Globalisierung macht auch vor der Umwelt nicht halt. Die Veränderungen in den Ökosystemen durch Einwanderer ist nicht mehr aufzuhalten und die Folgen sind nicht vorhersehbar.

Wir leben in einer Welt der Erwartungen, gespickt mit Motivationstraining immer mehr zu erreichen. Nicht nur die Sehnsucht nach dem Verstehen treibt uns an, sondern auch die Motivation der erfüllten Erwartungen.

#### **Übung**

Wie soll nach Ihrer Meinung das Leben auf der Erde in 50 oder 100 Jahren aussehen?

Was können Sie im Kleinen täglich dazu beitragen?

In welcher Welt sollen Ihre Enkel leben?

Können Sie sich vorstellen im Miteinander mit fremden Menschen und Kulturen, mit Pflanzen, Tieren, der Natur und Erde zu leben?

Auch wenn Sie nicht alles, d.h. die Zusammenhänge, verstehen.

## 18. Was wäre, wenn ...?

Der Mensch als ein soziales, kulturelles Empfindungswesen:

Seele-Geist-Körper. Unser Platz im System Leben ist sehr komplex und ist nur ganzheitlich zu betrachten. Die zunehmende Spezialisierung und Abspaltung in den verschiedenen Lebensbereichen machen eine Gesamtsicht zu einer großen Herausforderung. Wir erleben eine zunehmende Abspaltung in vielen Einzelbereichen. Eine desolate, orientierungslose Situation im Einzelnen/Kleinen wie auch im Ganzen wurde erschaffen, mit Auswirkungen auf uns, die Erde, der Natur und der gesamten Welt. Die Grundlagen des Lebens und das Erfassen dessen fehlen zunehmend. Eine Ursache ist aus meiner Sicht in dem Nicht-Verstehen zu sehen, denn die zunehmende mechanistische Sicht führt zur Fragmentierung und nicht nur der Mensch, sondern auch die Erde wird zunehmend als Ware und Funktionseinheit und zum Benutzen betrachtet und behandelt. Alleine der Spruch aus der Wirtschaft „gut für den Absatz, schlecht für den Menschen und die Natur“ weist auf diese Diskrepanz hin. Der Mangel, die Diskrepanzen und ihre Folgen synchronisieren sich auf allen Ebenen. Eine moderne Form der Sklaverei, die der Zeit und des Geldes entsteht.

### **Das Verstehen - auch mit unserem Empfinden?**

Was wäre, wenn das Verstehen nicht nur über das Rationale möglich wäre, sondern auch über unsere Empfindungswelt? Könnte dies unser Verhalten, unsere Sicht der Welt und unsere Entwicklung verändern? Wenn statt „ich denke = ich bin“ unser Credo lauten würde „ich empfinde = ich bin“. Der Ausspruch von Edward Young aus dem 18. Jahrhundert: „Wir alle sind als Originale geboren worden, wie kommt es doch, dass wir als Kopien sterben?“ – ist eine sehr interessante Aussage und hat nichts an ihrer Aktualität eingebüßt.

Was wäre, wenn wir uns für das Leben und uns entscheiden und nicht mehr für das Überleben? Die Auswirkungen der patriarchalen Strategien sind unter anderem unser materialistisches Weltbild, gespickt mit der Gier, Ausbeutung und Zerstörung.

### **Was wäre, wenn wir uns für ein Miteinander und Füreinander auf allen Ebenen entscheiden?**

Was wäre, wenn wir uns für eine ganzheitliche Sicht entscheiden?

Was wäre, wenn wir uns für ein lebenswertes, natürliches, sinnhaftes Leben mit der Erde entscheiden?

Was wäre, wenn wir der Versuchung der Wirtschaft, der Entfremdung und Entkopplung von unserem wahren Wesen und Ganzheitlichkeit widerstehen?

Was würde sich ändern, wenn wir Angst basierende Gedanken überwinden?

Was wäre, wenn wir den Kontakt zu uns selbst wahren und dem folgen?

Was wäre, wenn wir den gesunden Menschenverstand aktivieren und eigenverantwortlich für unsere Freiheit einstehen?

Was wäre, wenn ich die Eigenverantwortung übernehme?

Was wäre, wenn wir das Nicht-Verstehen bejahen lernen?

Was wäre, wenn wir den Konkurrenzkampf, den Neid und die Gier überwinden würden?

Was wäre, wenn wir alles verstehen würden und es kein Nicht-Verstehen mehr gäbe, wie würde das unser Leben verändern? Wo bliebe das Geheimnisvolle, das Interessante, das Leben?

Was wäre, wenn wir wieder mit den Herzen fühlen würden und wir wüssten, wer wir sind?

Was wäre, wenn wir unterscheiden könnten, wo das Verstehen sinnvoll ist und wo wir das Nicht-Verstehen bejahen können?

Was wäre, wenn wir die lebenseinschränkenden Ängste überwinden würden?

Was wäre, wenn wir auch den Tod, sei es Lebensphasen abschließen bis hin zum Loslassen des Körpers, als normalen Vorgang bejahen?

Was wäre, wenn wir jeden Tag so leben würden, als wenn es unser erster Tag im Leben wäre?

Was hält uns im Innersten zusammen, wenn all das wegfällt?

### **Der Planet braucht Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler**

Heilung ist möglich auf allen Ebenen, auch mit der Anerkennung von einer Portion Nicht-Verstehen. Frei nach Mahatma Gandhi: Die Zukunft ist das, was wir jetzt entscheiden und tun.

Die Frage könnte auch lauten: „welcher Gedanke änderte alles?“ oder „welcher Gedanke ändert alles?“ Dazu mehr im Artikel über patriarchale Denkstrukturen.

*Dalai Lama:*

*Der Mensch braucht keine „erfolgreichen Menschen“ mehr.*

*Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Art. Er braucht Menschen, die gut an ihren Plätzen leben. Er braucht Menschen mit Zivilcourage, bereit, sich dafür einzusetzen, die Welt lebenswert und menschlich zu gestalten.*

*Diese Qualitäten haben wenig mit der Art von Erfolg zu tun, wie er in unserer Kultur verbreitet ist.*

### **19. Übung für den Alltag - der Erzählmodus**

Unser Alltagsleben beschert uns jeden Tag vielfältige Möglichkeiten und Chancen, uns besser kennen zu lernen, wenn wir uns dafür entscheiden. Die nachfolgende Übung beschreibt, wie wir konstruktiv mit uns und damit auch mit anderen umgehen können. Sie ist eine Möglichkeit.

Nehmen wir an, dass wir uns in einer Situation bloßgestellt, sehr verletzt und gekränkt gefühlt haben. Folgende Vorgehensweise ist möglich:

1. Welche Emotion fühle ich? Wo spüre ich diese Emotion in meinem Körper?
2. Wie alt könnte ich gewesen sein, als ich diese Emotion das erste Mal in meinem Leben gespürt habe? Den Zeitraum eingrenzen, indem Sie sich fragen „vorm Kindergarten, während der Kindergartenzeit, Schulzeit, wann?“
3. Bühnenbild erstellen: Wer war dabei, was hatte sich ereignet, wie hatte ich die Situation bewertet und welche Entscheidungen hatte ich über mich und andere getroffen?

#### **„Will ich glücklich sein oder muss ich immer alles verstehen?“**

4. Was wäre notwendig, um heute anders zu entscheiden?
5. Ich kann zu einem späteren Zeitpunkt mich mit der auslösenden Person treffen und ihr wie folgt erzählen, was für eine Entdeckung ich gemacht habe. Zum Beispiel: Als wir diese Diskussion/Situation hatten, habe ich mich .... gefühlt und das hat mich an .... erinnert und ich habe entdeckt .... Danach können wir fragen, ob unser Gegenüber das auch kennt oder wie er/sie das Erzählte empfindet? Ob sie sich anders verhalten hätte usw.? Können Sie neue Entscheidungen fällen und damit den Blickwinkel ändern? Vielleicht aus der Vogelperspektive auf das Ganze schauen?

Ein anderer Dialog kann dadurch entstehen und vielleicht auch ein größeres Verständnis und Toleranz für sich und andere.

Den Spruch „Will ich glücklich sein oder recht haben? Beides zusammen geht nicht“ kann vielleicht auch umgeschrieben werden in „Will ich glücklich sein oder muss ich immer alles verstehen?“