

# Philosophie

Das Folgende sind meine Hirngespinnste, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Gespinste, das heißt Verknüpfungen und schleierhaft Verwobenes meiner Gedanken zu dieser so von mir wahrgenommenen Welt. Keines der Gedanken-Abbilder muss der Realität entsprechen, die Gedanken selbst sind aber real und in der Subjektivität meines Ichs eingebettet.

Vorgenannte Aussage schließt ein: Jegliche Objektivität meiner Gedanken ist primär ausgeschlossen. Findet sekundär eines meiner Gedanken-Abbilder Platz in der gebenden Form eines objektiven Sachverhalts, so ist dies aufgrund der unendlichen kausalen Kette eher ein zufälliges Ereignis.

## Anmerkung

Fast alle Text-Inhalte entwickle ich direkt beim Schreiben, eine meiner bevorzugten Vorgehensweisen in diesem Bereich. Ausgehend von einem Ereignis, einer Idee oder einem Thema versuche ich, ein Gebäude zu errichten, dessen gedankliche Elemente tragend verbunden sind, somit also zusammenpassen und aufeinander aufbauen. Ziel dabei ist, als Krönung der stabilen (Gedanken-) Konstruktion die Antwort oder Bewertung des auslösenden Ereignisses, der initiierenden Idee oder des basierenden Themas zu bekommen und verständlich darzustellen.

## **Dipl.-Arbeit Mentales Training, © 2018 Kristin Köhler**

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin ist über den PDF-Button die Dipl.-Arbeit Mental-Training verfügbar. Die Arbeit beschäftigt sich mit Grundlagen und Methoden des Mental-Trainings. Ein Teil der Texte wurde aus dem Themenbereich Psychologie im Alltag übernommen und angepasst (nach CC BY-SA 3.0).

Im ersten Teil der Arbeit wird beleuchtet, was mentales Training ist und welche psychologischen Wissensgebiete die Basis für ein solches Training bilden. Neben den Trainingszielen werden Begriffe wie Flow-Zustand, mentale Flexibilität und Ressourcenorientierung näher untersucht. Den Abschluss bildet eine Handlungsanleitung unter Anwendung mentaler Trainingsmethoden.

Weiterführend nimmt der Begriff Selbstbild einen breiten Raum ein. Beziehungen zwischen Selbstbild, Handeln und Realität werden beleuchtet. Außerdem beschäftigt sich die Autorin mit dem bewussten Sein, der Wahrnehmung und der Realität.

Im letzten Teil zeigt die Autorin aus eigener Erfahrung, wie mit mentalen Werkzeugen Aufgaben zu bewältigen sind, und wie das eigene Selbstbild klarer definiert werden kann.

Das abschließende Quellenverzeichnis animiert den Leser, sich weiterführend mit der Problematik des mentalen Trainings zu beschäftigen.

Das Werk steht unter den Copyright-Vorgaben der Autorin. Einige Texte sind aber auch entsprechend der Quelle nach CC BY-SA 3.0 entnehmbar und können für eigene Arbeiten verwendet werden.

### **Lizenzierung. Lizenzgeber: Peter E. Burkhardt**

Der folgende Text darf unter der "Creative-Commons-Lizenz, Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen, 3.0 nicht portiert", CC BY-SA 3.0 ("Creative Commons Attribution/Share Alike 3.0 Unported") verwendet werden.

Die Lizenz CC BY-SA 3.0 erlaubt

- die Verbreitung, Vervielfältigung und Veröffentlichung sowie das neue Zusammenstellen, Abwandeln und Bearbeiten des Werkes unter folgenden Bedingungen:
- Namensnennung in folgender Weise: **Author: Peter E. Burkhardt (2018), Quelle: [www.pegons-web.de](http://www.pegons-web.de)**
- Weitergabe unter gleichen Lizenz-Bedingungen (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de>)

**Die Lizenz bezieht sich auf den folgenden Text ab Inhaltsverzeichnis (Seite 2), bis ein entsprechender Hinweis das Ende des lizenzierten Textes markiert. Fehlt dieser Hinweis, bezieht sich die Lizenz bis zum Ende dieser HTML-Datei bzw. PDF-Datei.**

**Von mir (der Verfasser) freigegebene Bilder sind einzeln gekennzeichnet. Die Art meiner Lizenz steht am jeweiligen Bild. Nicht gekennzeichnete Bilder unterliegen dem allgemeinen Copyright dieser Web-Site (siehe Copyright).**

## Die Welt und Gott

### ■ Braucht die Welt einen Schöpfer?

Stephen Hawking sagt, es gibt keinen Gott  
Meine Meinung zu Hawkings These  
Die Welt braucht keinen Schöpfer  
Die Menschen brauchen Gott

### ■ Die Urknall-Theorie ist ein Irrweg

30 Thesen, nicht nur zum Urknall  
Eine Lösung, viele neue Fragen

Kein Urknall, keine Singularität - Was dann?

Begriff "Urknall"  
Gibt es negative Energie?  
Gibt es negative Materie?  
Universum doch aus dem Nichts?  
Wie verschwinden Energiefluktuationen?

## Psychologie im Alltag

### ■ Mentales Training

Was ist mentales Training?

Mentale Flexibilität

Flow-Zustand

Was bedeutet Flow-Zustand?

Die Sucht nach Glück

Flow im Gleichgewicht

Kriterien für den positiven Flow-Zustand

Warum macht der Flow-Zustand glücklich?

Unter- oder Überforderung im Flow-Zustand

Flow-Zugang und Flow-Zustand

Ressourcen im Spiegel des Umfelds

Mentales Training nach dem 5-Stufen-Modell

Stufe 1: Stressabbau

Stufe 2: Bewertung

Stufe 3: Zielsetzung

Stufe 4: Entscheidung

Stufe 5: Anwendung

### ■ Das Selbstbild

Begriff Selbst- und Fremdbild

Selbstkonzept als Teil des Selbstbilds

Wie wirkt das Selbstbild?

Was gehört zum Selbstbild?

Entwicklung des Selbstbilds

Festigung des Selbstbilds

Selbstwert als Teil des Selbstbilds

Wie entwickelt sich ein unterschiedliches Selbstwertgefühl?

Achtsamkeit und Selbstwert

### ■ Selbstverantwortung

# Die Welt und Gott

## Braucht die Welt einen Schöpfer?

Gestern, am 21.05.2016, habe ich eine TV-Sendung gesehen, in der Prof. Stephen William Hawking seine Version darlegt, wie die Welt durch den Urknall entstanden sein soll und ob dazu ein Schöpfer nötig war.

### Stephen Hawking sagt, es gibt keinen Gott

Nach Hawkings Meinung brauchte es zur Entstehung der Welt keinen Schöpfer, d.h. keinen Gott. Die Welt sei nur aufgrund der bestehenden Naturgesetze entstanden, ohne Zutun einer "höheren Macht". Da die Welt ohne Gott entstanden ist, kann es auch keinen Gott geben, weder davor noch danach. Das meint Stephen Hawking.

### Warum der Urknall nach Hawking keinen Gott brauchte

Hawking sagt, mit dem Urknall ist erst Zeit und Raum entstanden (Raumzeit). Die Energie und damit auch Materie seien aus dem Nichts entstanden, so wie auch entsprechend heutiger quantenphysikalischer Erkenntnis kleinste Teilchen vermutlich (nach Hawking) aus dem Nichts entstehen können und wieder vergehen.

Entsprechend dieser Analogie zur Quantenphysik müsse das Weltall aus dem Nichts entstanden sein und auch wieder im Nichts verschwinden. Und deshalb habe es lt. Hawking keinen Gott gegeben, der vielleicht schon vor dem Urknall hätte existieren können, um dann den Urknall zu veranlassen, um so die Welt und schließlich auch uns Menschen zu erschaffen.

### Warum Gott vor dem Urknall nicht existieren konnte

Doch wenn die Zeit vor dem Urknall nicht existierte und erst mit dem Urknall begann, was die heutigen Gleichungen auszusagen scheinen, kann auch keine Ursache (Gott) vorhanden gewesen sein, die in der gerade neu entstandenen Zeit rückblickend ursächlich für den Urknall anzusehen ist. Es war also nur das zeitlose Nichts. Wo keine Zeit existiert, kann auch niemand dafür sorgen, dass in einer erst später beginnenden Zeit die Welt (unsere Welt) so wird, wie sie geworden ist.

Gott hätte die Naturgesetze erst schaffen müssen. Doch wie hat sich Gott vor dem Urknall "über Wasser gehalten"? Gott müsste schon sehr wandlungsfähig sein, wenn er vor der Erschaffung der Welt ohne Naturgesetze auskommt und danach mit den von ihm geschaffenen Naturgesetzen "leben" muss.

Und somit glaubt Hawking bewiesen zu haben, dass es keiner höheren Macht, sprich Gott, bedurfte, damit die uns bekannte Welt entstand. Schlussfolgernd daraus glaubt Hawking, dass auch alle weiteren Veränderungen von Raum, Zeit, Materie und Energie keiner höheren Macht bedürfen, sondern nur aufgrund der Naturgesetze erfolgen. Das ist dann nach Hawking der Beweis, dass es Gott nie gab und nicht gibt.

### Meine Meinung zu Hawkings These

Ich schätze Hawking sehr, hat er doch in seinen populärwissenschaftlichen Büchern versucht, anschaulich den Zusammenhang zwischen Energie (Materie) und Raumzeit darzustellen. Allerdings sind die Zusammenhänge oft zu sehr vereinfacht und deshalb an manchen Stellen nicht unmittelbar nachvollziehbar. Natürlich kann ich nicht überprüfen, ob die Sachverhalte in den Büchern stimmen. Doch die vielfältige Nutzung der Erkenntnisse von Einstein in der heutigen Wissenschaft und Technik zwingt mich zu der Überzeugung, dass zumindest die vom Menschen erforschten und zum großen Teil nachgewiesenen Naturgesetze der Realität entsprechen.

Es gibt also keinen Zweifel, dass ein Teil der Realität so funktioniert (und in überschaubarer voriger Zeit funktionierte und zukünftiger Zeit funktionieren wird), wie wir sie erforscht haben. Bestes Beispiel dafür ist die Voraussage eines Teilchens von Peter Higgs im Jahre 1964 und dessen Entdeckung im Jahre 2012 am LHC (Large Hadron Collider) Cern.

## Wir wissen zu wenig

Doch Vorsicht! Wir kennen nur einen winzigen Teil der Realität, da sich der größte Teil unserem realen Bewusstsein entzieht. Mit realem Bewusstsein meine ich hier auch mittelbare Erkenntnisse aus der Forschung (z.B. HLC) oder Erkenntnisse, die durch Mathematik gewonnen wurden. All diese Erkenntnisse sind winzig. Warum? Weil der Anteil der von uns real erkannten Materie und Raumzeit winzig ist, im Vergleich zur vermuteten Energie in schwarzen Löchern oder im Vergleich zu Energiezuständen zwischen der uns bekannten Materie mit all den möglichen Auswirkungen auf Raum und Zeit. Das betrifft übrigens nicht nur den Makrokosmos, sondern auch den quantentheoretischen Mikrokosmos. Außerdem sind wir als Teil unseres Universums an eben dieses Universum gekoppelt.

## Mit dem Urknall begann die Zeit

Daraus folgt: Wir wissen sehr wenig. Und nun meint Hawking schlussfolgernd aus diesen wenigen Erkenntnissen, dass Ursächliche der jetzigen Welt (Universum) wäre den Naturgesetzen entsprechend aus dem Nichts entstanden und in diesem Nichts sei auch Gott ein Nichts bzw. nicht gewesen. Das Wort "gewesen" ist hier auch nicht gerechtfertigt, denn wenn der Urknall der Zeitpunkt Null war, kann nichts vorher "gewesen" sein. Der Zeitpunkt Null kennt keine Vergangenheit. Außer man akzeptiert, dass es entsprechend dem mathematischen Zahlenstrahl auch eine negative Zeit gibt. Dass dies in der uns bekannten Welt unwahrscheinlich ist belegen Gedankenspiele, die sich mit dem "Zurückdrehen des Rads der Geschichte" befassen (Zeitmaschine).

Den Beginn der Zeit vergleicht Hawking mit den Breitengraden der Erde. Der erste Breitengrad ist ein Punkt und identisch mit dem Südpol. Beginnend an diesem Punkt gibt es Breitengrade, sobald sie einen gewissen Abstand von diesem Punkt haben. Je größer dieser Abstand ist, desto höher ist der Breitengrad.

Genau so verhält es sich mit der Zeit. Je größer der Abstand vom Entstehungspunkt ist, desto mehr Zeit ist vergangen. Zum Zeitpunkt Null entsteht gerade die Zeit, schon im nahezu unendlich kleinen Abstand zu diesem Punkt ist eine ebenso nahezu unendlich kleine Zeitspanne vergangen. Was die Zeit im Punkt Null macht, ist unerheblich, da sie noch nicht existiert. Nach der negativen Zeit zu fragen, ist ebenso unrealistisch. Kleinere Breitengrade als die im Punkt des Südpols kann es nicht geben.

## "Nichts" gibt es nicht

Es ist nicht nur der Nullpunkt der Zeit, der mir Sorgen macht, wenn es um die Erkenntnis-Suche geht, was vor dem Urknall war. Es ist auch der Begriff "Nichts", der nicht so recht in das aktuelle quantenphysikalische Bild passt. Nichts wird üblicherweise dem Vakuum gleichgesetzt. Vakuum wiederum besteht nach neuesten Erkenntnissen durchaus nicht aus Nichts, sondern aus Energiefluktuationen (Energieschwankungen bzw. möglicherweise auch periodische Energieschwingungen), die im Mittel Null ergeben. Aber eben nur im Mittel. Ein Energiebündel kann durchaus lokal dazu führen, dass Teilchen entstehen und sich auch schnell wieder verflüchtigen. Diese entstandenen Teilchen entstehen also nicht aus Nichts, sondern aus Energie, auch wenn das Gesamtsystem nach außen energielos erscheint. Übrigens verwende ich den Begriff Energiebündel nur, um deutlich zu machen, dass die Energieschwankung riesengroße Ausmaße annehmen kann.

## Die unendliche Energie-Suppe als Quelle des Urknalls

Bezieht man diesen Sachverhalt in die Analyse zum Urknall ein, entstand unsere Welt nicht aus Nichts, sondern wahrscheinlich aus einer einzigen riesigen Energiefluktuation in der unendlichen Suppe von Energieschwankungen bzw. -schwingungen. Wir können froh sein, dass der Prozess des entstehenden Teilchens und seine Verflüchtigung schon so lange anhält. Der Leser wird merken, ich habe Teilchen einfach mit Kosmos (unser Universum) gleichgesetzt. Darf man das? Wer weiß schon, dass dem nicht so ist. Wenn aber der Kosmos nur aus einer Energiefluktuation entstanden ist und die Analogie zum Vakuum greifen soll, muss es noch weitere Energiebündel geben, die andere Wirkungsrichtungen haben. Heben sich Energieanteile auf, wie es im quantenphysikalischen Vakuum angenommen wird, entstand der Urknall durchaus nicht aus dem Nichts, sondern befindet sich in guter Gesellschaft mit weiteren möglichen Energiebündeln. Naheliegender ist es, im Makrokosmos von Universen zu sprechen. Diese würden dann entstehen und vergehen wie die quantenphysikalischen Teilchen. Die Energiesumme wäre Null. Also eine schöne Welt des Nichts, die kein Nichts ist.

## Hawking's Urvakuum als QUELLE

Hawking nennt diese Energie-Suppe das Urvakuum und will damit offensichtlich andeuten, dass dieses Vakuum QUELLE aller Veränderungen und Zustände ist. Das Urvakuum ist aber auch gleichzeitig SCHMELZTIEGEL aller Veränderungen und Zustände. Dass sich diese Veränderungen und Zustände auf der Basis einheitlicher Naturgesetze manifestieren, ist anzunehmen, allerdings nicht bewiesen.

Es kann ja sein, nein es ist mit Sicherheit so, dass wir noch nicht alle Naturgesetze kennen. Das betrifft zum Beispiel insbesondere diejenigen Gesetze, die im Zusammenhang mit Antimaterie, mit schwarzen Löchern oder bei der Gravitation wirksam werden. Und die Gesetze, die außerhalb unseres eigenen Universums gelten, sind zwar vermutlich mit den Gesetzen innerhalb unseres Universums identisch. Aber wie wirken sich die Naturgesetze in einer Umgebung aus, die wir nicht kennen? Übrigens diese Umgebung zum Beispiel außerhalb unseres Universums werden WIR niemals kennenlernen. Das alles muss gedankliche und/oder mathematische Spekulation bleiben.

## Gesamtheit der Energie-Suppe ohne Energie und Dimension

Diese Energie-Suppe (oder auch dieses Energie-Meer) hat in Summe den Wert Null, aber eben nur in der Summe. Diese Suppe hat in ihrer Gesamtheit keine Energie, damit in ihrer Gesamtheit keine Materie und damit auch insgesamt keine Dimension wegen der fehlenden Raumzeit.

Wäre die Energie-Summe nicht Null und gäbe es z.B. einen Energieüberschuss, müsste sich die Energie-Suppe verändern. Denn wenn ein System Energie besitzt, wird diese Kraft nach außen wirksam werden. Doch was ist "außen"? Da wir hier von der Gesamtheit, das heißt von ALLEM (Energie, Raum, Materie), sprechen, kann es kein "außen" geben. Genauso verhält es sich mit einem Energiemangel. Auch das hätte Auswirkungen auf die Umgebung, da dieser Umgebung dann Energie entzogen würde.

Doch die Energie-Suppe ist nicht vergleichbar mit der Kartoffelsuppe im Topf. Erstens hat die Energie-Suppe kein Volumen (weil keine Dimension) und zweitens befindet sich die Energie-Suppe nicht in irgendetwas anderem. Warum? Weil die Energie-Suppe allumfassend ist und somit es nichts Anderes geben kann.

Nun kann man sich trefflich streiten, ob die Energie-Suppe (Hawking's Urvakuum) eine Dimension hat oder nicht. Eine Dimension, d.h. eine bestimmte Größe nach unseren Vorstellungen in unserem Universum, ist an die Raumzeit gebunden. Nach Hawking sollen aber gerade Raum und Zeit und später Materie erst mit dem Urknall entstanden sein. Also war die Energie-Suppe, aus welcher der Urknall entsprungen sein soll, dimensionslos.

Das alles ist natürlich nur das Gedankenspiel eines außerhalb dieser Suppe stehenden Betrachters, den es aber nicht geben kann. Nichts und Niemand kann sich außerhalb eines energielosen und dimensionslosen Systems befinden. Außerhalb würde ja bedeuten, das System hat eine Dimension, was aber definitiv wegen der Energiesumme von Null nicht sein kann. Innerhalb dieses Systems (dieser Suppe) kann es aber sehr wohl Energiebereiche geben, die nicht Null sind. Das heißt, es können Raumzeiten entstehen, die aber nur dem jeweiligen Materie-Anteil der jeweiligen Energiefluktuation zugeordnet sind.

## Die Zeit ist an Materie gebunden

Noch ein Wort zur Zeit bzw. zum Zeitbeginn. Wenn Zeit an Raum und Energie (Materie) gebunden ist, was einigermaßen als gesichert gilt, muss es einen Beginn der Zeit geben mit Entstehung (Urknall) eines Teilchens (Universum). Es muss aber auch ein Ende dieser Zeit geben, wenn dieses Teilchen (Universum) sich wieder verflüchtigt (zerfällt, auflöst, zu Energie wird).

Da aber die Zeit nicht nur an Energie (und damit an die aus Energie entstehende Materie) gebunden ist, sondern auch an den Raum, kann es keine Zeit ohne Raum geben. Im Umkehrschluss folgt: Ist die Zeit erst mit dem Urknall entstanden (nach Hawking und auch entsprechend der Allgemeinen Relativitätstheorie), gab es demzufolge vor dem Urknall keinen Raum. Zumindest trifft dies für die in unserem Universum messbare Zeit zu.

Auch diese Schlussfolgerung untermauert die Annahme, dass die allumfassende Energie-Suppe (Hawking's Urvakuum) dimensionslos ist.

Energie, Materie, Raum und Raumzeit kommen und gehen. Wenn sie da sind, können sie beobachtet und erforscht werden. Voraussetzung ist natürlich, ein Teil der Energie und Materie hat sich so formiert, dass intelligente Wesen entstanden sind, die ein Interesse daran haben, das Umfeld zu erkennen und zu beschreiben. Allerdings ist dies nur im eigenen Universum möglich, und vor allem maximal nur solange, wie dieses Universum existiert.

### || Ich fasse zusammen:

#### **Erkenntnis-Stand zur Quantenphysik in mikrokosmischen Dimensionen**

- Das Vakuum besteht nicht aus Nichts, sondern aus Energiefluktuationen (Energieschwankungen oder auch Energieschwingungen) mit unterschiedlicher Wirkungsrichtung, so dass die Energie-Summe nach außen hin Null ist (ein Gleichgewichtszustand aller Energien im System). Es gibt kein Vakuum.
- Aus einer Energiefluktuation kann ein Teilchen entstehen (zufällig bezogen auf das Gesamtsystem). Das entstandene Teilchen verschwindet (zerfällt) normalerweise wieder. Die dabei entstehende Energie geht wieder in die Gesamtenergiebilanz ein, die nach außen hin Null ist.
- Die Zeit für die Existenz-Dauer des entstandenen Teilchens beginnt mit seiner Geburt (Entstehung) und endet mit seinem Tod (Zerfall) und ist somit an das Teilchen selbst gebunden.
- Der Raum und die Raumzeit spielen im Mikrokosmos keine Rolle, da es die Mathematik (Gleichungen) der Quantentheorie noch nicht geschafft hat, die Verbindung zur Mathematik des Makrokosmos (einschließlich Singularität und Urknalltheorie) herzustellen. Die allumfassende Weltformel wartet noch darauf, entwickelt zu werden.

Hätte das Teilchen eine Uhr in der Tasche, würde sie bei der Geburt anfangen zu ticken, beim Tod stehen bleiben. Da aber das Teilchen die Uhr in der Tasche hat, ist die Zeit von einem äußeren (nicht zum Teilchen gehörenden) Betrachter nicht ablesbar. Da die Uhr mit dem Untergang des Teilchens ebenfalls zerstört wird, kann die Lebenszeit für das Vorhandensein des Teilchens auch im Nachhinein nicht mehr festgestellt werden.

### || Meine These:

#### **Analogie Makrokosmos zum Mikrokosmos**

- Es gibt eine Analogie im Makrokosmos, die wahrscheinlich auf den gleichen Naturgesetzen beruht. Im besten Falle sind die Zustände und Vorgänge im Makrokosmos identisch zu den Zuständen und Vorgängen im Mikrokosmos.
- Der Urknall ist die spontane (zufällige) Bildung von Materie und Raumzeit aus einer Energiefluktuation in Analogie zur spontanen Entstehung von Teilchen im Mikrokosmos.
- Das Energiebündel, dass zum Urknall führt, ist nur eines von vielen Energiefluktuationen der Suppe, deren Energie-Summe gleich Null ist. Diese Suppe (dieses Gesamtsystem) ist also energielos, damit ohne Raumzeit und damit auch dimensionslos. Deshalb sind die Begriffe "Gesamt", "Außen" und "Innen" vom Menschen nicht definierbar, da wir selbst nicht Teil oder außerhalb eines energielosen und dimensionslosen Systems sein können. Wir können nur Teil der flüchtigen Materie sein, die aus einer Energieschwankung entstanden ist und wieder verschwindet.
- Die Zeit des entstandenen Universums beginnt mit seiner Geburt (Urknall) und endet mit seinem Tod (Zerfall) und ist somit an das Universum selbst gebunden. Aufgrund unterschiedlicher Relativ-Geschwindigkeiten der Universum-Teile (Galaxien) ist die Zeit nicht absolut.
- Geht man vom Urknall aus, dessen Anfang eine Singularität gewesen sein soll, liegt der Schluss nahe: Absolut ist der Beginn der Zeit (Nullpunkt) und absolut ist das Ende der Zeit (Zerfall des Universums durch Übergang in Energie).
- Die bisherige Kleinheit (kleinste Einheit) im Mikrokosmos wird nur noch an deren Eigenschaften gemessen. Dimension, Ort und Geschwindigkeit sind nicht messbar (Heisenbergsche Unschärferelation). Naheliegender ist, dass alles, was sich als Teilchen manifestiert, eigentlich ein Energiezustand in Form von Strings oder eines Gitters ist. Wenn es aber eigentlich keine Teilchen gibt, sondern sich alles nur auf Energiezustände und deren Kräfte reduzieren lässt, besteht der Makrokosmos ebenfalls "nur" aus Energie. Deshalb auch die Gleichheit von Energie und Masse in Verbindung mit Geschwindigkeit (Einstein).

## Mein Blick auf die dimensionslose Energie-Suppe ohne Energie

### Es gibt unendlich viele Universen, entstanden aus unendlich vielen Energiefluktuationen

Es sei mir nochmals der vermessene Blick auf die gesamte Suppe (auf das Gesamtsystem) gestattet, obwohl dies aufgrund meiner Zugehörigkeit zu meinem (unserem) Universum nicht möglich ist.

Es ist ja so, dass der Blick über den Tellerrand die größte Herausforderung darstellt, wenn die Welt im Ganzen erklärt werden soll. Das bisher geschaffene Formelgebilde beschreibt unsere Gegenwart und die naheliegende Vergangenheit des Kosmos relativ gut. Vieles wurde experimentell nachgewiesen und so manche Erkenntnis wird in der Technik praktisch genutzt.

Schwierig bis unmöglich wird es aber, wenn die Zusammenhänge und Wirkungsmechanismen im Urknall selbst (in der Singularität) erklärt werden sollen. Und noch krasser tritt die Unwissenheit des Menschen zu Tage, wenn die Welt VOR dem sogenannten Urknall erklärt werden soll. Die Mathematik weiß bisher keine Antwort, die in unserem Universum gültigen Gleichungen versagen für die Zeit vorher oder auch für den Raum außerhalb dieses Universums.

Trotzdem, man darf ja spekulieren: Damit das Gesamtsystem der Energie-Suppe in jedem Augenblick ein Energie-Nullsummenspiel ist (und bleibt), muss es unendlich viele Energiefluktuationen geben, die zur Bildung von Materie mit zugehöriger Raumzeit führen. Das bedeutet nichts anderes, als dass es unendlich viele Universen geben muss, die ständig neu gebildet werden und ständig wieder in Energie zerfallen.

### Es gibt unendlich viele Energiefluktuationen ohne Materie zu bilden

Natürlich muss es ebenso unendlich viele Energiefluktuationen geben, die nicht zur Bildung von Materie führen. Nur so ist erklärbar, dass die Summe der Energie gleich Null ist, dass damit das Gesamtsystem dimensionslos ist und dass damit das Gesamtsystem ewig bestehen bleibt und ewig bestanden hat. Dimensionslose, energielose Systeme können keine Energie abgeben oder aufnehmen. Sie sind ewig.

Nur die Unendlichkeit schafft die nötige Anzahl für den Ausgleich aller Energiefluktuationen zur dimensionslosen Nullenergie.

### || Aber Achtung:

### Begriffe dieser unserer Welt sind nicht universal

Viele der verwendeten Begriffe sind nicht definierbar bzw. gültig, sobald man sich außerhalb seiner Heimat (seines Universums) befindet.

Ein "Gesamtsystem" zum Beispiel muss eine Dimension haben, sonst wäre es weder "gesamt" (in Abgrenzung zu teilweise) noch ein "System", da es eine dimensionslose Gesamtheit nicht geben kann.

Genauso verhält es sich mit der Energie-Nullsumme. Wer kann schon von außen von einem System ohne Dimension und Zeit die innewohnende Gesamtenergie bestimmen und den sich über alles ergebenden Energiewert Null nachweisen?

Was bedeutet "ewig", wenn eine Zeit (Raumzeit) nur an die jeweilige durch Energiefluktuation entstandene Materie gebunden sein kann und deshalb wieder verschwindet, wenn diese Materie wieder in Energie aufgeht.

Die "Ewigkeit" des Gesamtsystems (der Energie-Suppe) ist erst recht nicht definierbar, da dieses System in der Gesamtheit dimensionslos, energielos und materielos ist. Deshalb gibt es auch keine Raumzeit dieses Gesamtsystems und der Begriff "ewig" erübrigt sich.

Diese irrationalen Sachverhalte zeigen die Grenzen auf, die der Neugier des Menschen gesetzt sind.

Nur die Gesetze der Natur wirken so, wie sie wirken müssen. Dabei weiß die Natur nicht, dass sie nach einer vom Menschen beschriebenen Regel (dem "Naturgesetz") funktionieren muss.

Und welche Terminologie wir Menschen zur Beschreibung unserer Welt verwenden, wird sich immer innerhalb desjenigen Sprachgutes bewegen, welches wir als Mensch bei der sprachlichen Eroberung unserer Welt erworben haben. Das bedeutet, Dinge oder Vorgänge zu beschreiben, die jenseits unserer Alltagserfahrung liegen, muss scheitern, es sei denn, man begnügt sich mit vergleichenden Begriffen, die aber nicht den wirklichen Sachverhalt spiegeln.

Das Gesamtsystem funktioniert auf jeden Fall auch ohne uns Menschen. Dies zu schreiben ist zwar trivial, aber der erste Ansatz bei der Suche (oder dem Leugnen) von Gott.

## Die Welt braucht keinen Schöpfer

### Hawking hat Recht

Ich denke, Hawking hat Recht. Allerdings ist seine Beweisführung nicht zufriedenstellend, zumindest nicht entsprechend der TV-Sendung, die ich gesehen habe. Aber es ist eben so, bei der nötigen Vereinfachung im Fernsehen müssen zwangsläufig einige kompliziertere Sachverhalte unter den Tisch fallen.

Die Welt, und damit meine ich auch die Zustände vor dem Urknall und außerhalb unseres Universums, benötigt keinen Gott, um zu funktionieren. Einzig die Gesetze der Natur bestimmen was geschieht. Es ist sogar so, dass der Schöpfer nicht in der Lage gewesen wäre, vor seiner durchgeführten Schöpfung der Welt (dem Urknall) zu existieren. Außerhalb dieses (unseres) Universums ist alles spekulativ. Das betrifft Zeit und Raum. Das heißt, vor unserer Zeit (vor dem Nullpunkt unserer Zeit) und außerhalb unseres Raumes (außerhalb unseres Universums) ist die Bestimmtheit unserer Gedanken erschöpft.

### Die Einmischung Hawkings als Wissenschaftler

Im Zusammenhang mit der Behauptung Hawkings, dass die Welt keinen Schöpfer braucht, ist die kritische Meinung zu vernehmen, dass sich bitteschön die Wissenschaftler nicht in die Belange der Theologen, Metaphysiker, Moralisten und Politiker usw. einzumischen hätten.

Doch handelt es sich hier um eine Einmischung? Will Hawking die genannten Personengruppen belehren? Keinesfalls. Man muss sich nur vor Augen führen, dass Wissenschaftler beschreibende Menschen sind, die anderen genannten Personengruppen aber gestaltende Menschen. Was will ich damit sagen?

### Wissenschaft ist die Lehre der Erkenntnis

Wissenschaftler versuchen, die Welt zu erkennen und zwar auf der Basis von schlüssig erdachten oder beobachteten oder experimentell bewiesenen oder mathematisch formulierten Gesetzmäßigkeiten. Diese Gesetzmäßigkeiten, meist von schlaun Köpfen kurz und prägnant formuliert, sind zu jeder Zeit nachvollziehbar und universell gültig (zumindest in unserem Universum). Jeder Mensch, der denkt und die entsprechende Ausbildung hat, wird eine Gesetzmäßigkeit (sprich Naturgesetz) anerkennen, sobald er die nötige Beweisführung nachvollzieht.

Postulierte und bewiesene Naturgesetze sind also das Allgemeingut der Menschheit und bilden nur das ab, was die Natur wegen dem Wirksam-Sein dieser Gesetze macht. Keinesfalls greift aber der Mensch in das Gesetz selbst ein. Er ist dazu garnicht in der Lage. Der Mensch kann die Naturgesetze nur beschreiben und/oder nutzen, nicht aber ändern.

### Was machen Mystiker, Theologen, Metaphysiker, Moralisten, Politiker und viele andere Nicht-Wissenschaftler?

Sie, die Nicht-Wissenschaftler, versuchen, entweder wissenschaftlich Unerklärliches zu erklären, meist auf einfache Weise und auf Basis des Glaubens. Oder Sie versuchen, Menschen im Denken und Tun so zu verändern, dass bestimmte eigenützige Ziele erreicht werden. (Beispiele: Der Moralist "predigt", wie die Menschen sich in einer Gesellschaft verhalten sollen. Der Politiker versucht, die Menschen bei der nächsten Wahl für sich zu gewinnen.) Auf jeden Fall wollen die genannten Personengruppen verändern, nicht beschreiben.

Also liegt doch der Schwarze Peter bei denjenigen, die verändern wollen. Hawking sagt als Wissenschaftler nur das, was ist. Er will nicht die Welt und schon garnicht die Menschen verändern. Er sagt nur, was ihm als einer der besten derzeitigen Wissenschaftler logisch erscheint. Und zwar auf der Basis bewiesener oder zumindest "im Beweisverfahren" befindlicher Naturgesetze.

Die anderen genannten Personengruppen dagegen verfolgen mit ihren Thesen und Lehren direkt das Ziel, das Denken und Handeln der Menschen zu bestimmen. Sie wollen verändern, meist zum eigenen Vorteil. Dabei können sie nicht (wissenschaftlich) begründen, warum diese Änderung nötig sein soll. Sie lehren den Menschen um der gewollten Veränderung willen, nicht um dem Menschen einen selbstlosen Wissenszuwachs zu verschaffen.

Deshalb sind die Nicht-Wissenschaftler diejenigen, die sich einmischen, nicht der Wissenschaftler Stephen Hawking.

Nachtrag: Richtig, ganz so selbstlos sind auch Wissenschaftler nicht. Doch sie schaffen wenigstens Wissen und appellieren nicht, zu glauben.

## Die Menschen brauchen Gott

Wenn ich weiter oben von der "Welt" spreche, die keines Schöpfers bedarf, sei im Gegensatz dazu hier nur der Mensch als Teil dieser Welt gemeint, der für seine geistige Unversehrtheit sehr wohl eines Schöpfers bedarf. Das dies kein Widerspruch ist, soll der folgende Abschnitt klären.

### Warum brauchen wir einen Schöpfer?

Diese Überschrift beinhaltet meine These, dass die Menschen einen Schöpfer brauchen, den wir Gott nennen. An dieser Stelle nochmals, alles vor und außerhalb unseres Universums soll nicht mehr Thema bei der Frage nach Gott sein.

Wir brauchen einfach Gott, weil unsere Vorstellungskraft für Ursachen der Naturereignisse in unserer Entwicklungsgeschichte nie ausgereicht hat und auch in Zukunft nie ausreichen wird. Seit der Mensch gelernt hat, Zusammenhänge der Natur zu deuten, d.h. seit der Mensch angefangen hat, zu denken, seitdem musste er sich einen Ersatz für die Ursache unerklärlicher Ereignisse schaffen. Dieser Ersatz repräsentiert das Unvermögen, die wirklichen Ursachen herauszufinden. Im Laufe der Evolution ist die Erkenntnis der Naturerscheinungen zwar stetig und exponentiell gestiegen, aber die Erkenntniscurve wird nie die Gerade der völligen Erklärbarkeit unserer Welt erreichen.

Das bedeutet aber, nicht nur wir als Steinzeit-Menschen, nicht nur wir als Jetzt-Menschen, sondern auch wir als Zukunft-Menschen werden immer einen Gott brauchen, um heil und ohne allzu große geistigen Schäden durch das eigene Leben zu kommen. In welcher Ausgestaltung, in welcher Menschengruppe (Religion) oder mit welcher Intensität dieser Glaube beim einzelnen Individuum Fuß fasst, ist sehr unterschiedlich. Uns alle vereint aber die Einsicht, selbst wenn wir uns als strenge Atheisten ausgeben, dass da noch etwas sein muss, was die unerklärlichen Ereignisse unserer Welt leitet und lenkt.

Ich will an dieser Stelle nicht näher auf diese Problematik eingehen, viele der Jetzt-Menschen meinen, sie sind in ihrem Tun unabhängig von Gott. Das Wort "Gott" soll hier nur stellvertretend für eine höhere, d.h. außerhalb unseres Bewusstseins vorhandene, Macht genannt sein, die wirksam wird, wenn es um Sachverhalte geht, die wir uns nicht erklären können. Rational betrachtet ist unser Tun unabhängig von einem physisch vorhandenen Gott.

Nur ist der Mensch durch seine Geschichte (Mensch-Werdung) so vorbelastet, dass immer im "Hinterkopf" (gewissermaßen im Unbewussten) Gedanken geistern, die mit Gott zu tun haben. Das tritt besonders in außergewöhnlichen Situationen (schwere Krankheit, Todesangst, aber auch maximales Glücksgefühl) zu Tage.

### Tier, Mensch und Gott

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Erkenntnis, dass selbst unsere eigene Vergangenheit nicht restlos erklärbar ist. Wer von uns erinnert sich schon an seinen Urahn, der einst begann, gedanklich die Umwelt zu ergründen und der begann, sein eigenes "Sein" zu begreifen. Wann war das? Waren wir da noch Tiere? Hatten wir schon wenigstens ein Bein auf die Stufe der Mensch-Werdung gesetzt? Wir wissen es nicht.

Deshalb sei davor gewarnt, ein Tier auch in unserer Zeit zu diskriminieren. Höher entwickelte Tiere können vielleicht mehr empfinden (und denken), als wir ahnen. Der Übergang von der unbewussten zur sogenannten "bewussten" Wahrnehmung der Umwelt und des eigenen Ichs ist fließend.

So wie wir außerstande sind, Dinge außerhalb unseres Universums zu begreifen, so sind wir auch nicht imstande (Und werden es nie sein!), die Gedankenwelt der Tiere zu ergründen. Wegen der nur eingeschränkten Kommunikationsmöglichkeit zwischen Tier und Mensch, die zeitlich sich nicht zum Besseren wandeln wird (Sonst wäre dann das betreffende Tier ja bereits ein Mensch.), ist meine vorige Behauptung der Nicht-Erkennbarkeit des tierischen Bewusstseins eigentlich naheliegend.

Allerdings maßen sich manche Wissenschaftler und Forscher an, eines Tages nicht nur in das menschliche Gehirn, sondern auch in das tierische Gehirn schauen zu können. Der Verknüpfungsgrad und vor allem dessen stetiger Wandel wird es nie zulassen, von außen wissend zu werden, was drinnen (im Gehirn) geschieht. Da helfen alle möglicherweise in der Zukunft entwickelten Gehirn-Nachbildungen nichts, das lebende Gehirn vom über Millionen von Jahren entwickelten Tier und Mensch wird nie seine Geheimnisse restlos preisgeben. Und das ist gut so. Je mehr wir wissen werden, desto mehr werden wir wissen, dass wir sehr wenig wissen.

Vertrauen wir also darauf, dass bei aller eigenen Tatkraft und Kreativität immer ein Wagnis bleibt, dass von uns nicht kalkulierbar ist und deshalb mit gutem Gewissen einer sogenannten höheren Gewalt zugesprochen werden kann. Dafür müssen wir uns nicht schämen. Diese "höhere" Gewalt (oder Macht) bestimmt den weitaus größten Teil des Daseins eines Einzelnen. Der Einfluss (die Bestimmbarkeit) des Einzelnen auf sein Dasein ist sehr begrenzt, gemessen an allen Einflüssen, die durch dieses nicht fassbare Etwas wirksam werden. Und doch ist dieses Etwas da, sei es von der Natur verursacht oder die Folge der Entwicklung und des Zusammenlebens der Menschenmasse im Ganzen. Das nicht fassbare Etwas nennen wir einfach "Gott" und schreiben diesem nicht erfassbarem Etwas übernatürliche Kräfte zu, obwohl die Quelle dieses Einflusses einen natürlichen Ursprung hat. Doch wir sind mit Gott in uns groß geworden (entwicklungsmäßig gesehen) und haben so unser eigenes Dasein erleichtert und bis heute ganz gut geschafft. Diese Unwägbarkeit und den Mangel an Einflussnahme wird es auch künftig geben, bei allem Wissenszuwachs, den uns die Zukunft bringt, sowohl für den Einzelnen als auch für die Menschheit insgesamt.

In einem anderen Beitrag werde ich näher darauf eingehen, warum Gott in uns allen ist, und zwar NUR in uns, als Teil jedes einzelnen ICHs.

## Die Urknall-Theorie ist ein Irrweg

Provokant ist dieser Titel schon. Doch wie jeder Irrweg, der im Dickicht endet oder zumindest nicht weiterführend ist und der schon garnicht zum gewünschten Ziel führt, so ist auch die herkömmliche, schon fast zum Dogma festgeschriebene Theorie um die Vorgänge beim sogenannten Urknall meiner Meinung nach ein absoluter Irrweg. Warum?

### 30 Thesen, nicht nur zum Urknall

1. Es gab keinen Urknall und keine Singularität. Energie, Materie und Raum waren zu keinem Zeitpunkt unendlich dicht und unendlich klein.
2. Unser Universum ist nicht aus dem "Nichts" entstanden. "Nichts" gab und gibt es nicht.
3. Die Energie (und damit die Masse) unseres Universums gab es schon immer, wenn auch in unterschiedlicher Dimension und Form.
4. Die Dimension (Größe) eines Universums ist relativ. Die Dimension korreliert mit dem Wirkungsbereich.
5. Es gibt kein Ende unseres Universums, jedenfalls nicht im Sinne des Verschwindens von Energie, Raum und Zeit.
6. Es gibt neben unserem Universum weitere existierende, sich ständig neu bildende und ständig vergehende Universen.
7. Kein Universum verschwindet im Sinne: "Daraus wurde NICHTS." Die Energie bleibt erhalten.
8. Die Zeit hatte keinen Anfang. Es gibt keinen Nullpunkt der Zeit. Zeit ist nur Bezugsgröße.
9. Es gibt keine Zeit schlechthin. Zeit ist relativ und an die jeweilige Umgebung gebunden.
10. Die Zeit wird nie enden, so wie Energie nie verschwinden wird.
11. Die Zeit hat auch für alle Universen zusammen nie begonnen. Sie vergeht nur unterschiedlich schnell. Es gibt Parallel-Zeiten.
12. Energie ist nie entstanden. Energie ist einfach da, ohne Anfang und Ende.
13. Energie ist alles. ALLES ist Energie. Es gibt kein Nichts, das nicht mit Energie gefüllt wäre.
14. Allgemeine Relativitätstheorie und Quantentheorie sind eng verknüpft.
15. Makrokosmos und Mikrokosmos sind zwei Seiten der gleichen Sache, nämlich das Vorhandensein von Energie mit den daraus folgenden Wechselwirkungen.
16. Alle Erscheinungen (Energie, Raum, Materie, Wechselwirkungen, Zeit, Gravitation usw.) sind gequantelt, maximal klein bis zum Planck-Volumen.
17. Alle Quanten, die ALLES ausmachen, sind miteinander verknüpft, zumindest mittelbar.
18. Alle Quanten sind Energie. Sie haben die Fähigkeit, zu wirken (Wirkungsquanten).
19. Die Art der Quanten-Verknüpfung bestimmt die Energie-Eigenschaft.
20. Die Energie äußert sich als Materie, Raumzeit, Gravitation, Kraft, Wechselwirkung usw.
21. Schwarze Löcher, schwarze Materie, Antimaterie, Felder, Gravitation und Raum sind nur unterschiedliche Energie-Formen.
22. Die Welt ("ALLES") ist nicht vollends erkennbar, nicht einmal näherungsweise.
23. Der Mensch ist, wie alles, auf "seinen" Ereignishorizont beschränkt.
24. Der Mensch ist spezialisierte Materie, also letztlich Energie, wenn auch mit besonderen Eigenschaften. Das trifft für alle Lebewesen zu.
25. Gott (Stellvertreter-Bezeichnung!) hat keinen Platz in der von Quanten bestimmten Welt.
26. Gott ist Produkt der Mensch-Werdung.
27. Gott ist eine Krücke (Hilfsmittel) zur Erhaltung der menschlichen Art.
28. Gott hat in jedem von uns seinen Platz, bewusst oder unbewusst.
29. Gott hilft, glücklich zu sein und Sinn im Leben zu finden.
30. Mit dem Untergang der Spezies Mensch wird auch Gott verschwinden.

So, weiter will ich den Bogen nicht spannen. Vorige Thesen sind natürlich nicht alle von mir. Aber sie umreißen im Wesentlichen meine eigenen Vorstellungen von der Welt.

Angefangen von nicht vorhandener Singularität, über das Universum, den Raum, die Zeit, die Quanten als kleinste Energie-Einheiten, über den Mensch mit seinem Gott (bzw. seinen Göttern) bis hin zum Glücklich-Sein und der Sinn-Haftigkeit des Lebens ist noch lange nicht das Ende der verlockenden Sucht des Menschen nach Wissen erreicht.

### **Eine Lösung, viele neue Fragen**

Ganze Bibliotheken sind gefüllt mit Antworten, ohne jemals bei noch so gigantischem Ausbau (auch der Datendichte auf elektronischen und/oder künstlich erschaffenen biologischen Trägern) alle künftigen Antworten aufnehmen zu können. Eher wird der Antwort Suchende, der Mensch, nicht mehr suchen können, weil seine Nicht-Mehr-Existenz die Suche nicht mehr ermöglicht.

Allgemeiner menschlicher und vor allem wissenschaftlicher Erfahrung entsprechend tauchen mit jeder Lösung eines Problems durch die Ausweitung des Wissens neue Fragen auf. Schlussfolgernd daraus ist es also so, dass mit dem Wissenszuwachs der Fragenzuwachs überproportional anwächst. Das bedeutet, je mehr wir wissen, desto mehr Fragen haben wir und desto weniger wissen wir also. Das klingt paradox, ist aber leider Tatsache. Schon deswegen ist die Frage nach der Erkennbarkeit der Welt eine falsch gestellte, weil, wenn sie beantwortbar wäre, sofort neue damit im Zusammenhang stehende Fragen auftauchen würden. Oder man gibt sich mit der Beantwortung in der Form zufrieden und sagt: "Die Welt ist nicht erkennbar.". Das ist natürlich auf die Welt als Ganzes bezogen, auf die Gesamtwelt. Teilbereiche sind durchaus erkennbar, sonst könnten wir bestimmte beantwortete Fragen nicht zu unseren Gunsten nutzen. Angewandte Wissenschaft (Technik usw.) resultiert aus der Teilerkenntnis der Welt.

Somit sind Fragestellungen und deren Lösung, auch wenn man dabei nicht zum Endziel, nämlich die Welt erkennen zu wollen, kommt, durchaus sinnvoll für das menschliche Dasein. Das an sich düster erscheinende Bild der Nichterkennbarkeit der Gesamtwelt soll mich aber nicht davon abhalten, die obigen Thesen näher zu beleuchten.

## **Kein Urknall, keine Singularität - Was dann?**

### **Begriff "Urknall"**

Allgemein wird der deutsche Begriff Urknall mit dem im Englischen so bezeichneten Big Bang gleichgestellt. Schon von der Übersetzung her ist dies natürlich Unsinn. Der "Große Schlag (Knall)" impliziert nicht unbedingt, dass der sogenannte Urknall der erste Knall war. Es war eben nur ein Knall, besser bezeichnet als Explosion. Denn ein Knall im herkömmlichen Sinne ist mit einer impulsartigen Schallwelle verbunden. Schallwellen gab es aber zum fraglichen Zeitpunkt noch nicht, dazu fehlte das Medium zur Ausbreitung.

Die Explosion kommt den Vorgängen schon näher, nämlich die schlagartige Ausbreitung (Vergrößerung) einer Substanz. Die Betonung liegt hier im Wort "Ausbreitung", nicht etwa im Sinne von "Entstehung". Wenn etwas explodiert, entsteht nichts, der Explosionsstoff ist schon vorhanden, bevor es zur Explosion kommt, wenngleich auch in anderer Form und Zusammensetzung.

Die Urknall-Theorie besagt aber, dass alles, was unser Universum ausmacht, erst mit dem Urknall entstanden sei, gewissermaßen aus dem Nichts heraus. Danach war es also keine Explosion, da nichts vorhanden war, was hätte explodieren können. Ein Knall war es auch nicht, wer hätte ihn wohl hören können.

### **Gibt es negative Energie?**

Wenn die weiter oben schon besprochenen sogenannten Energieschwankungen im Mittel Null ergeben sollen, dürfen die Schwankungen nicht nur im positiven Bereich auftreten. Es muss auch negative Energieanteile geben, damit eine positiv gerichtete Schwankung ausgeglichen werden kann. Hawking schildert dazu ein Gedankenexperiment mit Sand in der Wüste. Da nun aber eigentlich keine Wüste ohne Berge und Täler existiert, möchte ich das Experiment in ein Salzmeer verlegen.

Auf einer völlig gleichmäßigen Ebene, einem Salzsee, kann nur ein Berg entstehen, wenn daneben ein Loch gegraben wird. Der Berg ist Masse und mit Energie gleich zu setzen. Sagen wir, die Masse oberhalb der Ebene sei positiv, also positive Energie. Da diese Energie aber nur dadurch entstanden ist, weil sie woanders weggenommen wurde, nämlich aus dem Loch, kann die fehlende Masse (Energie) im Loch als negative Energie betrachtet werden. Denn der Masseberg (Energieberg) ist ja genau so groß wie das Volumen des Lochs. Wird das Loch vergrößert, indem noch mehr Masse (Energie) auf dem Berg angehäuft wird, erhöht sich also nicht nur die positive Energie, sondern es steigt im Gegenzug auch die negative Energie. Positive Energie (Berg) und negative Energie (Loch) sind genau gleich. Diese Gleichheit manifestiert sich durch die anfangs definierte Ebene, in der es keine Berge und Täler (Löcher) gab.

Was kann daraus geschlussfolgert werden? Wenn irgendwo Energie vorhanden ist (sie sei positiv), muss sie irgendwo fehlen. Diese fehlende Energie ist negative Energie. Das bedeutet aber, positive Energie oder auch negative Energie sind abnormale Zustände. Das Gleichgewicht (die Salzebene) stellt sich nur ein, wenn positive und negative Energie gleich Null sind. Deshalb kann man ein Ungleichgewicht von Energie (Berge und Täler) auch als Energieschwankung (Energiefluktuation) betrachten.

Die Analogie des Salzsees führt aber nur zum als positiv und negativ bezeichneten Etwas, wenn der eigene Standpunkt (die Referenz, der Bezug) die Ebene ist. Nur dann gleicht sich Positives mit Negativem aus. Positiv und negativ sind ja Erfindungen des Menschen, die immer die Definition eines Nullpunktes, eines Nullzustands oder eines anderen Referenzpunktes voraussetzen. Bei dieser Referenz beginnt das Negative, bei dieser Referenz beginnt auch das Positive. Es sei an den Zahlenstrahl in der Mathematik erinnert.

Sobald man aber diese Referenz verlässt, gerät positiv und negativ durcheinander, die Wertebereiche verschieben sich. Auf die Salzsee-Ebene bezogen ist plötzlich alles negativ, wenn man auf dem höchsten Berg steht. Oder, umgekehrt ist alles positiv, wenn man die Referenz ins tiefste Loch verlegt. Auch die Richtung positiv und negativ lässt sich beliebig per Definition umkehren. Die Natur schert sich nicht darum, wie WIR etwas sehen, sie ist wie sie ist, nämlich so, wie die Naturgesetze es vorschreiben.

Naturgesetze sind auch so eine Sache. Es sind nur Vorgänge, die wir als Menschen erkannt und so beschrieben haben, dass eine gewisse Allgemeingültigkeit abgeleitet werden kann. Die Natur selbst stellt keine Gesetze auf, sie verhält sich nur so, wie sie sich verhält. Dabei ist es äußerst selten (wenn nicht sogar ausgeschlossen), dass ein Vorgang zu 100 % mit einem anderen Vorgang identisch ist. Deshalb, Abweichungen wird es immer geben, so genau wie wir auch den Vorgang beschreiben können.

### **Gibt es negative Materie?**

Da Energie und Masse ineinander übergehen können bzw. gewissermaßen die zwei Seiten der gleichen Medaille sind, muss es auch eine negative Masse geben. Denn es ist ja nicht so, dass sich die positive Richtung der einen Erscheinungsart (positive Energie) beim Übergang in die andere Erscheinungsart (die Masse) in die entgegengesetzte Richtung wandelt. Nehmen wir an, alle Energie (positive genau so groß wie negative) wandelt sich zu Masse um. Das heißt aber auch, es kann nicht nur eine (positive) Masse entstanden sein, sondern es muss im Gegenzug auch eine negative Masse geben.

### **Universum doch aus dem Nichts?**

Das führt zu dem überraschenden Ergebnis, dass nicht nur die Summe von Energie gleich Null ist, sondern auch die Summe von Masse. Vielleicht erklärt sich daraus, dass zwischen den Universen nichts ist, weil die Energieschwankungen gleich Null sind und auch keine Masse als positive oder negative Masse nach außen (außerhalb dieses Universums) wirksam ist.

Da bliebe nur noch zu klären, warum eine Energiefluktuation auftritt. Warum ändert sich der absolute gleichförmige Oberflächenzustand des Salzsees (siehe auch weiter oben)? Ich glaube, dass ist das Rätsel, was gelöst werden sollte, aber sicher nicht lösbar ist. Manche Fragestellungen in der Wissenschaft sind zwar möglich, führen aber prinzipiell nicht zum gewünschten Ergebnis.

Bezogen auf die Frage, ob es mehrere oder sogar unendlich viele Universen gibt, gibt das Vorige die Antwort. Mit der angenommenen Möglichkeit, dass es keine Energie und damit keine Masse und damit keinen Raum und keine Zeit gibt, weil sich in der absoluten Summe der Gesamtwelt (also allem unendlich Denkbarem) alles aufhebt, ist sofort klar, dass die (ungeklärte) Bildung von Energieschwankungen und damit die Bildung von Löchern und Bergen im Salzsee überall und beliebig oft auftreten kann. Das heißt aber nichts anderes, es können überall und beliebig oft Universen entstehen. Eines davon ist unseres.

Wenn aber unser Universum als eine Summe von Energieschwankungen (gleich Masseschwankungen) verstanden werden kann, ist eigentlich die Entstehung des Universums aus dem sogenannten Nichts gut vorstellbar. Eine Energiefluktuation tritt auf, Masse entsteht (die natürlich Energie "verschlingt"), Energieschwankungen vergrößern sich, Masseunterschiede (positive und negative Masse) vergrößern sich und so weiter und so fort - Das Universum wächst.

Mit dem Wachsen des Universums nimmt auch der Raum zu, den das Universum beansprucht. Und nicht zu vergessen die Zeit. Da Zeit und Raum an Masse und damit ebenfalls an Energie gebunden sind, entsteht Zeit bei der ersten Energiefluktuation und Raum ebenfalls, sobald Masse entsteht. Da Masse und Energie nur die zwei Seiten der gleichen Medaille sind (Masse und Energie sind äquivalent.), kann die Bildung des Raums und der Zeit nicht genau zugeordnet sein. Es ist eigentlich egal, wie man es betrachtet. Ob nun Raum und Zeit mit der ersten Energieschwankung entstanden sind oder mit der ersten Masseschwankung, ist nicht zu klären, da es keinen prinzipiellen Unterschied gibt. Die Bezeichnungen Masse und Energie sind eine Erfindung des Menschen, keine wirklich unterschiedliche Identität der Natur.

### **Wie verschwinden Energiefluktuationen?**

Die Entstehung des Universums oder auch der Universen wäre geklärt, die sogenannte Ausdehnung von Raum zwar nicht. Da aber Alles (Energie, Masse, Raum und Zeit) nur eine Schwankung ist, d.h. ein Anhäufen des Positiven durch Entzug an anderer Stelle, die dann zum Negativen wird, wäre nur zu fragen, wie der Ausgleich wieder stattfindet, dass die Summe wieder Null werden kann. Eine Lösung dazu sehe ich derzeit nicht (natürlich innerhalb meines Gedankengebäudes).

Die Salzsee-Analogie würde es einfach so darstellen, dass es ja den Wind gibt, der die Löcher mit der Materie der Berge zuweht und dass dadurch die Summe von Allem wieder zu Null wird. Leider ist dieser Gedanke zu einfach und führt nicht zum gedanklichen Ergebnis für die Gesamtwelt (unter der ich alle Universen, entstanden oder nicht, verstehe).

# Psychologie im Alltag

## Hinweis

Wenn in meinen Texten die Ich-Form gewählt wurde, bedeutet dies nicht, dass ich mich (der Verfasser) persönlich damit meine. Die Ich-Form fördert aber das Verständnis und die Identifizierung des Lesers mit den dargelegten Sachverhalten. Vor allem wenn es um mentale Fragen geht (Fragen zur Denkweise) und wenn es um Vorschläge zum wiederholten Verhalten (Training) geht, ist die Ich-Form das geeignete Mittel, sich selbst im (hoffentlich) positiven Sinne zu beeinflussen.

## Was bedeutet Psychologie im Alltag?

Da wir denkende Wesen sind, können wir über uns, unsere Umwelt und unsere Handlungsweisen in dieser Umwelt nachdenken. Nun ist es zwar interessant, über Gott und die Welt nachzudenken. Die großen philosophischen Fragen, was das Leben ist, welche Rolle wir im Universum einnehmen, was der Tod ist und vieles Andere beschäftigen uns, doch meistens ohne direkten praktischen Nutzen für das alltägliche Leben.

Viel nützlicher ist es, die meist verborgenen und deshalb vordergründig geheimen Wirkungsmechanismen unserer Psyche kennen zu lernen. Denn was wir jeden Tag denken und was wir aus dem Gedachten machen, um die alltäglich anfallenden Aufgaben zu bewältigen, hat direkten Einfluss auf unser Dasein. Grundsätze der Psychologie zu kennen bedeutet deshalb, solche Schlussfolgerungen ziehen zu können, die direkt unser Leben beeinflussen.

Dabei interessiert uns natürlich besonders, wie wir unsere Lebenssituation verbessern können. Was in diesem Sinne "besser" ist, kann nicht allgemein beantwortet werden. So verschieden die Menschen sind, so verschieden sind ihre Ziele.

Eines haben wir aber gemeinsam: Basis aller Handlungen ist das Denken. In unserem Körper unterbewusst ablaufende lebenserhaltende Vorgänge sollen in diesem Zusammenhang nicht betrachtet werden. Darauf haben wir sowieso keinen direkten Einfluss. Allerdings gibt es spezielle Methoden, auch in den Bereich des Unterbewussten (des "Nicht Bewussten") vorzudringen. Dieses Vor- oder Eindringen in normalerweise unzugängliche Regionen unserer Psyche ist nur mit dem Kratzen auf der Oberfläche einer meterdicken Eisschicht vergleichbar.

Wenn aber das bewusste Denken (im weitesten Sinne unsere Psyche) so grundlegend für unsere tägliche Handlungsweise ist, lohnt es sich, dieses Denken und dessen Wirkungsmechanismen näher zu untersuchen. Vielleicht lassen sich Regeln aufstellen, wie wir möglichst effektiv eine Aufgabe bewältigen können und damit ein gestecktes Ziel erreichen.

Im Folgenden sollen einige Aspekte der psychologischen Einflussnahme untersucht und beschrieben werden, um Erkenntnisse zu gewinnen, die für unseren Lebensalltag nützlich sein können.

## Mentales Training

### Was ist eigentlich "mental"?

Mental, d.h. den "Geist" betreffend, kann als Denkeigenschaft verstanden werden. Daraus ableitend beschreiben mentale Eigenschaften bestimmte Denkweisen und Verhaltensmuster. Wie im einleitenden Text schon dargestellt, ist das Denken Voraussetzung für jede geplante Handlung.

Zur Lösung von Aufgaben bedarf es aber eben dieser Handlungen. Ohne Tun gibt es keine Veränderung, die zum eigenen Ziel führen kann. Angeblich soll es Ausnahmen geben. Der Spruch "Vieles erledigt sich von selbst." ist allgemein bekannt. Doch stimmt das auch? Es ist doch vielmehr so, dass es dann Andere erledigen. Nichts erledigt sich von selbst! Ob dann dieses "Erledigen" den eigenen Vorstellungen auf dem Weg, sein eigenes Ziel zu erreichen, entspricht, darf guten Gewissens bezweifelt werden.

Also, zielführende Handlung setzt Denken voraus. In diesem Zusammenhang kann man das Denken auch als Tätigkeit verstehen. Wie man denkt ist dagegen eine Eigenschaft, eine mentale Eigenschaft. Schlussfolgerung ist, die eigene Denkweise, die Mentalität, beeinflusst unmittelbar den Erfolg (oder Nichterfolg) beim Erreichen eines Zieles.

Nun ist allgemein bekannt, dass Denkweisen nicht festgeschrieben sind, weder zeitlich, örtlich oder individuell. Denkweisen können sich ändern und, was in diesem Zusammenhang viel wichtiger ist, sie können bewusst geändert werden.

Eine Denkweise ist eher eine eingeschliffene Eigenschaft, sie hat sich gefestigt, meistens weil sie sich bewährt hat. Dass man auf diese eine Art und Weise denkt und nicht auf eine andere, kommt nicht plötzlich. Dazu bedarf es eines Prozesses, ein meist sich wiederholender Vorgang mit für das Individuum nützlichem Ergebnis. Diese bestimmte Denkweise wurde also trainiert, bewusst oder unbewusst.

Wenn aber Denkweisen geändert werden sollen, da wir wissen, dass unser Denken das Erreichen eines Ziels beeinflusst, müssen wir diese Änderung durch Wiederholen des anderen (neuen) Denkens erreichen. Ein einziges Mal anders denken hilft nicht. Wir müssen unseren "Geist" trainieren, damit wir Ergebnisse erzielen, die wir für "besser" halten.

Fazit: Wir müssen mental trainieren, d.h. solange unsere neue Denkweise üben, bis sie "sitzt", bis sie "in Fleisch und Blut" übergegangen ist. Dann werden wir auch besser die Erfolge erzielen, die wir uns wünschen. Voraussetzung ist natürlich die richtige Auswahl der Denkweise und die richtige Trainingsmethode.

## Was ist mentales Training?

Ursprünglich vorzugsweise eine Trainingsmethode in der Sportpsychologie wird heute das Mentaltraining in fast allen Lebensbereichen und für die unterschiedlichsten Aufgaben genutzt, um soziale und emotionale Kompetenz, um kognitive Fähigkeiten, um Belastbarkeit, um selbstbewusstes Denken und Handeln, um das eigene Wohlbefinden, um positive Denkweisen, um physische und psychische Fitness und um vieles andere mehr zu trainieren und dadurch zu verbessern.

Das heißt, durch wiederholtes Anwenden bestimmter Methoden optimiere ich Eigenschaften, die für mich wichtig sind, deren Optimierung (Verbesserung) ich aber bedarf.

## Methode und Training

Die Schlüsselworte sind **Methode** und **Training**. Methode ist ein regelbasierter Vorgang zum Erreichen eines bestimmten Ziels. Training impliziert die Wiederholung. Nur wenn ich eine Sache nach einem bestimmten Verfahren, d.h. einer bestimmten Regel oder Methode, mehrmals (möglichst oft) wiederhole, d.h. trainiere, ist eine bleibende Veränderung im Sinne des Erreichens eines bestimmten Zieles möglich.

## Trainingsziele

Abgesehen von ganz speziellen Zielen, die man erreichen will, z.B. durch physisches Training eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit zu absolvieren, können allgemeine Trainingsziele definiert werden. Diese Trainingsziele beschreiben weniger die Art und Weise des Trainings (die Methodik), sondern eher klassifizierte Ziele, die erreicht werden sollen.

Beispiele sind:

- Training zur Verbesserung der physischen Fitness
- Training von Bewegungsabläufen
- Training der psychischen Fitness
- Training der Aufmerksamkeit
- Training der Kompetenz
- Training funktionaler Kognition (motivierende Selbststimulation)
- Training sozialer Leistung (Führungsverhalten)
- Training zum Stressabbau (Meditation, Entspannung)
- Training kognitiver Fähigkeiten (Gehirntraining)
- Training kreativer Fähigkeiten (Ideenfindung, Mind-Mapping)

## Mentale Flexibilität

Die Überschrift impliziert, mental flexibel zu sein. Was bedeutet das? Zuerst einmal, man sollte sie besitzen, die mentale Flexibilität. Das heißt aber auch, es ist eine Ressource, denn was ich besitzen kann, muss ein Potential haben. Das Nutzen dieses Potentials für meine eigenen Ziele macht die mentale Flexibilität interessant.

### Was verstehe ich unter mentaler Flexibilität?

Sie ist die Fähigkeit, beim Erreichen eines Zieles so flexibel zu sein, dass ich den Weg zum Ziel so gehe, dass er im Einklang mit meinen Fähigkeiten steht. Das bedeutet aber auch, der Weg muss nicht gerade und damit der kürzeste sein. Der Weg kann zeitlich gedehnt sein. Der Weg kann auch, wenn der Aufwand zum Erreichen meines Ziels entweder zu groß wird oder überhaupt meine Fähigkeiten übersteigt, abgebrochen werden. Der Wiederaufnahme unter anderen (besseren) Bedingungen steht nichts im Wege. Den Weg unterbrechen oder gar eine bestimmte Strecke zurückgehen ist keine Schwäche, sondern bei unüberwindbaren oder zumindest sehr schwierigen Bedingungen eine Stärke, eine mentale Stärke.

Wenn mir etwas zu kostspielig ist, wenn die Zeit zu lang wird, wenn der Aufwand an Energie zu hoch ist oder wenn ich meinem sozialen (nicht nur, aber vor allem) Umfeld schade, immer dann sollte ich aufhören, mein Ziel zu verfolgen. Dieses Aufhören ist nicht für alle Zeit und alle Bedingungen festgeschrieben. Es gilt aber jetzt. Ich bin mental so stark, um mich so und nicht anders zu entscheiden.

### Ich habe das kausalbasierte Recht:

- meinen Weg zu ändern
- meine Meinung aus wichtigem Grunde anzupassen
- mich und vielleicht sogar jemand zu enttäuschen
- eine begonnene Sache zu beenden, ohne am Ziel zu sein
- mich zu irren
- kein oder kein perfektes Ergebnis zu erzielen.

Diese mentale Flexibilität hat nichts mit meinem Versagen zu tun. Mein Selbstwertgefühl wird nicht geschwächt, wenn ich ein Ziel nicht erreiche. Es gibt schließlich wichtige Gründe dafür. Diese Gründe zu ignorieren, würde mich unter Umständen zerstören. Das nützt mir nichts, das nützt niemanden etwas.

Im Gegenteil, mein flexibles Verhalten bezüglich der Erreichbarkeit von gesteckten Zielen ist meine Klugheit, eigene Grenzen und Realitäten zu erkennen und dem Untergang (überspitzt!) auszuweichen.

Meine oben genannten Rechte wahrzunehmen, sie im Bedarfsfalle durchzusetzen, auch wenn ich gegenüber Anderen kein Verständnis erwarten kann oder dieses erst einfordern muss, es ist eine Stärke, eine mentale Stärke, es ist mentale Flexibilität!

### Kinder besitzen eine hohe mentale Flexibilität

Warum sind Kinder mental so flexibel? Nun, sie sind noch nicht so starr darauf fixiert, unter allen Umständen ein Ziel erreichen zu müssen. Insbesondere im kindlichen Spiel (Flow-Zustand, siehe weiter unten) sind die selbst aufgestellten Hürden nur gerade so hoch, wie sie das Kind bewältigen kann. Hat es versehentlich oder unwissentlich die Messlatte zum Erreichen eines (Spiel-)Ziels zu hoch gehängt, ändert es eben sein Ziel. Oder es nimmt einen anderen Weg. Oder es gibt sich mit dem zufrieden, was ist. Oder es fängt ein ganz neues Spiel an. Auf jeden Fall nimmt sich schon ein Kind das Recht (unbewusst), eigene Ziele in Frage zu stellen oder Wege dahin zu ändern.

Genau dieses Verhalten sollte uns als Erwachsene aber keinesfalls verloren gehen. Und wenn wir schon zu sehr an vorgezeichnete Wege gewöhnt sind und in Ausweglosigkeit geraten, wenn der aktuelle Weg versperrt ist, sollten wir flexibel genug sein, zum Ersten zu begreifen, dass es noch andere Wege gibt und zum Zweiten ungezwungen die eigene Denkweise so zu ändern, dass man in der Lage ist, den anderen Weg auch zu gehen.

## **Flow-Zustand**

### **Was bedeutet Flow-Zustand?**

Flow heißt soviel wie Fließen, Strömen. Aber was fließt, was strömt? Man kann Flow im Zusammenhang mit der Psychologie als einen mentalen Zustand bezeichnen, bei dem man das Gefühl völliger Konzentration erlebt und restlos in einer Tätigkeit aufgeht. Manchmal stellt sich ein so intensiver Schaffensrausch ein, dass er bis zur Hypnose oder ekstatischen Trance führen kann.

Dieses Strömen vertieft in einer Tätigkeit, ohne äußere Einflüsse wahrzunehmen und ohne eigene Energiegrenzen zu erkennen, ist aber nicht nur bei der Aufgabenbewältigung im physischen Bereich ein Phänomen, sondern der Flow-Zustand ist auch im psychischen Bereich identifizierbar.

Mit dem Flow-Zustand geht meist ein unendliches Gefühl der Glückseligkeit einher. Man ist vom Tagesgeschehen abgekoppelt, geht völlig in der momentanen Tätigkeit auf und empfindet den maximalen Einklang mit sich selbst.

### **Die Sucht nach Glück**

Wie jedes intensive Glücksgefühl, so ist bei entsprechender Intensität auch der Flow-Zustand ein Rauschzustand, nach dem man immer wieder verlangt, vorausgesetzt, man hat diesen Zustand wirklich schon einmal erlebt und genossen.

Dieses Verlangen birgt auch Gefahren in sich. Man möchte immer öfter in den Flow-Zustand gelangen. Verschärft wird das Ganze durch die Tatsache, dass man die Dauer des Glücks immer länger genießen möchte. Vergleichbar ist dieses Verlangen mit den Empfindungen nach der Einnahme von abhängig machenden Drogen.

Schon mancher Wissenschaftler hat auf der Jagd der Erkenntnis vergessen zu Essen und zu Trinken. Völliges Entrücktsein, absolut versessen auf der Suche nach Lösungen, fanatisch alles Andere beiseite schiebend, nur um dem eigenen Ziel näher zu kommen, selbstzerstörerisch im Rausch nach Erfüllung, ohne dem Erkennen eigener physischer, psychischer und mentaler Grenzen – dies alles kann einem Flow-Zustand zugeschrieben werden, der mehr zerstört als aufbaut.

Allerdings ist dies die dunkle Seite der völligen Selbstvergessenheit bei der Lösung von Aufgaben.

### **Flow im Gleichgewicht**

Es gibt auch eine positive Seite, die eigentlich wichtigere Seite. Den Flow-Zustand erleben wir (hoffentlich) öfter, als es uns bewusst ist. Man ist vertieft im Schaffen, ohne die Umwelt wahrzunehmen, völlig mit der Sache beschäftigt. Was kann es Schöneres geben?

### **Flow-Zustand der Kinder**

Schauen wir beim Spielen eines Kindes zu. Es vergisst, wo es ist. Es vergisst, wer es ist. Es beschäftigt sich, selbstvergessen, mit einer bestimmten Sache, es spielt. Aber meistens nicht nur das. Es spielt nicht irgendetwas, es dirigiert nicht irgendjemand, es ist mittendrin und identifiziert sich mit der Hauptfigur seines Spiels.

Dabei empfindet ein Kind keinen Zwang, keine nicht zu erfüllende Anforderung, keine Ohnmacht, etwas nicht erreichen zu können. Es spielt so, wie es kann. Es stellt sich keine Aufgaben, die es überfordern würden. Es geht völlig im Spiel auf, ohne Zeit und Raum zu beachten. Und das Wichtigste: Es ist dabei glücklich.

## Kriterien für den positiven Flow-Zustand

Das selbstvergessene Spiel des Kindes ist der angenehme, erstrebenswerte Zustand, den wir als Erwachsene oft schon verlernt haben. Das positive Flow-Erleben macht glücklich, in Maßen und mit Grenzen, ohne Selbstüberforderung. Die Sucht nach immer mehr bleibt außen vor.

### Versinken im positiven Flow-Zustand:

- Ich möchte etwas erreichen, ohne zu leiden.
- Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe, ohne mich ablenken zu lassen.
- Ich fühle keine Überforderung, da ich das tue, wobei ich glücklich bin.
- Ich fühle mich in der Lage, mein Ziel zu erreichen, gerade jetzt und hier.
- Ich strenge mich an, weil ich es will, nicht weil ich muss.
- Ich schaffe, was ich will und fühle mich wohl dabei.
- Ich bin belohnt, wenn ich es tue.

### Warum macht der Flow-Zustand glücklich?

Beim intensiven Flow-Erleben reagiert unser Körper auf die teilweise sehr intensiven Herausforderungen, die bei der Lösung von schwierigen Aufgaben auftreten. Man spürt, dass die eigene Leistungsfähigkeit im Flow-Zustand bei der Aufgabenlösung wächst. Man merkt, dass man mehr kann, als man es bisher gewohnt war oder von sich erwartet hätte. Man erreicht etwas, noch nicht alles, aber eben etwas.

Die Belohnung kommt prompt: Der Körper schüttet Glückshormone aus. Und diese Ausschüttung spornt noch mehr an. Bis hierher hab ich es geschafft, es war doch ganz leicht, oder? Also weiter. Vorwärts, um noch mehr zu bewältigen. Schließlich will ich glücklich sein. Und was tut der Körper? Er lässt mich tatsächlich durch noch mehr Glückshormone glücklich sein, immer wieder. Es scheint kein Ende zu nehmen. Alles Andere, was mich im Glückhormon stören könnte, habe ich schon längst ausgeblendet.

Dauert der Flow-Zustand zu lange, ist er zu intensiv, kann darunter der eigene Körper und das soziale Umfeld leiden. Dann wird es kritisch. Der Flow-Zustand ist nicht mehr nur gut. Aber das habe ich weiter oben schon beschrieben.

Es ist also wichtig, wie in allen Lebenssituationen, das richtige Maß zu finden. Dauerglückliche gibt es nicht. Wer zu lange im Rausch der Glückseligkeit verbringt, verliert den Boden unter den Füßen. Die Erfüllung von Aufgaben wird immer schwieriger. Die Schwelle zur nächsten Glücks-Dosis ist kaum noch zu schaffen. Glücks-Entzug tritt auf. Der Absturz ist vorprogrammiert, Stichwort Burnout.

Aber diese möglichen negativen Auswirkungen des permanent entrückten Flow-Zustands sollen hier nicht präsent sein. Wir haben keine Angst vor dem Glückhormon, im Gegenteil. Wir kennen aber die Gefahr der Sucht.

### Unter- oder Überforderung im Flow-Zustands

Wie bereits geschildert, kann Flow zur Sucht werden. Ein Flow-Zustand sollte keine Schäden für die Gesundheit hinterlassen. Er sollte das Leben glücklicher machen, ohne dass daraus neue, vielleicht nicht zu bewältigende Aufgaben entstehen. Der Flow-Zustand sollte wegen der Tätigkeit selbst erreicht sein, z.B. weil es mir ein gutes Gefühl gibt, weil es mir Spaß macht. Folgen des Flow-Zustands sollen keine Rolle spielen, sie sollten gar nicht erst auftreten, wenn sie meiner Zufriedenheit entgegenwirken.

Flow an sich soll ausreichen, unabhängig vom Ergebnis, in Selbstbestimmtheit glücklich zu sein. Das setzt natürlich voraus, dass ich mich beim Flow mit meinen eigenen Fähigkeiten im Einklang befinde.

**Was bedeutet es, die Tätigkeiten im Flow-Zustand mit meinen Fähigkeiten abzustimmen?**

Wir sind, abhängig von der Natur und vordergründig abhängig von der Gesellschaft, in der wir leben, mit sich ständig ändernden Anforderungen konfrontiert. Nun sind wir aber alle zu verschieden, als dass wir alle gleichermaßen auf äußere Änderungen reagieren würden. Abhängig vom Charakter (von der mentalen Disposition) kann man grob einteilen, ob man eher konservativ auf Veränderungen reagiert und sich schnell überfordert fühlt, oder ob man eigentlich schon lange darauf gewartet hat, dass "mal was passiert". Letztere explorative Menschen können sich unterfordert fühlen, ihnen kann es unter den gegebenen Umständen sogar langweilig sein.

Je nachdem, ob unter- oder überfordert, wird sich auch der Zugang zum Flow-Zustand und dessen Verlauf anders gestalten. Vor allem aber kann das Ergebnis negativ besetzte Erfahrungen beinhalten, die einen künftigen Zugang in den Flow-Zustand unmöglich machen oder zumindest erschweren. Wird der Flow dann trotzdem erreicht, bringt er keine Erfüllung mehr. Das Glückliche bleibt aus.

**Unterforderung**

Die Explorativen, die ständig etwas Neues Wollenden, die Neugierigen auf alternative Lebensweisen, ihnen allen wird es schnell langweilig, wenn ihnen zwangsweise die Möglichkeit der Änderung (Changing) genommen wird. Sie fühlen sich nicht gefordert, können die eigene Rastlosigkeit und den Hunger auf zu bewältigende Anforderungen nicht ausleben, sie sind einfach unterfordert. Im Flow macht sich Langeweile breit, die Selbstbestimmtheit und das Glücksgefühl entfernen sich immer weiter von den eigenen Vorstellungen. Das ist gefährlich und kann sogar zu depressiven Zuständen führen.

**Überforderung**

Die Konservativen dagegen fühlen sich wohl, wenn alles so ist, wie es ist. Es soll sich möglichst wenig ändern. Das geringe Selbstvertrauen, auf Änderungen in angemessener Weise reagieren zu können, führt regelmäßig zu Stress. Diese Leute sind unflexibel, nicht nur praktisch, sondern auch mental. Die kleinste Unregelmäßigkeit bringt sie aus dem gleichförmigen Rhythmus ihrer Lebensweise. Sie lehnen es ab, sich selbst ändern zu müssen, um auf dynamische Einflüsse reagieren zu können. Täglich, auch im Zustand ihrer speziellen Selbstvergessenheit, scheitern sie, wenn überraschende Schwierigkeiten auftreten. Sie fühlen sich permanent überfordert. Auch diese Überforderung kann zur Depression führen im Glauben, ein Versager zu sein.

**Das Mittelmaß**

Wie immer im Leben bildet der Kompromiss oder auch das mittlere Maß die richtige Dosis, mit Änderungen im Umfeld fertig zu werden, ohne Schaden zu nehmen. Man kann sagen, die mental ausgeglichene Antwort ist ausgewogenes Reaktionsverhalten, um schadlos und sogar mit Freude Änderungen im Leben wirken zu lassen. Sich an das Tempo der Veränderlichkeit äußerer Einflüsse anzupassen gelingt am besten den "gemäßigt explorativen" Menschen. Weder Überforderung noch Langeweile gewinnen bei den Gemäßigten die Oberhand. Wird es zu langweilig, ist genug Motivation vorhanden, sich neue Fähigkeiten anzueignen, um die eigene Lebenssituation interessanter zu machen. Wird es dagegen zu stressig und drohen die äußeren Veränderungen die eigenen Fähigkeiten zu überfordern, haben die Gemäßigten genügend Potential, auch in diesem Falle durch Aneignung der geforderten Fähigkeiten der Katastrophe aus dem Weg zu gehen.

Die Fähigkeit, mit Anforderungen fertig zu werden, ist im Flow-Zustand hilfreich. Nur wer auch im Fließen seiner selbstvergessenen Tätigkeit gewissermaßen automatisch neue Aufgaben zielgerichtet erledigen kann, ist auch automatisch weder unter- noch überfordert. Die Anstrengung, wenn es überhaupt als Anstrengung empfunden wird, befindet sich auf einem mittleren Level und der Flow bringt, was er bringen soll: Belohnung bei der Tätigkeit an sich. Neue Fähigkeiten erwirbt man gewissermaßen ganz nebenbei.

## Flow-Zugang und Flow-Zustand

Die Tür des Raums Flow ist nur die Möglichkeit, in den Flow-Zustand zu gelangen. Den Flow-Zustand selbst aktivieren zu wollen, so wie man das Licht einschaltet, ist nicht möglich. Entweder man ist im Flow, erlebt selbstbestimmt und selbstvergessen das Glück der stresslosen Selbstverwirklichung, oder man erreicht diesen Zustand nicht. Wer im Flow war, kann nur im Nachhinein erzählen, wie gut es ihm tat, wie schnell die Zeit verging, wie viel er geschafft hat und welche positive Erinnerung er noch daran hat, verbunden mit dem Wunsch, Gleiches wieder zu erleben.

Ist es nun aussichtslos an der "Flow-Schraube" zu drehen? Nein! Da ist ja noch die Tür. Zu erkennen, wo sich die Tür befindet und wie sie aufgestoßen werden kann, müsste doch möglich sein? Es ist möglich. Es gilt, sich gedanklich auf die gern verübte Tätigkeit ohne Wenn und Aber einzulassen, sozusagen mit Haut und Haaren. Es gilt alle Sinne auf das Flow-Erleben zu schärfen. Nur wer wirklich will, wird Liebe spüren. Nur wer richtig hinhört, wird Musik genießen. Nur wer richtig hinsieht, wird in der Schönheit der Natur aufgehen usw.

Doch was bedeutet, richtig seine Sinne auf etwas Bestimmtes auszurichten? Ganz einfach. Es bedeutet, andere Dinge, die nichts mit diesem Bestimmten zu tun haben, auszuschalten. Und das manchmal sogar im wahrsten Sinne des Wortes. Richte alles darauf aus, mit dem was du tust, allein zu sein. Schalte das Handy aus. Mache das Fenster zu. Lass alles weg, was nichts mit dem zu tun hat, was du tun willst. Ziel ist, die Tür aufzuschieben. Wenn alles Nebensächliche keinen Einfluss mehr haben kann, beginne einfach zu tun, was du tun willst. Mach dir keine Gedanken, ob es gelingt. Der Flow-Zustand ist vordergründig nicht zielorientiert. Er ist einfach da.

Dieses Flow-Zugang-Finden erfordert neben den praktischen Vorbereitungen auch die gedankliche Unterstützung. Nur wer weiß, wie er sich verhalten muss und wie er dieses Verhalten auch durchsetzt, betritt den Flow-Raum. Das bedeutet, auch die mentale Vorbereitung zu verinnerlichen. Wer es noch nicht kann, muss es üben. Stichwort: Mentaltraining.

### Erfahrungen nutzen

Es ist unbestritten, dass uns die Erinnerung an positive Erfahrungen leichter in eine ähnlich positive Situation bringen lässt. Die Erfahrungen oder Erlebnisse waren deshalb positiv, weil wir dabei Glücksgefühle hatten. Und genau diese Gefühle wollen wir wieder haben. Wir werden deshalb mental und vielleicht sogar unbewusst alles tun, um wieder glücklich zu sein.

Bewusst seine eigene Vergangenheit nach schönen Erlebnissen zu durchleuchten, kann also auch helfen, seinen Flow-Zugang zu finden.

Das setzt aber voraus, dass wir uns eine Denkweise zu eigen gemacht haben, die einen positiven Ansatz bei der Beurteilung des eigenen Lebens zur Grundlage hat. Doch diese Denkweise, d.h. dieses mentale Verhalten, ist nicht jedermann gegeben, ist nicht stetig stark und muss, soll sie Veränderung und Verbesserung erfahren, geübt, d.h. trainiert werden. Es zeigt sich an dieser Stelle, dass eine positive Denkweise förderlich für den Zugang zum positiven Flow ist, dass aber diese positive Denkweise durch mentales Training erreicht oder verbessert werden kann.

## **Ressourcen im Spiegel des Umfelds**

### **Was verstehe ich unter einer Ressource?**

Unter Ressource soll hier eine Quelle, ein Mittel, eine Eigenschaft, eine Gegebenheit oder ein sonstiges Merkmal verstanden werden, deren Nutzung mir hilft, eigene Ziele, Anforderungen oder Aufgaben zu erfüllen. Ich spreche hier also vorzugsweise von immateriellen Ressourcen, im Gegensatz zu materiellen Ressourcen und Gütern.

Eine Ressource ist etwas Nutzbares, sie hat ein gewisses Potential, Dinge zu verändern. Es ist gespeichertes Potential, so wie das Wasser einer Talsperre. Es gilt die potentielle Kraft dieses Wassers zu nutzen, und zwar für meine Ziele, Aufgaben usw.

### **Wie schaffe ich es, Ressourcen zu nutzen?**

Um aber diese potentielle Kraft des Wassers (der Ressource) für mich nutzbar zu machen, muss ich erst einmal wissen, wo die Talsperre ist. Vor allem muss ich aber wissen oder erkennen, wie ich die Schleuse aufmache, damit ich die potentielle Energie des Wassers für mich nutzen kann.

Dieses Gleichnis zeigt, dass nicht nur das bloße Vorhandensein einer Ressource nützlich ist, sondern dass das Erkennen der Potentiale, die eine Ressource in sich trägt, Voraussetzung für deren Nutzung ist.

### **Mein Verhältnis zu Ressourcen im Spiegel meines Umfelds**

Um Ressourcen, d.h. Potentiale zu nutzen, müssen sie erst einmal erkannt werden. Nur was ich kenne und erkenne, kann ich bewusst in meine Gedanken und damit letztlich in meine Handlungsweise einfließen lassen. Es macht sehr viel Sinn, sich besser kennenzulernen, das heißt, seine eigenen Stärken zu können, aber auch seine eigenen Schwächen.

Da das eigene Verhalten zum allergrößten Teil Spiegelbild des eigenen vergangenen und gegenwärtigen sozialen Umfelds ist, muss ich für heute und in Zukunft eben dieses Umfeld für mich so gestalten, dass negative Einflüsse mich nicht erreichen oder mir zumindest nicht schaden können.

Das Umfeld gestalten ist leichter gesagt, als getan. Während in meiner Verantwortung liegende Teile gestaltbar sind, muss ich andere Teile meines Umfelds hinnehmen, wie sie sind. Meine Aufgabe ist es aber, negativ auf mich wirkende Dinge so abzumildern, dass sie keinen Schaden für mich bedeuten.

Im Vordergrund steht die Realisierung meiner Zielsetzung, natürlich nicht "ohne Rücksicht auf Verluste", sondern immer im Einklang mit meiner humanen Identität als Mensch und im Respekt mit meinen Mitmenschen.

Um die positiv auf mich wirkenden Teile meines Umfelds auch wirklich positiv auf mich wirken lassen zu können, das heißt, um mein Umfeld in dem von mir gesteckten Rahmen im Sinne der Umsetzung meiner eigenen Ziele wirksam werden zu lassen, muss ich das Umfeld kennen, vorzugsweise sogar analysieren, vereinfacht gesagt, in Gut und Böse einteilen, um so einfache Leitsätze für mein Handeln definieren zu können.

Das Erkennen des Umfelds ist nur die "halbe Miete". Es geht bei der Bezeichnung Umfeld ja immer um das soziale Umfeld, nur im relativ geringen Maße um die materiellen Dinge, die mich umgeben. Das heißt, es geht um Menschen.

Mein Umfeld gestalten würde also bedeuten, die mich umgebenden Menschen zu gestalten. Stopp! Das geht garnicht! Mein eigenes Handeln muss Quelle sein, von meinem Umfeld zu bekommen, was mir gut tut und was ich brauche. Wenn es auch Mühe und manchmal einige Zeit braucht, bis meine eigene positive Ausstrahlung vom Spiegel meines Umfelds zurücklächelt, ist mein eigenes positives Verhalten aber die zwingende Voraussetzung, von meinen Mitmenschen Mitgefühl, Liebe, Anerkennung, Respekt und Hilfsbereitschaft zu erhalten.

### Ich erhalte, was ich gebe

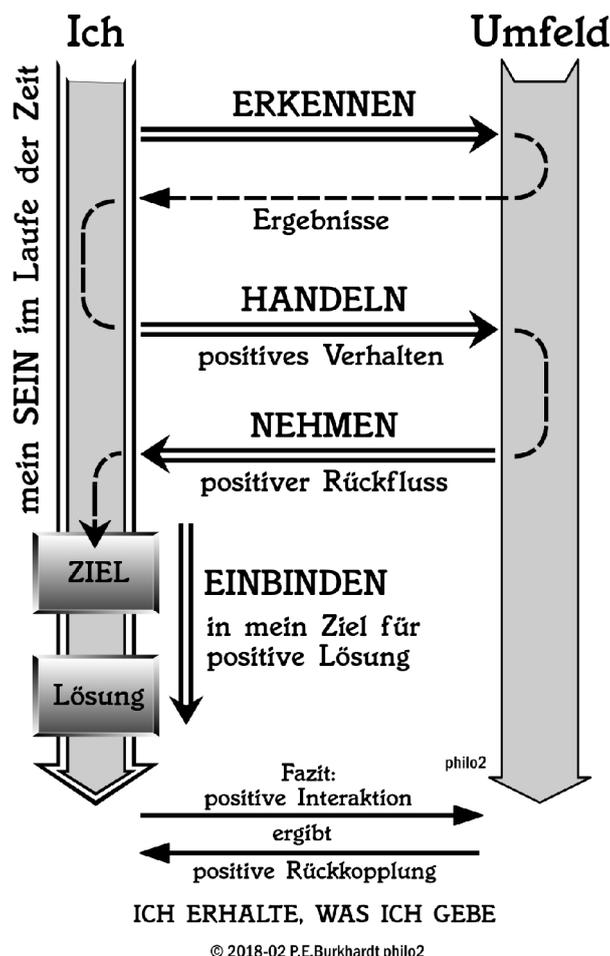
Meine eigenen Stärken zu fördern, indem ich im Einklang mit meinem Selbst und im Respekt gegenüber meinen Mitmenschen handle, ist die wichtigste Erkenntnis.

Mit anderen Worten: Erkenne dein Umfeld, nutze positiv erscheinende Teile davon für dich, wirke auf diese Teile durch dein eigenes positives Verhalten ein und bekomme dadurch die Energie zum Erreichen deines selbst gesteckten Zieles zurück.

Die Wirkungskette ERKENNEN – HANDELN – NEHMEN – EINBINDEN ist festgeschrieben:

- Zuerst muss ich mein Umfeld ERKENNEN. Ich muss wissen, wer und was könnte mich positiv beeinflussen.
- Dann muss ich HANDELN. Im Ergebnis meiner Kenntnisse verhalte ich mich positiv gegenüber meinem Umfeld. Ich interagiere so, wie ich es selbst von meinem Umfeld erwarte.
- Das Umfeld wird auf mich zurückwirken. Ich muss NEHMEN, d.h. den positiven Rückfluss annehmen. Ich muss merken, wer es gut mit mir meint.
- Erst dann kann ich die Ergebnisse EINBINDEN, d.h. in meine eigene Zielsetzung integrieren.

Ohne meine eigene (positive) Interaktion auf meine Umgebung wird sich diese Umgebung, sprich dieses mein Umfeld, recht wenig oder überhaupt nicht um mich scheren oder im schlimmsten Falle sogar ungünstig auf mich einwirken.



### Wo Licht ist, ist auch Schatten

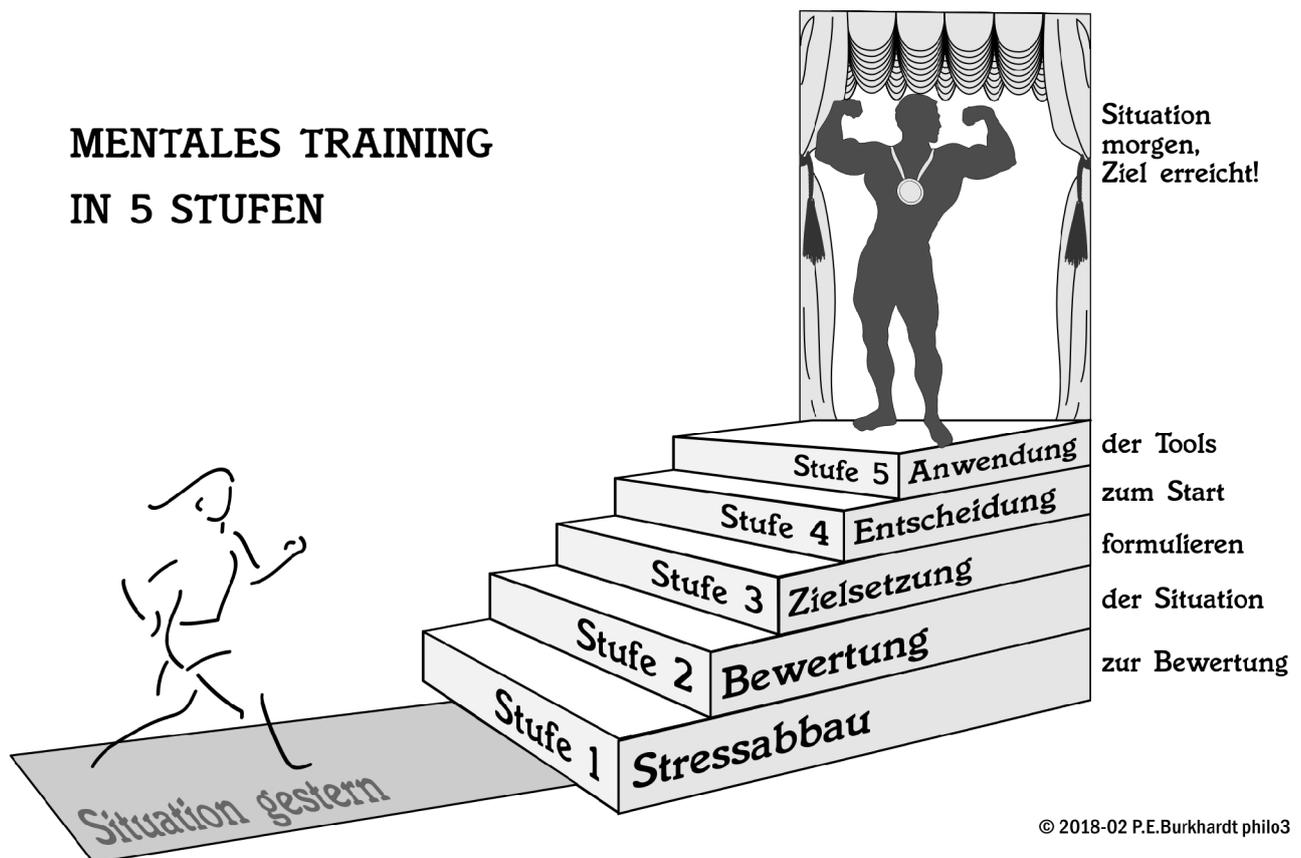
Allerdings, das muss angemerkt werden, sind dem eigenen Handeln Grenzen gesetzt, wenn die eigenen Vorleistungen offensichtlich ausgenutzt werden. Es hat keinen Sinn, sich über alle Maßen hinaus zu engagieren, wenn Menschen nur darauf warten, die eigenen Leistungen zu deren Gunsten zu verinnahmen. Von solchen Menschen erhält man in der Regel nichts zurück, höchstens Probleme. Solchen Situationen sollte man aus dem Wege gehen. Das Erkennen solcher negativen Aspekte des eigenen Umfelds ist also genauso wichtig, wie das Herausfinden der positiven Teile.

## Mentales Training nach dem 5-Stufen-Modell

Mentales Training kann man in verschiedene Stufen unterteilen, um so die Wirksamkeit der einzelnen Maßnahmen zu quantifizieren und beurteilen zu können. Jede Stufe soll ermöglichen, den Weg zum persönlichen Trainingserfolg messbar zu machen.

Um deutlich zu machen, wie der Weg von der Ist-Analyse einer Situation zur Verbesserung der Situation detailliert aussieht, beschreibe ich hier ein 5-stufiges System (5-Stufen-Modell). Man könnte diese Unterteilung noch weiter differenzieren. Mit jedem Schritt einer solchen Differenzierung vermehren sich aber die möglichen Abzweigungen nach jeder Stufe, so dass die Beschreibung schnell unübersichtlich wird. Der Handlungsleitfaden ist dann nicht mehr sequentiell, sondern es entsteht eine Baumstruktur, die sich nicht mehr als einprägsame Hilfe eignet.

Das folgende Bild gibt anschaulich wieder, was mit dem 5-Stufen-Modell gemeint ist.



### Stufe 1: Stressabbau

Zuerst muss negativer Stress abgebaut werden. Da Stress vor allem im Kopf entsteht und das kühle Nachdenken behindert, muss er eliminiert werden. Dazu sind Entspannungs-Techniken geeignet, die beruhigen, gelassen machen und zugleich die Konzentrationsfähigkeit steigern. Yoga ist z.B. ein geeignetes Mittel. Aber es hilft auch, erst einmal eine Nacht darüber zu schlafen. Am nächsten Tag sieht vielleicht die Welt (und damit die Situation) ganz anders aus. Es hilft auch, sich bewusst in Situationen zu begeben, die aus eigener Erfahrung sehr positiv waren. Das kann z.B. ein Hobby sein, in dem man voll aufgeht (Flow-Zustand). Damit wird das eigentliche aktuelle Problem in den Hintergrund gedrängt, wenn auch nur vorläufig. Zumindest ist Stress kein Thema mehr und der Kopf ist frei, um das vorliegende Problem vernünftig bewerten zu können.

## **Stufe 2: Bewertung**

Das Bewerten einer Situation ist die grundlegende Voraussetzung, um entscheiden zu können, wie mit der Situation umzugehen ist. Der in Stufe 1 durchgeführte Stressabbau lässt es jetzt zu, die richtige (hoffentlich) Entscheidung zu treffen, wie das Problem bewältigt werden soll.

Beim Bewerten einer Situation kann es grob unterteilt drei Ergebnisse geben:

### **GEWINN-bringend**

Die Situation wird als positiv empfunden, selbst wenn sie in einem an sich negativem Ereignis auftritt. Aus der Situation können Schlüsse gezogen werden, die zu Vorteilen führen oder die Situation ist von sich aus vorteilhaft. Die gewinnbringende Situation berührt mich also positiv, Negativer Stress tritt nicht auf, da die Situation letztlich zu einem positiven Ergebnis führt.

### **NEUTRAL**

Die Situation berührt meine mentale Befindlichkeit kaum. Es sind keine Maßnahmen erforderlich. Negativer Stress ist kein Thema.

### **BEDROHLICH**

Dieses Bewertungsergebnis erfordert Maßnahmen, die aber wohlüberlegt sein wollen, da die bedrohliche Situation unbedingt in eine mindestens neutrale Situation, besser aber in eine gewinnbringende Situation überführt werden muss. Die Aufregung und der damit verbundene negative Stress müssen abgebaut werden, je schneller desto besser. Die nötigen Maßnahmen sind mittels der Werkzeuge entsprechend Stufe 2 zu ergreifen. Im Ergebnis soll die bedrohliche Situation entspannt worden sein, damit weitere Lösungsansätze überlegt werden können, die letztlich zum Ziel (Beseitigung der Bedrohung) führen.

### **Auswertung des Bewertungsergebnisses**

Bei der Bewertung sollte man sich nicht voreilig festlegen. Es lohnt sich immer, für die vorhandene Situation alle drei Eigenschaften abzufragen. Sich z.B. auf BEDROHLICH festzulegen, da dies aufgrund der Situation vermeintlich offensichtlich ist (z.B. Krankheit), kann den Blick für Abhilfe versperren. Es ist manchmal hilfreich, die gegebene Situation hinzunehmen, um dann zu versuchen, das Beste daraus zu machen.

## **Stufe 3: Zielsetzung**

Aufgrund des Ergebnisses der Bewertung kann nun ein klares Ziel formuliert werden, mit was die jetzige Situation ersetzt werden soll. Die Formulierung des Ziels sollte nicht nur im Kopf, sondern z.B. auch schriftlich erfolgen. Auch kann es helfen, eigene Wünsche aufzuschreiben, die vielleicht nur indirekt mit der jetzigen unzufriedenen Situation zusammenhängen. Oft geht dann ein Licht auf, wenn sich vermeintliche Nebensächlichkeiten als Hauptursache der aktuellen negativen Situation herausstellen.

Das Ziel muss also klar sein. Nur wer weiß, wohin er will, wird einen Weg finden. Der Weg ist die Anwendung mentaler Werkzeuge in Stufe 5.

#### **Stufe 4: Entscheidung**

Da das Ziel klar ist und auch der mögliche Weg bekannt ist, fehlt eigentlich nichts, oder? Doch, der Start! Die gewollten Veränderungen sind nur machbar, wenn ich die Werkzeuge des mentalen Trainings auch anwende. Gedankliche Blockaden, die wegen verschiedenster Gründe auftreten können, müssen abgebaut werden. Hinter der Tatsache, dass man zwar manchmal weiß was zu tun ist und es trotzdem nicht tut, stecken oft Selbst-Zweifel und Versagens-Ängste. Ist die Motivation, etwas verändern zu wollen, erst einmal am Boden, ist vielleicht auch die Hilfe eines Vertrauten nötig. Grübeleien, ob es überhaupt richtig ist, das bekannte (und erkannte) Ziel erreichen zu müssen, sind ganz schlecht. Denn mit Nichtstun wird die Situation auch nicht verbessert. Selbst wenn der Weg zum Ziel steinig ist oder das Ziel vielleicht sogar nicht ganz richtig ist, weil man die derzeitige Situation falsch bewertet hat (siehe Stufe 2), auch dann lohnt es sich zu starten. Nur wer etwas tut, verändert etwas. Wer aus mentalen Gründen nichts tut, reitet sich immer mehr in das aktuelle Problem hinein. Übrigens, selbst wenn der Weg nicht direkt oder nur über Umwege zum Erfolg (zum Ziel) führt, ist das WOLLEN und das TUN die grundlegende Voraussetzung für Veränderung. Mit diesem Wissen im Kopf darf man sich auch irren. Viele Wege führen nach Rom.

#### **Stufe 5: Anwendung**

Nun, da der Startschuss gefallen ist und ich gut aus der Hocke gekommen bin (beim Sprinten), kann ich die Werkzeuge des mentalen Trainings nutzen, um mein Ziel zu erreichen. Die mentale Stärke habe ich jetzt, da ich weiß, nur wenn ich Werkzeuge gebrauche, werde ich das Werkstück (mein Ziel) erstellen können. Die Tool-Palette ist groß, hier seien einige genannt:

#### **Werkzeuge im mentalen Training sind:**

Zielsetzung (fördert Motivation), Positives Denken, Ziel-Formulierung (positiv, schriftlich), Stärkung des Selbstvertrauens (Commitment), Konzentration (Yoga, Flow), Aufmerksamkeit (auf das Hier und Jetzt, Achtsamkeit), Vorstellung (der Lösung, d.h. der Ziel-Erreichung), Entspannung (Stressabbau, Zufriedenheit)

Auch wenn die Tools bekannt sind und richtig ausgewählt werden, um eine bestimmte Situation in eine für uns bessere Richtung zu bringen, sind Tools eben nur Werkzeuge. Wie im physischen Handwerk auch, ist das Ergebnis der Anwendung vom Anwender abhängig. Tools helfen uns und verstärken unsere Vorgehensweise, sie ersetzen aber nicht unsere eigene Neusicht, und sie ersetzen nicht unsere Willenskraft, eine Veränderung der bewerteten Situation zu bewirken.

#### **Fazit zum 5-Stufen-Modell**

Jede der beschriebenen 5 Stufen ist wichtig. Nur mit klarem Kopf (Stufe 1), mit der richtigen Bewertung (Stufe 2), mit einem klar umrissenen Ziel (Stufe 3) und durch das MACHEN mit den Tools des mentalen Trainings (Stufe 5) wird sich der Erfolg einstellen.

## Das Selbstbild

Unter Selbstbild soll hier kein Selfi verstanden werden (Scherz), obwohl es rein von der Bedeutung der Wortzusammensetzung "Selbst" und "Bild" genau passt. Da es aber hier um psychologische Betrachtungen geht, ist das Wort "Selbstbild" im übertragenen Sinne zu verwenden. So wie ein Bild an der Wand mit der Abbildung des eigenen Körpers, vorzugsweise des eigenen Gesichts, mir bestimmte Merkmale visuell zeigt, so entstehen auch im Kopf Bilder, die das eigene Ich repräsentieren.

### Begriff Selbst- und Fremdbild

Selbstbild ist die Vorstellung vom eigenen Ich. Es ist ein Bild, das sich jemand von sich selbst macht. Man kann auch sagen, das Selbstbild deckt die eigene Identität ab. Dazu muss es aber stimmen, d.h. das Bild muss wiedergeben, was wirklich ist. Da das eigene Selbstbild mentale Aspekte enthält, unterliegt es einer beträchtlichen Schwankungsbreite und ist wandelbar. Die Selbstwahrnehmung, die zum eigenen Selbstbild führt, ist nicht statisch. Sie hängt vom Alter, von den aktuellen Lebensumständen, ja sogar von den eigenen Wünschen und Plänen für die Zukunft ab. Das Selbstbild ist zutiefst subjektiv.

Abgrenzend zum eigenen Selbstbild ist das Bild, das sich Andere von uns machen. Man spricht dann vom Fremdbild. Es ist also das Bild eines Dritten über mich. Wieso eines Dritten? Nun, betrachten wir einfach mein Denken, meine Denkweise und mein Bewusstsein (also meine wahrgenommene Identität) als den Ersten, dann ist mein Körper sowie meine Reflexion auf die Umwelt der Zweite und schließlich die außerhalb dieser Einheit stehende fremde Person der Dritte.

Mit dieser Vorstellung des Dritten wird klar, dass das eigene Selbstbild niemals identisch sein kann mit dem Bild, welches sich Andere von mir machen. Es ist aber so, dass zwar mein Selbstbild sehr wichtig ist für die Wahrnehmung meiner eigenen Stellung innerhalb meines sozialen Umfelds, dass es wichtig ist für meinen eigenen empfundenen Selbstwert und dass es wichtig ist für das Bewältigen von Aufgaben im täglichen Leben. Es ist aber, teilweise mag man das bedauern, viel bedeutsamer, wie andere Menschen über uns denken, d.h. wie andere Menschen uns wahrnehmen und demzufolge welches Bild andere Menschen von uns haben.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Man kann auch etwas primitiver ausdrücken: Der Mensch ist ein Herdentier. Die eigene Stellung in dieser Herde wird zwar auch, aber nur zum kleineren Teil vom eigenen Ich bestimmt. Die eigene soziale Stellung im Umfeld, weitschweifender ausgedrückt, in der Gesellschaft, bestimmt zum größeren Teil eben dieses Umfeld, d.h. die Menschen, die mit einem selbst zu tun haben, also der Rest der Herde.

Diese Stellung, die wir einnehmen, wird also zum großen Teil durch Fremdbilder bestimmt. Andere schätzen ein, wie wir mit unseren Eigenschaften und Tun ankommen, wie wir nach außen wirken, ob und wie wir geachtet werden. Nun sind wir aber nicht hoffnungslos diesen Fremdbildern ausgeliefert. Im Gegenteil, im Ändern unseres eigenen Selbstbildes liegt der Schlüssel, auf Fremdbilder so einzuwirken bzw. Fremdbilder so zu verändern, dass sie ein positiveres Bild von uns abliefern.

Was bedeutet ein positives Bild von uns? Es hat viel zu tun mit dem eigenen Wunschbild, welches wir gerne hätten. Es repräsentiert das eigene Idealbild oder zumindest das, was wir als Idealbild sehen. Dieses positive Selbstbild strahlt auf unser soziales Umfeld aus, es zeigt den Anderen durch entsprechendes positives Denken und Handeln, wer wir eigentlich sind und wie wir eigentlich sind.

Das bedeutet aber nichts Geringeres, als das wir durch unser eigenes Selbstbild über diese Transformation in die soziale Umgebung die Fremdbilder der Anderen positiv, aber auch leider negativ, verändern können. Wir haben es also in der Hand, über das Bild, welches wir von uns selbst haben, unsere Stellung in der Gesellschaft zu verändern, wünschenswerterweise zu verbessern.

Fremdbilder sind also keine unveränderlichen Sichtweisen der Dritten auf das eigene Ich, sondern können und müssen so geändert werden, dass sie mit dem gewünschten eigenen Idealbild möglichst gut übereinstimmen. Und da vorzugsweise Fremdbilder unsere Stellung in der Gesellschaft bestimmen, ist diesem Aspekt unserer Einflussnahme auf das Denken Anderer der uneingeschränkte Vortritt zu gewähren.

## **Selbstkonzept als Teil des Selbstbilds**

Das Idealbild, das jemand von sich hat und auch das gewünschte ideale Bild, das Andere sich von einem selbst machen sollen, ist nur die als positiv empfundene Abbildung des eigenen Ichs. Um das positive Selbstbild zum gewünschten Idealbild werden zu lassen, bedarf es geeigneter Aktionen, die konzipiert (geplant) werden müssen, damit sie zum Erfolg, d.h. zum Idealbild führen können. Selbstbild und zu erreichendes Idealbild bilden also eine Einheit und werden üblicherweise als Selbstkonzept bezeichnet.

Damit wir also unser Selbstbild verbessern können, müssen wir mit Bedacht handeln. Mit Bedacht bedeutet, wir müssen denken, gedanklich vorbereiten, was wir tun wollen. Dieses Denken muss stringent in unserem Bewusstsein verankert sein, es muss gewissermaßen automatisch erfolgen. Nur wenn wir uns eine bestimmte Denkweise zu eigen gemacht haben, wird diese Denk- und Sichtweise als Basis des Handelns zum Erfolg führen.

In Folge zu handeln bedeutet, zu verändern, in diesem Falle vorzugsweise unsere Darstellung Anderen gegenüber. Voraussetzung ist allerdings, dass wir selbst von dem eigenen Bild überzeugt sind. Wunschvorstellungen vom eigenen Ich zu haben ist zwar zu Beginn eine Voraussetzung zur positiven Veränderung des Selbstbilds, sie reichen aber nicht. Man muss etwas tun, und das Tun setzt Planung voraus, setzt ein Konzept voraus, wie das Ziel erreicht werden soll.

Zur Verbesserung meiner Stellung im sozialen Umfeld entscheidet die Herangehensweise verbunden mit meiner Denkweise den Erfolg oder Misserfolg meiner Bemühungen. Das heißt, die Mentalität spielt eine große Rolle, ob und wie wir unser Selbstbild mit dem gewünschten Idealbild kongruent machen können. Das Wissen um diese Zusammenhänge ist aber nur die Voraussetzung zum Verwirklichen der Ziele und Vorstellungen, die wir haben. Diese Verwirklichung ist nur möglich, wenn wir mental dazu in der Lage sind und entsprechend trainieren, die nötige Denkweise zur Veränderung unseres Selbstbildes zu erlangen.

## **Wie wirkt das Selbstbild?**

Das Bild von uns hängt nicht nur als stumpfe, nichtssagende Abbildung an der Wand. Es hat mehr als ein schönes (oder hässliches) Gemälde direkten Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Tun. Dabei spielt die Übereinstimmung des Selbstbildes mit dem eigenen Wunschbild und in Reflexion mit dem Fremdbild der Anderen eine entscheidende Rolle auf unsere Leistungsfähigkeit, auf unsere mentale und physische Gesundheit.

Je mehr unser Selbstbild mit dem gewünschten Bild von uns übereinstimmt und je klarer unser Selbstbild ist, desto mehr kann man auf der Basis seines Selbstbilds mit der Umwelt kommunizieren und so auf die eigene Stellung im sozialen Umfeld Einfluss nehmen.

An erster Stelle steht aber, mit sich selbst "im Reinen" zu sein, d.h. seine eigenen Stärken, aber auch Schwächen, zu kennen, sie zu bewerten und so zu einem Bild von sich zu gelangen. Erst an zweiter Stelle kann auf dieser Basis am Selbstbild gearbeitet werden, um es in Richtung des eigenen Wunschbildes zu ändern.

Übrigens, jedes Wunschbild entsteht nicht losgelöst vom sozialen Umfeld. Oft möchte man sein wie die eine oder andere Person. Man entdeckt vermeintliche oder tatsächliche Unzulänglichkeiten bei sich selbst im Vergleich zu Anderen. Solche Unzulänglichkeiten, um nicht zu sagen Fehler, müssen aber bezogen auf die eigene Person keine Unzulänglichkeiten sein. Wir sind zu verschieden, als das wir alle über "einen Kamm" scheren können. Es lohnt sich also, bei der Definition des eigenen Wunschbildes kritisch zu sein. Es lohnt sich, die Sinnhaftigkeit der einen oder anderen Eigenschaft zu hinterfragen und nur das als Wunsch für sich selbst zu definieren, was im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit steht.

## Was gehört zum Selbstbild?

Zuerst seien einige Eigenschafts-Kategorien genannt:

- Die Wertigkeit in meinem Selbstbild. Betrachte ich mich eher positiv, negativ oder eher zwiespältig (ambivalent)?
- Die Stabilität meines Selbstbildes. Ist die Wertigkeit zum Selbstbild wechselhaft, konstant, undefiniert oder zerbrechlich (fragil)?
- Die Übereinstimmung meines Selbstbildes mit dem eigenen Wunschbild. Ist die Diskrepanz zum Wunschbild sehr groß, gut überschaubar oder garnicht vorhanden?
- Die Übereinstimmung meines Selbstbildes mit dem Fremdbild. Weichen die Fremdbilder in meinem sozialen Umfeld zu sehr vom Selbstbild ab, sind sie nur gering davon unterschiedlich oder haben die mich umgebenden Menschen ein Bild von mir, was genau meinem eigenen Selbstbild entspricht? Letzteres dürfte der unwahrscheinlichste Fall sein.
- Die Übereinstimmung meines Wunschbildes mit dem Fremdbild. Haben andere Leute genau das Bild von mir, das ich mir eigentlich selbst wünsche, aber noch lange nicht erreicht habe? Denken die Leute also besser von mir, als ich eigentlich bin? Welche Bewertung dies zu erfahren hat, hängt von der eigenen Einstellung ab. Es kann Ansporn bedeuten, möglichst schnell dem eigenen Wunschbild nahe zu kommen, um das Fremdbild nicht zu zerstören (oder zu enttäuschen). Es kann aber auch zur Selbstüberschätzung, ja sogar zur Überheblichkeit führen, nach dem Motto "Ich bin besser, als ich dachte.", obwohl ich im tiefsten Inneren weiß, dass es nicht so ist.

Zu jeder Kategorie ließe sich viel sagen, auch unterschiedlich in Abhängigkeit der subjektiven Vorstellungen von den eigenen Eigenschaften und der eigenen Denkweise. Auch emotionale Elemente wie Selbstliebe, Selbsthass und Selbstignoranz spielen eine wichtige Rolle, wie man die oben genannten Kategorien mit Leben füllt.

Die Selbsteinschätzung, Selbstachtung und der Respekt vor der eigenen Persönlichkeit sind wesentliche Elemente, wie das Selbstbild und seine Beziehung zum Wunsch- und Fremdbild ausfällt.

## Entwicklung des Selbstbilds

Kein Mensch wird mit einem Selbstbild geboren, da sich das Bewusstsein (im Sinne des Bewussten Seins) nach der Geburt erst bilden muss. Das ist zumindest Stand der Forschung auf diesem Gebiet. Allerdings ist aufgrund der schon hoch entwickelten Komplexität des menschlichen Gehirns noch im Mutterleib nicht auszuschließen, dass eine Art Bewusstsein oder zumindest der Ansatz dazu schon beim ungeborenen Baby existiert.

Kurz gesagt, ohne Bewusstsein kein Selbstbild. Woher kommen aber, neben der schleichenden Bewusstseinsbildung in den ersten Lebensmonaten und -jahren, die Kenntnisse zum Erlangen des Selbstbildes? Wir nehmen das auf, was uns andere Menschen, beginnend bei Mutter und Vater, bezüglich unseres eigenen Ichs nahe bringen. Wir vertrauen darauf, dass die Eigenschaften, die uns unsere Umgebung zeigt und nennt (oder auf andere Weise nahe bringt), richtig sind und unserem Bild entsprechen. Leider sind wir aber zur Bildung des Selbstbilds kognitiv noch nicht in der Lage. Das uns vermittelte Bild ist ein Fremdbild.

Dieses Fremdbild kann, muss aber nicht richtig sein, d.h. es muss nicht den eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten entsprechen. Es herrscht eine große Diskrepanz vom Fremdbild zum eigentlich nötigen Selbstbild, wobei wir letzteres aber noch nicht haben. Erst mit der Weiterentwicklung unseres Bewusstsein entwickelt sich unser Selbstbild.

Wir merken langsam, wie und wer wir sind. Wir vergleichen zwischen dem, was Vater, Mutter, Geschwister, Oma und Tante sagen und dem, was wir selbst von uns halten. Und genau hier wird der Grundstein gelegt für ein späteres günstigenfalls stabiles und wahrheitsgemäßes Selbstbild oder im ungünstigen Falle, für ein von Selbstzweifeln zerfressenes Ich-Bild, dass dann kaum noch als Selbstbild bezeichnet werden kann.

In dieser Phase der Entwicklung werden, auch aufgrund des angeborenen Charakters, Dinge festgelegt, die uns das ganze Leben begleiten. Wir können uns dieser Phase der Entwicklung nicht entziehen, haben keinen Einfluss auf unser soziales Umfeld in dieser Zeit und müssen ein Leben lang damit zurechtkommen – im positiven wie im negativen Sinne.

Als Kind ständig "niedergemacht" zu werden, als "dumm geboren und nichts dazugelernt" betitelt zu werden, als "dumm, faul und gefräßig" aufgrund einer vielleicht schon vorhandenen Leibesfülle (für die ein Kind in Regel auch nichts kann) charakterisiert zu werden usw. hinterlässt genau solche fatalen Spuren wie das übertriebene "in den Himmel heben" erfahren zu müssen. In beiden Fällen stellt das Erlangen eines gesunden, wahrheitsgemäßen Selbstbildes sehr hohe Anforderungen an die kognitiven Fähigkeiten im fortgeschrittenen Alter.

Mit fortgeschrittenem Alter meine ich nicht das hohe Alter, in dem wir schon so "weise" geworden sind (hoffentlich), dass uns Diskussionen zum Selbstbild schon fast langweilig erscheinen. Ich meine das Alter der Hormon-Katastrophe, das Alter der Pubertät. Schon eine kleine Hürde ist der Schuleintritt, da neben den soziologischen Veränderungen auch die Stellung innerhalb des neuen sozialen Umfelds neu gefunden werden muss. Die grundlegenden Veränderungen der 10- bis 14-Jährigen sind dagegen so tiefgreifend, dass in dieser Zeit aus Sicht des Jugendlichen die ganze Welt aus den Fugen zu geraten scheint. Die Frage nach dem Selbst, nach dem Selbstwert, spielt eine so große Rolle, dass Fehlentwicklungen in dieser Zeit prägend für das ganze Leben sind.

Hin- und hergerissen zwischen der sozialen Geborgenheit des Elternhauses und dem Drang nach endgültiger Abnabelung müssen junge Menschen Wege finden, Eigenständigkeit zu erreichen. Die dafür notwendige psychische Stabilität ist schneller erreicht, wenn das Selbstbild zeitig genug ebenfalls stabil ist. Die Last der indoktrinierten Fremdbilder aus den zeitigen Kindertagen gilt es abzuwerfen. An ihre Stelle müssen ein gewisses Maß an Selbstachtung, Selbstliebe und auch die Fähigkeit zur Selbstkritik treten. Parallel dazu treten Wünsche in den Vordergrund, die körperlich und geistiger Natur sind. Vorbilder außerhalb der Familie werden gesucht, familiäre Geborgenheit wird gegen Schutzburgen innerhalb neuer Gemeinschaften getauscht.

Die veränderte emotionale und auch rationale Einstellung zu sich selbst verändert das eigene Handeln und die Motivation, irgendetwas zu tun oder eben nicht zu tun. Das sich entwickelnde Wunschbild wird mit dem meist geänderten sozialen Umfeld abgeglichen, Fremdbilder werden, bewusst oder unbewusst, analysiert und mit den eigenen Vorstellungen in Einklang gebracht. Nun ist das aber nicht so einfach. Das Wechselspiel vom eigenen Selbstbild und seine Anpassung an die Erwartungshaltung des sozialen Umfelds ist eine große Herausforderung, an der mancher Jugendliche fast scheitert. Abwege sind möglich, Hilfe von Erwachsenen nötig.

Der nächste Schub, sich über die eigene Identität Gedanken zu machen, beginnt mit dem Eintritt in die Arbeitswelt bzw. mit der Aufnahme einer Ausbildung oder eines Studiums. Wieder ändert sich das soziale Umfeld, wieder stürmen Fremdbilder ein, die mit dem mühsam gefestigten Selbstbild abgeglichen werden müssen. Mit der Entwicklung von Lebenszielen (Was will ich werden?) und dem Streben nach einem sicheren Platz in der Gesellschaft beginnt sich das eigene Wunschbild herauszubilden, nach dem in Zukunft gehandelt werden soll. Wunschbild und Selbstbild sollen ja möglichst konform sein.

Auch später hört diese Selbstfindung nicht auf. Es gibt kaum jemand, der völlig sicher ist, was er ist. Immer tauchen Fragen auf. In bestimmten Situationen tritt auch der Fremdbild-Ballast der Kindheit zutage. Die Psychologen können ein Lied davon singen. Die Konfliktbewältigung in den mittleren Lebensjahren wird oft durch negative Selbstbilder vergangener Tage gestört. Oft ist uns dieser Sachverhalt nicht bewusst. Sich aber bewusst mit der Problematik auseinandersetzen bringt Vorteile. Die Selbstanalyse (Wo stehe ich, wo will ich hin?) ist, verbunden mit dem Kennenlernen von mentalen Trainingsmethoden, ein wichtiges Hilfsmittel bei der Bewältigung von Alltagsproblemen.

## Festigung des Selbstbilds

Wie bereits erwähnt ist ein festes, umfassendes und wahrhaftiges Selbstbild, das möglichst dem eigenen Wunschbild (Idealbild) nahe kommt, unabdingbare Voraussetzung, um im sozialen Umfeld die Fremdbilder mit dem eigenen Selbst abzugleichen. Nur mit gefestigtem Selbstbild kann ich auf mein Umfeld so einwirken, dass das Urteil mir wichtiger Leute so ausfällt, wie ich in meiner eigenen Vorstellung mich selbst beurteilen würde.

Damit das Selbstbild auf Wahrhaftigkeit getestet und analysiert werden kann, müssen die einzelnen Aspekte des Selbstbilds bekannt sein. Dazu zählen der Selbstwert (Selbstwertgefühl), das Selbstbewusstsein (Wer bin ich, was kann ich.) und, neben vielen anderen Aspekten, die Selbstwahrnehmung (auch im Spiegel der Realität). Diese Kenntnisse sind auch hilfreich, wenn es um die bewusste Verbesserung des eigenen Selbstbilds geht.

Verbesserung bedeutet in diesem Zusammenhang, das Selbstbild umfassender zu machen, wahrheitsgetreuer und klarer in der Kenntnis seiner Aspekte. Hinweis: In diesem Sinne kann ein Selbstbild nicht "gesteigert" werden, wie es manchmal zu lesen ist. Gesteigert kann nur das Selbstbewusstsein, der Selbstwert, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung usw.

## Selbstwert als Teil des Selbstbilds

An sich ist nicht richtig, bei psychologischen Aspekten von einem Wert zu sprechen. Mancher Mensch (Richter, Versicherungsgeber) glaubt zwar, sich anmaßen zu können, den Wert eines Menschen oder sogar einzelner Gliedmaßen in Form von Währungseinheiten (Euros, Dollars) festzulegen, doch Fakt ist, die Bewertung eines menschlichen Individuums ist humanistisch nicht vertretbar. Da aber heutzutage so gut wie alles in Geld ausgedrückt wird und das Wort "Wert" fast nur noch in diesem Zusammenhang gesehen wird, will ich mich nicht allzu weit aus dem Fenster lehnen und die Wertvorstellungen unserer Zeit verteufeln.

Also, was bedeutet Selbstwert? Selbstwert hat etwas mit Selbstachtung zu tun. Entscheidend ist, wie ich mich selbst sehe, wie ich mich erlebe, was ich über mich erzähle, was ich mir wert bin. Achtung und Respekt vor sich selbst zu haben verbietet, z.B. seinen Körper zu vernachlässigen. Das hat er (der Körper) nicht verdient. Ich bin eins mit meinem Körper. Wer ist ich? Da stellt sich die Frage nach dem Bewusstsein. Nur wenn ich mir selbst bewusst bin, dass alles was an und in mir ist zu mir gehört, nur dann kann ich den eigenen Wert erkennen. Es geht natürlich nicht um den Sachwert des Körpers oder um den gleich recht nicht erfassbaren Wert des Geistes, es geht sogar um mehr als die Summe, es geht um das Zusammenwirken von Beiden. Erst Körper und Geist bringen Ergebnisse hervor, die wir als bewusstes Sein wahrnehmen und unseren individuellen Wert ausmachen.

Ich muss ein Gefühl dafür haben, was ich wert bin, was ich mir wert bin. Da ist vordergründig erst einmal egal, wie wertvoll mich Andere halten. Nur wenn mein Selbstwertgefühl mich bestätigt, wertvoll zu sein, egal ob ich Professor bin oder Krankenpfleger, kann ich mich wohlfühlen. Nur wenn mein Selbstwertgefühl mich in meinem Selbstbewusstsein bestätigt, kann ich diesen Selbstwert als Aspekt meines Selbstbildes nach außen tragen und entsprechende Rückmeldungen bekommen.

Ist mein Selbstwertgefühl gut, glaube ich, kostbar und liebenswert zu sein. Das Liebenswerte basiert natürlich nicht auf meinem Einkommen oder Schmuckkasteninhalt. Es ist die Zuneigung zu mir, zu mir selbst, mit all meinen vermeintlichen Schwächen und Unzulänglichkeiten. Ich kann, nein ich sollte mich auch selbst liebenswert finden. Nur damit kann ich mir beweisen, wie wertvoll ich mich finde.

Glück, Zufriedenheit und auch die Gesundheit hängen im weitesten Sinne vom Selbstwertgefühl ab. Ist dieses Gefühl schwach, glaubt man, mangelhaft zu sein. Das Selbstvertrauen ist geschwächt, Aufgaben zu lösen fällt schwer, schon von Beginn an. Selbst wenn solchen Menschen Gutes widerfährt, können sie es nicht glauben und annehmen. Ihrem Verständnis nach sind sie des Guten nicht würdig, sie glauben, es nicht wert zu sein.

## Wie entwickelt sich ein unterschiedliches Selbstwertgefühl?

Maßgebend für das Selbstwertgefühl sind unsere Ansprüche, Sichtweisen, Zufriedenheit, physische, psychische und soziologische Vergleiche, Erfolgsorientiertheit, mitmenschlicher Respekt und Mitgefühl. So unterschiedlich wir uns und unser soziales Umfeld sehen, so unterschiedlich ist auch das Gefühl zum eigenen Ich.

Stellen wir hohe Ansprüche an uns, lassen wir keine Misserfolge zu, akzeptieren wir nicht, dass eingeschlagene Wege manchmal nicht zum Ziel führen, dann machen wir uns das Leben unnötig schwer. Da dann nicht Erreichtes für uns einen Mangel darstellt, kommen wir uns unfähig und klein vor. Wir finden uns weniger wertvoll, da wir nicht in der Lage sind, den hohen Ansprüchen zu genügen. Dabei sind wir es selbst, die diese Ansprüche definieren. Müssen wir wirklich perfekt sein? Reicht nicht auch die Hälfte? Der Selbstwert muss sinken, wenn wir ständig am Limit sind und deshalb zu oft das selbst gesteckte Ziel verfehlen.

Die Lösung ist, seine Ansprüche mit den persönlichen Fähigkeiten abzugleichen. Wie im Abschnitt zum Flow-Zustand schon beschrieben, ist der in Selbstvergessenheit Glückliche nicht an die Erfüllung eigener Ansprüche gebunden. Weniger macht meist zufriedener. Eigene Grenzen überschreiten macht krank, physisch und psychisch.

Ebenso schwierig ist es, zu einem guten Selbstwertgefühl zu kommen, wenn man sich ständig mit seinen Mitmenschen oder sogar mit völlig fremden Menschen vergleicht, die gar keinen Bezug zum eigenen Leben haben. Bei Vergleichen orientiert man sich meistens an Menschen, die einen vermeintlich höheren Wert besitzen als man selbst. Nun gut, für Vermögensmillionäre mag das zutreffen. Doch der Wert ist nicht aus einem Vergleich ermittelbar, weder der Wert des Anderen noch der eigene Wert. Es geht hier um den Selbstwert und das Gefühl dafür.

Genauso ist es fatal, wenn der Vergleich das eigene Besser-Sein suggeriert. Ist man wirklich wertvoller, wenn man erfolgreicher, attraktiver, sportlicher oder schöner ist als der Andere? Und was geschieht, wenn man diese Ziele, besser als Andere zu sein, nicht erreicht? Minderwertigkeitsgefühle, mentale Ohnmacht sind das Ergebnis. Zumindest schwindet das gute Selbstwertgefühl.

Natürlich sind Vergleiche objektiv nötig, Fähigkeiten, Wissen, Qualitäten und andere Ressourcen zu vergleichen. Das hat aber nichts mit dem Wert des Menschen an sich zu tun. Bekennende Christen sagen: Vor Gott sind wir alle gleich. Das ist wahr. Als Mensch sind wir grundlegend gleich, unterschiedlich in unserer Wertvorstellung machen wir uns nur selbst. Wozu vergleichen wir also? Natürlich, um eigene Erfolge zu erkennen und somit unser Selbstbewusstsein und damit mittelbar auch unser Selbstwertgefühl zu steigern. Der Vergleich kann also doch positive Effekte haben. In der Auswertung des Vergleichs darf aber der Erfolg oder Misserfolg nicht gleichbedeutend mit dem empfundenen Selbstwert sein.

Das Selbstwertgefühl darf nicht schwanken mit dem Erfolg heute und dem Misserfolg morgen. Selbstwertgefühl ist eine relativ konstante Größe in unserem Leben. Aber eben nur relativ. Absolut ist dieses Gefühl, insbesondere über längere Zeiträume hinweg betrachtet, nicht konstant, und vor allem nicht unabänderlich. Gewissermaßen muss das Selbstwertgefühl der Fels in der Brandung der Unwägbarkeiten des Lebens sein. Durch zusätzliche Wellenbrecher kann man aber der zerstörerischen Kraft des Wassers trotzen und den Widerstand verstärken. Das heißt, ein hohes Selbstwertgefühl kann erreicht werden und schafft zusätzliche Sicherheit.

Bleibe noch die Betrachtung zum Respekt und Mitgefühl Anderen gegenüber im Zusammenhang mit dem eigenen Selbstwertgefühl. Ja wie soll ich denn ein gutes Gefühl für mich entwickeln, wenn ich es für Andere nicht aufbringen kann? Nur wer sich in die Lage Anderer versetzen kann, ist in der Lage, den eigenen Wert zu erkennen. Der Selbstwert der Anderen ist genauso zu schützen wie der eigene. Jede andere Meinung mündet in Unterdrückung, Ausbeutung und Unfrieden. Selbstachtung setzt die Achtung und den Respekt gegenüber den Mitmenschen voraus und umgekehrt. Mangelnder Respekt wird auch vom sozialen Umfeld als Missachtung des menschlichen Werts an sich gesehen. Und wer respektlos ist, wird Respektlosigkeit ernten, oder zumindest mangelndes Mitgefühl in schwierigen Situationen.

## **Achtsamkeit und Selbstwert**

### **Ursprung des Begriffs "Achtsamkeit"**

Achtsamkeit ist eine Grundhaltung im selbstbestimmten Leben und gleichzeitig eine Methode im mentalen Training. Im Allgemeinen versteht man unter Achtsamkeit (englisch Mindfulness) eine Anpassung des traditionellen buddhistischen Begriffs "Sati" (Synonym für Gewahrsein, wörtlich: Gedächtnis) an die westlichen Bedürfnisse der Psychologie. Achtsamkeit ist als traditionelle Lehre keine isolierte Praxis, sondern sie hat sich, eingebunden im Streben nach dem "wahren" Leben, als Teil der modernen Psychohygiene etabliert.

### **Was bedeutet Achtsamkeit?**

Achtsamkeit bedeutet, auf sich und seine Mitmenschen acht zu geben. Im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl sollte man aufpassen, in welchen Situationen man sich nicht so wohl fühlt. Wann leidet mein Selbstwertgefühl? Wann fühle ich mich wertlos? Wo habe ich Schwierigkeiten, mir meine Achtung zu bewahren? Was macht mich sicher und selbstbewusst? In welchen Situationen denke ich, kompetent zu sein? Was kann ich alles sehr gut, was weniger?

All diese Fragen (und noch weit mehr) sollte man sich beantworten. Der Schlüssel dazu ist die Achtsamkeit. Auf sich und sein Tun zu achten ist die Basis zur Pflege des Selbstwertgefühls. Missachtet man Erlebnisse bzw. die damit verbundenen Gefühle, verschenkt man Potential zur Selbsteinschätzung. Manchmal mag es auch nicht angenehm sein, sich eigene Unzulänglichkeiten einzugestehen. Mut und Offenheit in der Bewertung des eigenen Verhaltens sind die Butter aufs Brot. Aber nicht nur Erkennen, wo es welche Schwierigkeiten (oder auch glückliche Momente) gab, sondern auch das Annehmen des eigenen Verhaltens ist Wegbereiter für eventuell nötige Veränderungen.

Man soll die Dinge nehmen, wie sie sind, nicht wie sie man sich wünscht. Achtsamkeit erfordert aber auch, nichts schön zu reden, sich nicht auf vielleicht längst vergangenen Lorbeeren auszuruhen. Es war einmal. Was zählt ist Jetzt und Morgen, natürlich unter Mitnahme der Erkenntnisse von gestern, aber bitte schön nicht von vorgestern. Erfahrungen sind an sich etwas Positives. Sie dürfen aber nicht zu alten Lasten werden. Der Kopf muss frei sein für das JETZT. Leider ist es so, dass bei der Beurteilung der aktuellen Situation immer die eigene Vergangenheit, im schlimmsten Falle das früher einmal aufgezwungene Fremdbild, Nährboden für Fehlinterpretationen darstellt.

Beruhigend ist, dass jeder von uns eine Vergangenheit hat. Beruhigend ist auch, dass jeder von uns seine eigene Geschichte hat. Noch beruhigender ist aber, dass wir alle nicht im Vergangenen hängen bleiben müssen und normalerweise gegenwärtige ungünstige Situationen für das Morgen besser meistern können. Das muss man nur wollen, schon aus Achtung vor sich selbst und im Achtgeben auf sich selbst. Das sind wir uns und unserem Selbstwert schuldig.

## Selbstverantwortung

Selbstverantwortung ist die Pflicht, oder zumindest die Bereitschaft, für sein Leben und das eigene Handeln die Verantwortung zu übernehmen. Wer eigenverantwortlich handelt, steht für sein Tun und Lassen ein, unabhängig von möglichen negativen Konsequenzen.

Der Gegensatz dazu wäre die Fremdverantwortung. Sie bedeutet, dass ich für mein Handeln nicht verantwortlich sein will, dass ich lieber dem Anderen die Verantwortung zuschiebe, um mich so frei zu machen von der eigenen Verantwortlichkeit. Diese Praxis, Eigenverantwortung gegen Fremdverantwortung auszutauschen, ist nur auf den ersten Blick vorteilhaft. Im Gegenteil, es ergeben sich eine Reihe von Nachteilen.

So opfert man eine Menge Gestaltungsspielraum für sein Leben, wenn die Verantwortung nicht in den eigenen Händen liegt. Außerdem leidet die eigene Motivation. Warum sollte ich mir Mühe geben, eine bestimmte Aufgabe gut und richtig zu erledigen? Bei Fremdverantwortung spielt das Ergebnis meiner Arbeit sowieso keine Rolle. Ich muss ja für nichts gerade stehen. Ich kann mich aber auch nicht so richtig freuen, eine Aufgabe gut erledigt zu haben. Es wäre ja sowieso egal gewesen, da andere verantwortlich sind.

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen bedeutet:

- Für eigene Probleme die Schuld nicht bei Anderen, in der eigenen Vergangenheit oder in vermeintlich nicht änderbaren Umständen zu suchen. Sind wir erst einmal von einer Schuld befreit, haben wir keine Möglichkeit mehr, unsere Probleme zu lösen oder ungünstige Situationen zu verbessern.
- Für die Erfüllung eigener Bedürfnisse und Wünsche nicht die Anderen verantwortlich zu machen. Wer nur wartet, bis seine Wünsche von den Augen abgelesen und dann auch noch erfüllt werden, wartet oft vergebens. Verantwortung heißt auch in diesem Falle, selbst zu handeln.
- Nötige Entscheidungen nicht auf die Anderen abzuschieben. Andere entscheiden zu lassen bedeutet, eigene Wünsche und Lebensspielräume zurückzustellen, sich das Heft des Handelns aus der Hand nehmen zu lassen und evtl. Dinge tun zu müssen, die man auf keinen Fall tun wollte.
- Das Recht auf Selbstbestimmung in Anspruch zu nehmen. Wer zu etwas keine Lust hat oder bestimmte Dinge einfach nicht tun will, sollte das auch sagen. Zur Verantwortung gehört dann, die Konsequenz aus seiner Ablehnung zu tragen.
- Entscheidungen nicht auf die lange Bank zu schieben oder nicht Entscheidungen generell aus dem Weg zu gehen. Die Verzögerung von Entscheidungen, aus Angst, die falsche zu treffen, ist Anspruchsdenken, immer richtig entscheiden zu wollen. Das ist mangelnde Verantwortung sich selbst gegenüber. Besser ist es, die Konsequenz einer falschen Entscheidung zu tragen, als durch Entscheidungslosigkeit sich selbst dauerhaft zu quälen.
- Sich nicht immer hinter den Anderen zu verstecken, um nicht verantwortlich zu sein. Eine Aussage, die eine unbestimmte Personenidentifizierung verwendet (wir, man, alle, jeder, die meisten usw. anstelle "ich"), erweckt den Eindruck, dass alle so denken und handeln. Diese Aussage lenkt von der eigenen Verantwortung ab.
- Eigene Fehler nicht den Anderen in die Schuhe zu schieben. Es ist verantwortungslos, nicht für die eigenen Fehler einzustehen. Oft sollen Lügen von eigenen Unzulänglichkeiten ablenken.

Es ist nicht nur moralisch wertvoll, Selbstverantwortung zu üben und verantwortlich mit seinem Tun und Lassen umzugehen. Es ergeben sich auch handfeste Vorteile, und zwar für das eigene Leben und Wohlbefinden, für das Zusammenleben mit den anderen Menschen und für die Achtung der anderen Menschen als ebenfalls für sich verantwortliche Persönlichkeiten.

Mit der Eigenverantwortlichkeit für mein Denken, Fühlen und Handeln unterstütze ich mein Wohlbefinden, unabhängig davon, wie sich andere mir gegenüber verhalten. Ich entscheide in Verantwortung mir selbst gegenüber. Das gibt mir das wohltuende Gefühl der Selbstkontrolle und Sicherheit. Ich bin damit nicht von den Urteilen anderer abhängig, egal wie negativ diese ausfallen.

Mit der Eigenverantwortlichkeit für mein Handeln mache ich mich unabhängig von der Zustimmung oder Ablehnung der Anderen. Da ich verantwortlich und überlegt mit meinen Entscheidungen umgehe, gewinne ich größtmögliche Souveränität im Sturm meines Lebens. Das bedeutet, dass ich tun sollte, was ich für richtig halte, natürlich immer unter Wahrung der Persönlichkeit des Anderen. Eigenverantwortung berechtigt also nicht, rücksichtslos gegenüber den Anderen zu sein, selbst wenn ich mir gegenüber mein Tun in Ordnung finde.

Mit der Eigenverantwortlichkeit für mein Handeln kann ich Alternativen suchen und mich für die besten Lösungen für mich und meine Mitmenschen entscheiden. Ich bin relativ wahlfrei, um an mein Ziel zu kommen. Neue Möglichkeiten und Ziele kann ich nur verfolgen, wenn ich mich nicht als Opfer anderer Menschen fühle oder wenn ich mich nicht als Opfer vergangener oder gegenwärtiger Umstände fühle. Da ich alles selbst verantworte, bin ich auch dann stark, wenn es nicht auf Anhieb gelingt.