

Regine Reichwein

Verantwortlich handeln

Das Phänomen der radikalen Wechselwirkung und
seine Konsequenzen für unser Zusammenleben –
Strategien des Scheiterns und Gelingens

— LESEPROBE —

©

Alle Rechte vorbehalten.

AMANI VERLAG
FRANKFURT AM MAIN

www.amani-verlag.de



Amani Verlag
© 2014 by Amani Verlag,
Frankfurt am Main
Alle Rechte vorbehalten.
Printed in Germany.
Umschlag & Satz: Suren Knolle-Akyüz
Umschlagfoto: © goccedicolore - Fotolia
Druck: Print Group Sp. z o. o., Polen
1. Auflage September 2014

ISBN 978-3-86320-064-0
eISBN 978-3-86320-065-7

www.amani-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek.
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

REGINE REICHWEIN

Verantwortlich handeln

Das Phänomen der radikalen
Wechselwirkung und seine Konsequenzen
für unser Zusammenleben

Strategien des Scheiterns und Gelingens

AMANI VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
KAPITEL 1	
Die einzige Wirklichkeit.....	13
KAPITEL 2	
Radikale Wechselwirkung zwischen Menschen	25
KAPITEL 3	
Sinnliche Wahrnehmungsprozesse und ihre Interpretationen.....	37
KAPITEL 4	
Intensivierung sinnlicher Wahrnehmung	49
KAPITEL 5	
Blockierungen im Bereich sinnlicher Wahrnehmung	55
KAPITEL 6	
Fehlende konstruktive Wechselwirkung.....	63
KAPITEL 7	
Intentionen in Ärger, Unzufriedenheit und Wut.....	75
KAPITEL 8	
Intentionen im Gefühl von Bitterkeit und Verzweiflung.....	85
KAPITEL 9	
Verborgene Wünsche in Verachtung und Ekel	91
KAPITEL 10	
Empfindungen und Gefühle im Rahmen der Wechselwirkung	99
KAPITEL 11	
Akzeptieren von Problemen I	115
KAPITEL 12	
Akzeptieren von Problemen II.....	123

KAPITEL 13	
Neugier entwickeln	131
KAPITEL 14	
Persönliche Blockierungen.....	139
KAPITEL 15	
Kulturelle Blockierungen.....	145
KAPITEL 16	
Ergebnis- und Prozessorientierung.....	155
KAPITEL 17	
Bevorzugung ergebnisorientierten Denkens	169
KAPITEL 18	
Problemdefinition	175
KAPITEL 19	
Induktives und deduktives Denken	187
KAPITEL 20	
Divergentes und konvergentes Denken.....	195
KAPITEL 21	
Analysierendes Denken I	203
KAPITEL 22	
Analysierendes Denken II.....	209
KAPITEL 23	
Kreative analytische Methoden.....	217
KAPITEL 24	
Analysierendes Denken durch das Herstellen von Beziehungen	227
KAPITEL 25	
Synthetisierendes Denken	239
KAPITEL 26	
Spekulatives Denken	249

KAPITEL 27	
Strukturierendes Denken.....	257
KAPITEL 28	
Muster erkennen	265
KAPITEL 29	
Grenzen bewusster Kontrolle von Denkprozessen.....	273
KAPITEL 30	
Grundlegende psychosomatische Muster	291
KAPITEL 31	
Nicht leben dürfen	301
KAPITEL 32	
Leben ertragen müssen	313
KAPITEL 33	
Nicht selbst sein dürfen.....	323
KAPITEL 34	
Keine Gefühle haben dürfen.....	329
KAPITEL 35	
Sich nicht verlassen können	337
KAPITEL 36	
Der Einfluss von Mustern und Dynamiken auf Interpretationen und Bewertungen	345
KAPITEL 37	
Recht haben oder die »richtige« Erkenntnis.....	355
KAPITEL 38	
Konflikte.....	365
KAPITEL 39	
Egoismus und persönliche Ethik	375
KAPITEL 40	
Wechselwirkungen im Umgang mit ethischen Fragen.....	387

KAPITEL 41	
Das »Als-ob-Prinzip«	401
KAPITEL 42	
Eingreifendes Verhalten	411
KAPITEL 43	
Prozessorientiert miteinander reden.....	423
KAPITEL 44	
Kommunikative Schwierigkeiten durch Wechselwirkungen.....	429
KAPITEL 45	
Kommunikative Schwierigkeiten durch ungenügende Wechselwirkung.	439
KAPITEL 46	
Wissen und Glauben	451
KAPITEL 47	
Die Sehnsucht nach Übernatürlichem	463
KAPITEL 48	
Der »freie« Wille und das »Böse«	473
KAPITEL 49	
Selbstorganisation.....	489
KAPITEL 50	
Anpassung.....	505
Literaturverzeichnis	517

Vorwort

Viele Menschen, die ich kenne, fühlen sich unverstanden und unglücklich. Sie leiden unter fehlender Anerkennung und Wertschätzung. Sie fühlen sich als Opfer der anderen, verwickeln sich mit ihnen in Machtkämpfe und wissen nach einem Streit oft nicht mehr, worum es ihnen eigentlich ging. Sie wollen harmonische Beziehungen und geben sich viel Mühe und sind dann umso enttäuschter, wenn sie trotzdem scheitern.

Leider eignen wir uns die Fähigkeiten, die für gelingende Beziehungen zu unseren Mitmenschen notwendig sind, meist weder in der Familie noch in der Schule und auch später nicht an.

Stattdessen haben wir eine Reihe liebgewordener kultureller Illusionen verinnerlicht, durch die wir uns leicht in Täter-Opfer-Dynamiken hineinziehen lassen, durch die wir uns immer wieder anderen Menschen oder den Umständen ausgeliefert fühlen.

»Verantwortlich handeln« enthält Wege, Hinweise und Übungen für die Erarbeitung eigener Kompetenzen, um ein freieres und glücklicheres Leben führen zu können. Diese basieren neben neuen Ergebnissen der Hirnforschung auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zu selbstorganisierenden Systemen, wie es z. B. auch Menschen sind. Als solche sind auch wir Menschen auf besondere Weise gegenüber unserer Umgebung abgegrenzt und nur offen in Bezug auf Materie und Energie. Solche Systeme entziehen sich gezielter Beeinflussung und Kontrolle. Das bedeutet, dass unsere Vorstellungen davon, was angeblich Menschen einander antun können, wie sich gegenseitig zu ärgern, zu verletzen oder wütend zu machen usw., neurophysiologisch gesehen nicht möglich sind. Alle Empfindungen, Gefühle und Gedanken entstehen ausschließlich im Inneren eines selbstorganisierenden Systems und können nicht gezielt von außen hervorgerufen werden.

Trotzdem gibt es zwischen allen selbstorganisierenden Systemen aufgrund ihrer Besonderheiten Wechselwirkungen radikaler Art, die sich auch bei uns Menschen bis in die einzelnen Zellen auswirken können.

Während es in dem Buch »Lebendig sein« überwiegend um die Grenzen von gezielter Beeinflussung, Macht und Kontrolle und um die zugehörigen kulturellen Illusionen, deren zerstörerische Auswirkungen und mögliche

Auswege geht, werden in dem vorliegenden Buch »Verantwortlich handeln« in gewisser Weise entgegengesetzte Prozesse, nämlich intensive Wechselwirkungen zwischen Menschen trotz der vorhandenen Grenzen vorgestellt.

Diese radikalen Wechselwirkungen gibt es nicht nur in den Interaktionen von Menschen, sondern alles auf diesem Planeten ist durch diese Wechselwirkungen auf unterschiedliche Weise miteinander verbunden.

In »Verantwortlich handeln« geht es insbesondere um die Bedingungen und Konsequenzen dieser Wechselwirkungen zwischen uns Menschen, denen wir uns nicht entziehen können.

Wir sind aufgrund unserer Bewusstheit jedoch in besonderer Weise verantwortlich für unsere Anteile an den Prozessen, die sich zwischen uns wegen dieses Phänomens der radikalen Wechselwirkung abspielen.

Um eine solche Verantwortung bewusst wahrnehmen zu können, ist eine Reihe von Kompetenzen erforderlich, die wir uns aneignen können. Wir brauchen sie, um aktiv, konstruktiv und verantwortlich unsere Anteile an den sich ununterbrochen abspielenden Wechselwirkungen zu gestalten. Ansonsten liefern wir uns diesen Wechselwirkungen aus und verhalten uns, als seien wir deren Opfer.

In »Verantwortlich handeln« wird gezeigt – mit einem anderen Schwerpunkt als in dem Buch »Lebendig sein« –, wie wir es durch den Verzicht auf destruktive kulturelle Illusionen und mithilfe der Aneignung wichtiger Kompetenzen erreichen können, uns in zwischenmenschlichen Beziehungen freier, zufriedener und zugewandter zu fühlen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Die Grundlagen der Überlegungen in beiden Büchern sind vielfältig und stammen sowohl aus den neuesten Forschungen unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen, als auch vor allem aus meiner über dreißigjährigen intensiven und vielfältigen Arbeit mit Menschen.

Viele Menschen, die ich getroffen oder mit denen ich gearbeitet habe, hinterließen Spuren in mir und trugen zu meinem Verständnis zwischenmenschlicher Prozesse bei. Aber vor allem haben ich mich damit auseinandergesetzt, wie Menschen – und damit auch ich selbst – lernen können, sich dem Leben und allen seinen Erscheinungsformen auf eine verantwortungsbewusste und liebevolle Weise immer wieder neu anzunähern.

Auch die Autorinnen und Autoren aller Bücher und Artikel, die ich gelesen habe, haben meine Welt auf die eine oder die andere Weise bereichert.

Bei allen diesen Menschen möchte ich mich bedanken, ohne sie wäre ich nicht die Person geworden, die ich heute bin.

Menschen in meinem Freundeskreis haben mich darin bestärkt, meine Projekte weiter zu verfolgen und einige haben mich auf besondere Weise unterstützt. Ohne die kompetente Hilfe von Nadja Hußmann wären viele Fehler und Ungenauigkeiten in diesem Buch unentdeckt geblieben und ich möchte ihr an dieser Stelle ausdrücklich für ihre sorgfältige Durchsicht des Manuskripts danken.

Außerdem möchte ich mich bei dem Verlagsteam des Amani-Verlags für den Vorschlag, den Titel »Verantwortlich sein« durch »Verantwortlich handeln« zu ersetzen und für dessen vielfältige Anregungen und kreative Layout-Entwürfe bei diesem und den bereits abgeschlossenen Projekten bedanken.

Und ich möchte an dieser Stelle deutlich sagen, dass ich auch dankbar bin für die sich immer wieder aktivierende Freude und Energie, die für mich mit meiner Arbeit einhergehen.

Regine Reichwein

KAPITEL I

Die einzige Wirklichkeit

Ich sitze am Schreibtisch und starre auf den Text, den ich gerade geschrieben habe:

Deine Wirklichkeit.

Die einzige Welt, in der du dein ganzes Leben lang leben wirst, bis zum Tode, ist die Welt, die dir dein Gehirn mithilfe der Wechselwirkungen mit deiner Umgebung zur Verfügung stellt. Diesen Raum deiner eigenen Wirklichkeit – deine eigene Welt – kannst du nicht verlassen. Aber du kannst diese Welt bunter, weiter, größer und immer faszinierender machen.

Ich merke, dass ich diese Aussage nur schwer für mich akzeptieren kann. Die Welt ist doch da draußen, ich kann sie sehen, hören, riechen, schmecken und anfassen, und ich teile diese Erfahrungen doch mit anderen. »Wieso soll es nur eine Konstruktion meines Gehirns sein?«, frage ich mich.

Mein wunderbarer grauer Kater Valentino hat mich offenbar gehört. Er springt auf die Schreibtischplatte und liest, was ich da geschrieben habe. »Na, nun übertreibe doch nicht gleich«, sagt er anschließend, »nur weil dein Gehirn dir deine Wirklichkeit macht, heißt das doch noch nicht, dass du sie herstellst. Da ist schon etwas, aus dem du deine Wirklichkeit herstellst, nur kannst du nie wissen, was das ist.«

Er guckt mich an und fügt hinzu, so als wollte er mich trösten: »Was du da schreibst, gilt doch auch für mich. Da ist irgendetwas – wahrscheinlich. Aber wenn man es nur persönlich wahrnehmen kann, kann man ja auch nichts Allgemeines darüber sagen – und auch mein Gehirn macht mir meine Wirklichkeit daraus. Ich finde das übrigens sehr nett.«

Ich werde nachdenklich, wieso fühle ich mich so irritiert, wenn ich die Ergebnisse der Hirnforschung in so ein paar lapidaren Sätzen zusammenfasse, und er findet es »nett«?

Ich frage ihn und er hat – wie immer – sofort eine Antwort, auch wenn er sie etwas zögerlich von sich gibt: »Ich denke, du willst lieber alles selbst bestimmen und kontrollieren – was ich natürlich auch will, nur – glaube ich – du denkst, du kannst das auch. Du bist doch nicht sauer, wenn ich meine, dass du so eine richtige Kontrollletti-Tante bist, oder?«, fragt er noch hinterher, »du bist das ja nicht allein. Die Menschen, die ich kenne, sind fast alle so.«

Ich überlege, wie viele Menschen Valentino kennt, und das sind doch ziemlich viele. Für eine statistisch abgesicherte Aussage reicht die Anzahl allerdings nicht aus. Ist es wirklich so, wie Valentino meint? Und an dieser Frage erkenne ich, wie sehr ich von der Vorstellung infiziert bin, es gäbe »eine einzige Wirklichkeit« und ich könne allgemeingültige Aussagen darüber machen, was »wirklich« ist und was nicht. Aber wenn es doch nicht so ist, wie kann ich denn mein bisheriges Denken an die neuen wissenschaftlichen Ergebnisse anpassen?

Ich bin irgendwie in einer Zwickmühle. Da gibt es diese wissenschaftlich ausgefeilten Forschungsergebnisse darüber, wie selbstorganisierende Systeme und damit auch unser Gehirn arbeiten – also z. B. Aussagen, wie unser Gehirn für uns unsere eigene Wirklichkeit herstellt – und diese Forschungsergebnisse sind auch wieder nur Ergebnisse von Prozessen, die uns unser Gehirn ermöglicht.

Während ich daran denke, wie außerordentlich interessant diese Forschungsergebnisse sind und auf welche vielfältige Weise diese unser zukünftiges Leben in konstruktiver Weise beeinflussen können, kann ich für einen Moment nachvollziehen, warum Valentino »nett« gesagt hat.

Ich lese noch einmal durch, was ich über die mir und anderen von den jeweiligen Gehirnen zur Verfügung gestellten Wirklichkeiten geschrieben habe und ich fühle mich wegen meiner Überlegungen wie eingesperrt. Ich will trotz dieser Forschungsergebnisse wissen, wie etwas »wirklich« ist. Wie soll ich mich denn sonst auf etwas verlassen können? Ich merke, dass es eigentlich »Sicherheit« ist, die ich will, einen sicheren Grund, auf dem ich mich einrichten kann. »Mit Unsicherheit und Unbestimmtheit kann ich nicht leben«, sage ich laut.

»Aber du lebst doch schon dein ganzes Leben damit«, sagt Valentino, »Unsicherheit und Unbestimmtheit sind doch nicht so schlimm, wie du denkst, die gehören doch zum Leben dazu.« – »Ich will sie aber in meinem Leben nicht haben«, sage ich. »Mach dich doch nicht lächerlich«, sagt Valentino, und das sagt er sehr bestimmt.

Es stimmt, aus meinem Leben kann ich nichts entfernen, alles bleibt irgendwie. Vielleicht kann man manches in etwas anderes umwandeln oder es verändert sich von allein, aber nichts verschwindet daraus wirklich endgültig, auch nicht all das, was noch unbestimmt ist. Wo soll es denn auch hin? Außerdem ist das Universum ja groß genug.

Was bedeutet das nun eigentlich konkret?

Meine eigene Wirklichkeit kann ich offensichtlich nur durch die Wechselwirkung mit all dem, was mich umgibt, herstellen und auch erweitern, aber was jeweils dabei herauskommt, kann ich nicht vorher wissen. Valentino hat recht: Ich würde gern mehr Sicherheit haben.

Aber weil lebendige Prozesse so komplex sind und alles, was existiert, mit

allem anderen verbunden ist, gibt es diese Sicherheit nicht. Dafür gibt es Wechselwirkung, radikale Wechselwirkung, »radikal« im Sinne von »grundlegend« oder »ursprünglich«.

»Alles dient« ist ein entsprechender spirituell angehauchter Ausdruck, sofern man dieser radikalen Wechselwirkung einen tieferen Sinn unterlegen möchte.

Eine solche grundlegende oder radikale Wechselwirkung findet ununterbrochen statt, zwischen allem, was existiert, und seit langer Zeit wird die Wahrnehmung bzw. das Erleben dieser Wechselwirkung von verschiedensten spirituellen Kreisen als Ausdruck tiefer menschlicher Erfahrung angesehen.

Seit einigen Jahrzehnten setzen sich allerdings auch die verschiedenen Wissenschaften mit sich selbstregulierenden Wechselwirkungsprozessen auseinander, und selbstorganisierende Systeme finden verstärkt Eingang in die Forschungen unterschiedlicher Disziplinen.

Einzelne Lebewesen und ganze Ökosysteme, klimatische Veränderungen, Vulkanismus, Plattentektonik, Meeresströmungen, aber auch die Wechselwirkungen der Entscheidungsträger von wirtschaftlichen, politischen, kulturellen und religiösen Systemen mit ihren jeweiligen Umwelten werden in immer stärkerem Maße untersucht.

Und in allen diesen Untersuchungen zeigt sich, dass auf diesem Planeten und darüber hinaus sich nichts den beobachtbaren Wechselwirkungen entziehen kann.

Gleichzeitig stellt sich immer wieder heraus, dass alle diese Wechselwirkungen für das Leben auf diesem Planeten unerlässlich sind.

Allerdings sind auch alle Beteiligten betroffen, wenn sich zerstörerische oder vernichtende Prozesse ausbreiten und Pflanzen und Tiere sterben und Wasser, Luft und Erde vergiftet werden.

Leider haben Menschen in viele dieser – mit anderen zusammenhängenden – selbstorganisierenden Prozesse eingegriffen und dabei meistens die grundlegenden Prinzipien missachtet, welche für die Aufrechterhaltung und die ebenfalls selbstorganisierenden zukünftigen Entwicklungen solcher Systeme unerlässlich sind. (Siehe dazu unter anderen: Vester, 1995; Reichwein, 2010a)

Die Schäden, die inzwischen überall auf der Welt entstanden sind und weiter entstehen, sind weitgehend bekannt, und es werden immer mehr.

Die meisten dieser Schäden entstehen durch Unvernunft und Gier, sowohl von einzelnen Menschen, von Gruppen als auch von den Entscheidungsträgern großer Wirtschaftsunternehmen oder politischer Gruppierungen.

Manche sind überraschend, andere sind vorhersehbar, und sie finden sich in großem, aber auch in kleinem Rahmen überall auf der Welt.

So wirken sich der Anbau von Gemüse und Obst sowie die Aufzucht von Tieren in wasserarmen Gegenden, in denen es nur selten regnet, über kurz oder lang katastrophal aus. In Südspanien haben wahrscheinlich die dafür notwendigen Bohrungen nach Wasser und der unkontrollierte Verbrauch von Grundwasser zu einem Erdbeben der Stärke 5,1 geführt. Das fehlende Grundwasser – der Grundwasserspiegel hatte sich dort seit Mitte des letzten Jahrhunderts um 250 Meter gesenkt – hatte bewirkt, dass sich in 3000 Meter Tiefe ein Plattenstück von 6 km um 20 cm abgesenkt hatte. (Juan Moreno: »Das Schweinebeben«, in DER SPIEGEL 1 / 2013, S. 40)

Überall auf der Welt werden Regenwälder abgeholzt und Savannen zerstört, sterben wegen der in die Flüsse und Seen eingeleiteten Stoffe die dort lebenden Bewohner. Außerdem breiten sich viele Pflanzen, Insekten und andere Lebewesen aufgrund des globalen Handels in Gegenden aus, in denen sie keine Feinde haben. Sie können sich deshalb unkontrolliert vermehren und einheimische Arten ausrotten.

In DER SPIEGEL wurde schon 1995 darauf hingewiesen, dass an einem Tag über 70 Arten und in einem Jahr über 27 000 Arten aussterben, und davor gewarnt, dass wahrscheinlich in den nächsten ein bis zwei Jahrzehnten – also jetzt – ein Viertel aller Arten ausgerottet sein könnten. Wie viele Lebewesen bisher tatsächlich für immer ausgerottet wurden, ist mir allerdings nicht bekannt. (DER SPIEGEL, »Bulldozer im Paradies«, 48 / 95, S. 186-192; siehe dazu auch Edward O. Wilson »Der Wert der Vielfalt«)

In dem Artikel »Artensterben vollzieht sich mit Zeitverzögerung« auf SPIEGEL ONLINE vom 16. 4. 2013 wird allerdings auch darauf hingewiesen, dass sich die Eingriffe in die Natur erst in Jahrzehnten auswirken und die Zahl der gefährdeten Arten deutlich unterschätzt würde.

Jedes Verschwinden einer Art hat leider weitreichende Folgen.

Mit Hilfe der Biodiversitätsforschung wird seit einiger Zeit untersucht, welche potenziellen Verluste mit der Zerstörung der Umwelt und dem Verlust der Artenvielfalt einhergehen. Denn wenn eine Art ausstirbt, sterben gleichzeitig weitere Arten mit aus, weil sie sich wechselseitig zum Überleben brauchen. So verschwanden mit dem Seeotter an der Westküste der USA gleichzeitig viele Fische, Krebse und Tintenfische. Aber die Seeigel, von denen sich die Seeotter bevorzugt ernährt hatten, begannen – unkontrolliert durch ihre ehemaligen Fressfeinde – sich so zu vermehren, dass sie die bisherige Unterwasserwelt in eine Unterwasserwüste verwandelten. Gleichzeitig reduzierte sich durch den Verlust der Tangwälder auch der Schutz der Küste vor den Wellen. Erst seitdem die Seeotter geschützt werden, wachsen auch die

Tangwälder wieder. Gleichzeitig ist dabei von großer Bedeutung, dass eine gesunde Vegetation in den Gewässern entlang der nordamerikanischen Küste zwischen 4,4 und 8,7 Millionen Tonnen Kohlendioxid speichern kann, welches dadurch der Atmosphäre entzogen wird. (Knauer, 2014)

Auch die Wechselwirkungen zwischen Tieren und Pflanzen können sich, wenn es keine Prozesse gibt, die für eine Balance zwischen den verschiedenen Lebewesen sorgen, sehr zerstörerisch auswirken. So führt die Globalisierung des Handels unter anderem dazu, dass Lebewesen zusammen mit den transportierten Waren in Gegenden auftauchen können, in denen sie keine Fressfeinde haben und wo sie sich ungehindert ausbreiten können. Ein solcher »Schädling« ist der aus Asien eingeschleppte Palmrüssler, ein Käfer, dessen Larven das Innere von Palmen auffressen und sie dadurch töten. Seit 2004 sterben in Italien die Palmen, aber der Palmrüssler hat inzwischen auch Spanien und Portugal erreicht. Wenn er nicht gestoppt wird, verändert er auf ziemlich radikale Weise das gewohnte Bild südlicher Länder. Wo der Palmrüssler erfolgreich ist, werden die Palmen verschwinden. (Kreiner, 2013)

Auch die Bedeutung der großen fleischfressenden Raubtiere wird immer deutlicher und trotzdem sind rund 60 % von ihnen bedroht. In manchen Fällen ist die Wirkung sehr weitreichend. So berichtet Roland Knauer über die in der Fachzeitschrift »Science« veröffentlichten Auswertungen verschiedener Studien von William Ripple und anderen:

»Dabei fanden sie etliche komplizierte – und zuweilen verblüffende – Verbindungen. So führt der Rückgang der Löwen und Leoparden in Westafrika dazu, dass Kinder häufiger die Schule schwänzen. Der Grund: Die großen Räuber fressen unter anderem Anubispaviane. Gibt es weniger Löwen und Leoparden, wachsen die Gruppen der bis zu 25 Kilogramm schweren Affen umso schneller. Sie plündern die Felder der Bauern und holen sich Hühner und andere kleine Tiere. Statt die Schule zu besuchen, müssen die Kinder dann Äcker und Haustiere bewachen.« (Knauer, 2013)

Viele solcher destruktiven Prozesse laufen unkontrolliert weiter, weil immer noch andere Prioritäten als der Schutz der Lebewesen und ihrer Umwelten gesetzt werden. Wir leben alle in unseren eigenen Wirklichkeiten und wenn unsere Wünsche nach Geld, Macht und Einfluss die Oberhand über unsere anderen Wünsche gewinnen, dann interessieren uns Probleme der Umwelt oder das Überleben von Tieren und Pflanzen nicht.

Und viele Menschen in nichteuropäischen Ländern sind so arm, dass sie sich, wenn sie ihr Überleben sichern wollen, um die Interessen von anderen nicht kümmern können. So gefährden Wilderer in verschiedenen Ländern das Überleben geschützter Tiere, weil sie viel Geld mit den erbeuteten Tro-

phäen verdienen können. Allein mit dem Horn eines Nashorns kann ein Wilderer bis zu 3000 Euro verdienen und ein Kilogramm davon bringt in Südostasien bis zu 60 000 US-Dollar, weil die Hornsubstanz angeblich potenzfördernd und heilend wirken soll.

Inzwischen sterben mehr Nashörner als geboren werden. (Drechsler, 2013)

Wir Menschen handeln mithilfe unserer Intentionen jeweils nur aus unserer eigenen Wirklichkeit. Wenn wir Menschen etwas anderes machen wollen als zuvor, brauchen wir neue Intentionen und neue Handlungsweisen. Im Zusammenhang mit dem Umweltschutz ist das inzwischen bekannt. Menschen, die früher ihre Umwelt, um zu überleben, ausgebeutet und gleichzeitig damit zerstört haben, sind in vielen Fällen mit entsprechender Unterstützung zu Schützern ihrer Umwelt geworden. Sie nutzen die Potenziale ihrer Umwelt auf für sie sinnvolle Weise und können dadurch mehr Geld verdienen, als es ihnen vorher durch die Ausbeutung ihrer Umwelt möglich war. Und da sie besser leben **wollen** als zuvor, sind sie bereit, ihr persönliches Leben dementsprechend zu verändern.

Gesetzliche Auflagen, Verbote und Strafen sind im Allgemeinen sinnlos, sie bewirken meistens keine langfristigen Verhaltensänderungen, weil wir als selbstorganisierende Wesen nicht gezielt durch äußere Faktoren beeinflusst werden können. Selbstverständlich werden sich Menschen immer wieder aus Angst unterwerfen und gehorchen, aber sie werden sich meist auch sehr schnell der Kontrolle wieder entziehen, wenn sie keine Angst mehr haben und sich dann wieder so verhalten wie zuvor.

Andauernde persönliche Verhaltensänderungen brauchen interne Gründe, sogenannte »intrinsische« Motivationen, oder neue für uns wichtige Intentionen, die jeweils unseren persönlichen Interessen entsprechen. Erst dann sind wir bereit, uns für etwas einzusetzen und uns anders als zuvor zu verhalten. Insofern ist es von großer Bedeutung, dass wir uns kritisch mit unseren jeweiligen eigenen Wirklichkeiten und unseren Intentionen auseinandersetzen, um herauszufinden, was wirklich wichtig für uns ist.

Das allerdings erfordert ein neues Bewusstsein. Es ist wichtig, dass uns Menschen bewusst wird, dass wir nur aus unserer eigenen Wirklichkeit heraus auf der Grundlage unserer eigenen Intentionen fühlen, denken und handeln können. Auch wenn wir uns freiwillig unterwerfen, aus Angst gehorchen oder einfach aus Gewohnheit den Erwartungen von anderen entsprechen, stammen – nach dem jetzigen Stand der wissenschaftlichen Forschung – die Intentionen dazu aus unserem eigenen Inneren.

Inzwischen macht eine Reihe verantwortungsbewusster Menschen, darunter auch bekannte WissenschaftlerInnen, JournalistInnen und PolitikerInnen in

vielen Ländern der Welt darauf aufmerksam, wie wichtig ein Umdenken ist, sowohl im Umgang mit uns selbst als auch mit unserer Umwelt. Aber leider finden solche Veränderungen nur sehr langsam statt.

Denn »Umdenken« ist nicht so leicht und Kompetenzen im Bereich des Fühlens und Denkens kann man sich wahrscheinlich nur mit viel Übung erarbeiten. Zwar wird immer wieder die Ansicht vertreten, dass sich die in einer komplexen Welt notwendigen Kompetenzen in Schule und Studium einfach so entwickeln, aber das ist nicht nur meiner Ansicht nach nicht mehr haltbar.

Eine Vielzahl von Menschen hat sich schon vor Jahrzehnten in Bezug auf die Entwicklung von Problemlösungsstrategien, Kreativität und Selbstwahrnehmung Gedanken gemacht und eine Reihe von Büchern dazu geschrieben. So z. B. Don Koberg und Jim Bagnall, Edward de Bono, Alex Osborne, Tony Buzan und viele andere, deren Anregungen man auch noch heute im Internet finden kann.

Ich möchte hier – aufbauend auf bereits vorhandenen Ideen und auf neuen Ergebnissen der Forschung, vor allem auch der Hirnforschung – versuchen, Anregungen für die Entwicklung und Förderung eigener Kompetenzen zu geben.

Diese Anregungen basieren insbesondere auf den grundlegenden Erkenntnissen in Bezug auf selbstorganisierende Systeme, wie es alle lebenden Systeme und damit auch unser Gehirn sind. (Reichwein, 2010a)

Dabei ist eines der wichtigen Forschungsergebnisse die operationale Geschlossenheit aller dieser Systeme. Sie sind offen für oft hohe Durchflüsse von Energie und Materie, aber gegenüber gezielten Eingriffen von außen geschlossen. Damit erklären sich auch die Schwierigkeiten, Menschen von dringenden Veränderungen und neuen Ideen zu überzeugen. Jeder Mensch lebt, ob es ihm gefällt oder nicht, in seiner eigenen Wirklichkeit und die der anderen ist ihm nur mithilfe kommunikativer Prozesse zugänglich.

Ich denke, fast jeder Mensch kennt nicht mehr auszuräumende Missverständnisse zwischen sich und anderen und wechselseitiges, nicht aufzulösendes Unverständnis in Bezug auf eigene oder fremde Entscheidungen und Verhaltensweisen. Die meisten Menschen kennen auch die Schwierigkeiten, die eigenen Prozesse anderen verständlich zu machen oder haben das Unverständnis von anderen in Bezug auf die eigenen Vorlieben und Handlungen kennengelernt. Es ist eher verwunderlich, dass Interaktionen zwischen Menschen doch meistens ziemlich harmonisch ablaufen. Aber auch in Bezug auf dieses Phänomen gibt es neue Untersuchungen, die zu überraschenden Erkenntnissen geführt haben.

Wenn man beginnt, sich mit diesen neuen – größtenteils erst seit wenigen Jahrzehnten existierenden – Forschungsergebnissen auseinanderzusetzen, wird man auch aufgefordert, eigene liebgewordene Überzeugungen in Frage zu stellen und manches neu zu lernen, was man oft weder in der Schule und auch später nicht lernen konnte.

Auf einige dieser neuen Herausforderungen werde ich jeweils in den einzelnen Kapiteln eingehen und versuchen, Anregungen dafür zu geben, wie man die eigenen Kompetenzen in diesen Zusammenhängen erweitern kann. Ich werde dabei vieles vereinfachen und geschichtliche Entwicklungen zu den jeweiligen Aspekten ausklammern. Selbstverständlich haben viele Überlegungen weit zurückreichende Wurzeln. Menschen haben sich schon vor Tausenden von Jahren mit den grundlegenden Fragen ihrer Existenz auseinandergesetzt und immer wieder teilweise ähnliche und manchmal auch neue Erkenntnisse produziert.

Hier will ich mich vor allem auf neue Erkenntnisse in Bezug auf selbstorganisierende Systeme und neue Untersuchungen der Hirnforschung und deren Konsequenzen für unser Zusammenleben beschränken.

Das Schwierigste in Bezug auf diese neuen Ergebnisse scheint mir die Erkenntnis zu sein, dass wir Menschen wegen der operationalen Geschlossenheit selbstorganisierender Systeme keinen gezielten Einfluss – außer mithilfe materieller oder energetischer Einwirkungen – auf andere Menschen haben können. Oder anders gesagt: Versuche, andere Menschen zu kontrollieren, scheitern, wenn diese das nicht wollen, und meistens wollen sie lieber autonome Entscheidungen treffen, als zu gehorchen. Daniel H. Pink hat in seinem Buch »Drive« viele interessante Forschungsergebnisse vorgestellt, durch die sehr deutlich wird, dass die bisherigen Vorstellungen, man könne Menschen mithilfe von Belohnungen und Strafen motivieren, so nicht stimmen. Wenn Belohnungen und Strafen unkritisch in die Tat umgesetzt werden, bewirken sie meistens langfristig das Gegenteil von dem, was man erreichen will.

Bereits 1949 hat der Professor für Psychologie Harry F. Harlow zusammen mit zwei Kollegen in einem Lernexperiment mit Rhesusaffen herausgefunden, dass die Affen sich offensichtlich und wiederholt mit Vergnügen an die Lösung der gestellten Probleme machten. Es gab keine Belohnung irgendwelcher Art, wenn sie erfolgreich waren. Trotzdem waren die Affen »motiviert«, aber auf keine der bisher bekannten Weisen, d. h. weder durch äußere Belohnungen noch durch Strafen. Harry F. Harlow ging davon aus, dass das Lösen der Probleme selbst eine Belohnung war, sozusagen eine neue Art von Motivation, nämlich »intrinsische Motivation«, darstellte. Als Harlow anschließend begann, die Affen für das Lösen der Probleme mit Weintrauben zu belohnen, sank deren »Motivation« und sie fingen an, Fehler zu machen. Offensichtlich war die Freude am Problemlösen die entscheidende Beloh-

nung. Harlow wies damals zwar auf die Bedeutung dieser Erkenntnisse hin, hat aber die Ergänzungen der bisherigen Erklärungsansätze um »intrinsische Motivation« nicht weiter verfolgt.

Auch wenn der Begriff »intrinsische Motivation« in der wissenschaftlichen Literatur immer wieder auftauchte, wurde die systematische Forschung in Bezug auf die Wechselwirkungen zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation bei Menschen erst 20 Jahre später im Jahr 1969 unter anderem durch Edward Deci wieder aufgenommen.

Deci schreibt in diesem Zusammenhang:

»One who is interested in developing and enhancing intrinsic motivation in children, employees, students, etc., should not concentrate on external-controlled systems such as monetary rewards...« (zit. nach Pink, 2010, E-Book, 3 % von 100 %)

Inzwischen gibt es viele verschiedene Forschungen in diesem Bereich. So haben z. B. Eddie Brummelman von der Universität in Utrecht zusammen mit Brad J. Bushman von der Ohio State University und Kollegen in drei verschiedenen Untersuchungen Ähnliches herausgefunden.

Aber leider haben sich diese Forschungsergebnisse bis heute nur sehr eingeschränkt herumgesprochen. In Schulen, Hochschulen, im alltäglichen Umfeld und im Berufsleben werden immer wieder Entscheidungen in Bezug auf die Motivation der jeweiligen Beteiligten getroffen, die auf extrinsischer Motivation oder »Strafen«, wie schlechten Noten usw., beruhen und die sich immer wieder als sehr kurzfristig wirkend oder von Anfang an als erfolglos erweisen.

Wenn Erwachsene versuchen, Kinder in der Schule und in der Familie mit Belohnungen dazu zu bekommen, das zu tun, was die Erwachsenen wollen, führt das eher dazu, dass sich die Kinder daran gewöhnen zu fragen: »Und was kriege ich dafür?«, als dass sie sich wirklich motiviert fühlen, etwas aus Interesse oder zugunsten von anderen zu tun.

In anderen gesellschaftlichen Bereichen sieht es ähnlich aus.

Auch wenn in vielen gesellschaftlichen Bereichen beobachtbar ist, dass Unternehmen, die auf der Grundlage intrinsisch motivierter Prozesse gegründet werden, zahlenmäßig zunehmen, wie z. B. Wikipedia, Linux, low-profit limited liability corporations (L3Cs), »for-benefit« organisations (z. B. Mozilla), open-source productions usw., sind solche »purpose maximizers« zahlenmäßig den »profit maximizers« unterlegen. Aber es gibt immer mehr JungunternehmerInnen, die sich mit ihren Geschäftsideen dafür einsetzen wollen, das soziale und gesellschaftliche Umfeld zu verbessern. Inzwischen gibt es Umsonstläden, in die man Dinge, die man nicht mehr braucht, hibringen und aus denen man das, was man braucht, mitnehmen kann. Weiterhin gibt es private Umtauschpartys mit den gleichen Zielen. Es gibt ver-

mehrt Repair-Cafés, in denen Kaputtes repariert wird und Supermärkte, die ihre abgelaufenen, aber noch zu gebrauchenden Lebensmittel abgeben, statt sie einfach nur wegzuerwerfen. Und es gibt inzwischen auch Projekte junger UnternehmerInnen, wie z. B. »Efficient City Farming« oder auch »Aquaponik«, in denen versucht wird, die für das Überleben selbstorganisierender Systeme notwendigen Prinzipien möglichst weitgehend zu realisieren. Dabei wird z. B. in einem Kreislauf das Abwasser einer Fischzucht zusammen mit den zugehörigen Nahrungsstoffen für die Zucht von Gemüse und anderen Pflanzen verwendet. Weitere ausführliche Informationen mit Bildern und Videos gibt es z. B. unter www.ecf-center.de.

Leider können wir jedoch, trotz aller dieser neuen Bestrebungen, in fast allen gesellschaftlichen Bereichen eine Entwicklung beobachten, die sich durch die Ausbeutung von natürlichen Ressourcen, eine Zunahme und Ausweitung von Gewinnstreben, differenzierte und ausgefeilte Kontrollversuche sowie extrinsischen Belohnungssysteme, wie z. B. die Auszahlungen von Boni, auszeichnet.

Da Kontrolle bei Menschen nicht wirklich funktionieren kann, wird häufig durch verstärkte Kontrolle versucht, doch noch Kontrolle ausüben zu können, nach dem Motto: »Wenn ein bisschen nichts nützt, muss es eben mehr sein.«

Die neuen Forschungsergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass solche Versuche, weil es sich dabei um eskalierende Prozesse durch sogenannte »positive Rückkopplungen« handelt, destruktive Auswirkungen auf das gesamte gesellschaftliche System haben. (Reichwein, 2010a; siehe dazu auch das Kapitel »Selbstorganisation«)

Umso wichtiger ist mir eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Forschungsergebnissen der letzten Zeit, weil deren Kenntnis uns helfen kann, auf eine neue Weise selbstverantwortlich zu handeln. Wir können heutzutage nicht einfach davon ausgehen, dass wir die »angemessenen« Entscheidungen und Verhaltensweisen ohne weitere Anstrengungen und ohne zusätzliches Wissen einfach so finden können. Dafür ist unsere Welt zu komplex geworden. Vieles von dem, was wir bisher unreflektiert für zutreffend gehalten haben, ist aufgrund neuer wissenschaftlicher Forschungsergebnisse nicht so einfach, wie wir dachten, oder ist sogar ganz anders. So ist z. B. die ziemlich gut belegte Erkenntnis, dass lebende Wesen und damit auch wir Menschen nicht so gezielt kontrollierbar sind, wie wir bisher dachten, vielen Menschen nicht bekannt oder wird von ihnen nicht akzeptiert.

Wegen des Zuwachses an Wissen in Bezug auf Wechselwirkungen hat jedoch unsere persönliche Verantwortung zugenommen. Alles, was wir tun, hat Wirkungen, nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf unsere gesamte Umwelt und diese wirkt auf uns zurück.

Jede einzelne Person ist verantwortlich für die Gestaltung ihrer eigenen

Wirklichkeit und in welcher Weise sie an der ununterbrochen stattfindenden Wechselwirkung teilnimmt.

Selbst wenn ich nur in meiner eigenen Wirklichkeit leben kann, stelle »ich« sie doch immer wieder neu her und bin dann auch dafür verantwortlich, ob ich sie verarmen lasse oder ob ich mich bemühe, sie zu erweitern.

Denke ich, Menschen seien bestechlich, faul, grundsätzlich desinteressiert und nur durch Belohnungen, Strafen und Kontrolle davon abzuhalten, sich auf unterschiedliche Weise unangemessen zu verhalten, werde ich mich wahrscheinlich bald in einer Welt bewegen, in der sich Menschen auch so verhalten werden, wie ich es ihnen unterstellt habe. Und diese Welt wird kälter und ärmer werden.

Denke ich dagegen, Menschen seien neugierige, interessierte Lebewesen, die ihre Fähigkeiten entwickeln und ergänzen wollen, die neue Herausforderungen suchen und sich wünschen, vorhandene Probleme auch zu lösen, die sich selbst durch die Wechselwirkungen mit anderen und mit ihrer Umwelt finden und erweitern wollen und vieles andere mehr, dann wird sich auch meine eigene Wirklichkeit dementsprechend entfalten.

Radikale Wechselwirkung zwischen Menschen

Valentino, mein wunderbarer silbergrauer Kater, wandert über meinen Schreibtisch und liest die Überschrift »Radikale Wechselwirkung«.

»Ich verstehe dich nicht«, sagt Valentino, »wieso willst du über so etwas Banales schreiben?« – »Jetzt verstehe ich dich nicht«, sage ich, »wieso findest du so etwas wie radikale Wechselwirkung banal?« – »Also«, fängt er mit getragener Stimme an zu reden, so als müsse er mir jetzt etwas Außerordentliches mitteilen, »es ist deshalb banal, weil es so ist, wie es ist. Es gibt nichts anderes als radikale Wechselwirkung, also weshalb willst du über etwas so Selbstverständliches noch Worte verlieren?«

»Im Grunde hast du recht«, sage ich, »alles befindet sich in radikaler Wechselwirkung mit allem. Nur glaube ich, vielen Menschen ist nicht ganz klar, was das bedeutet. Und darüber will ich schreiben.« – »Das verstehe ich erst recht nicht«, sagt Valentino, »wie kann man etwas so Offensichtliches übersehen?«

»Ich habe mir das früher auch nicht so bewusst gemacht«, sage ich und habe fast ein schlechtes Gewissen dabei. »Na, nun kriege man nicht gleich Schuldgefühle«, sagt Valentino, »du kannst auch nicht alles wissen. Sonst könntest du ja nichts mehr dazulernen.« Und dann sagt er noch, während er sich langsam durch die offene Terrassentür in den Garten begibt: »Mit mir ist das anders, ich bin schließlich ein Kater.«

»Was er wohl damit meint?«, frage ich mich, aber mir fällt nichts dazu ein.

Menschen sind, wie viele andere Lebewesen auch, sozial lebende Wesen. Und das bedeutet, dass sie existenziell aufeinander angewiesen sind.

Es sind besondere Nervenzellen im Gehirn, die sogenannten Spiegelneuronen, die uns – zusätzlich zu unserem Sprechen und Handeln – ermöglichen, mit anderen Lebewesen in Wechselwirkung zu sein, ob wir das wollen oder nicht. Diese Nervenzellen stellen in uns innere Simulationen über die emotionalen Zustände und die Intentionen anderer Menschen her. Wir nehmen den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung und damit auch den gesamten physischen Ausdruck der Emotionen und Intentionen eines anderen Menschen – allerdings auf der Grundlage unserer eigenen Erfahrungen – wahr und stellen unser eigenes Verhalten blitzschnell und meistens unbewusst darauf ein.

Die Kenntnisse von den Spiegelneuronen sind relativ neu und die Forschungen sind immer noch in vollem Gange.

Der Hirnforscher Christian Keysers berichtet in seinem Buch »Unser empathisches Gehirn« über eine Reihe dieser Forschungsprozesse. Er hat eng mit den Entdeckern Vittorio Gallese, Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi und anderen – alle Mitglieder der Universität von Parma – zusammengearbeitet. Diese Wissenschaftler hatten, um die Aktivitäten einzelner Neuronen im Gehirn von Affen beobachten zu können, sehr dünne Drähte mit diesen Neuronen verbunden und konnten mithilfe eines Verstärkers beobachten, ob ein Neuron aktiv war oder nicht. In seinem Buch berichtet Keysers von folgender Szene:

Es sei im August 1990 gewesen, als Vittorio Gallese zu Leonardo Fogassi – kopfschüttelnd – gesagt hätte: »Leo, non può essere!« (»Leo, das kann nicht sein!«) (Keysers, 2011, S. 13)

Vorausgegangen war, dass, während Gallese eine Weintraube vom Tablett eines Affen nahm, lautes Geknatter aus den Lautsprechern des Verstärkers kam. Eigentlich sollte es zu einer Aktivierung dieser Nervenzelle nur kommen, wenn der Affe selbst zu einer Weintraube greift. Und so war es auch. Als der Affe sich eine Weintraube nahm, kam es zu dem gleichen Geknatter und den gleichen Aufzeichnungen der Schwingungen, wie zu dem Zeitpunkt, als sich Vittorio Gallese eine Traube nahm.

Zunächst konnten die Wissenschaftler nicht glauben, dass es sich um dieselbe Nervenzelle handelte, die in beiden Fällen reagierte. Sie feuerte, wenn der Affe sich eine Traube nahm, und sie feuerte, wenn der Affe den Wissenschaftler dabei beobachtete, wie dieser sich eine Traube nahm.

Die Wissenschaftler hatten das erste »mirror neuron«, das erste »Spiegel-Neuron« entdeckt, ohne allerdings die immense Bedeutung dieser Entdeckung sofort zu erfassen.

Wie groß diese Bedeutung war, wurde erst mit zeitlicher Verzögerung deutlich.

Beispiele für die Wirkungen der Spiegelneuronen aus dem täglichen Leben kennen wir alle:

Ein Teenager kommt z. B. morgens mit schlechter Laune an den Frühstückstisch und seine Mutter sagt: »Jetzt nimm dich mal zusammen, du kannst uns nicht mit deiner schlechten Laune den ganzen Sonntag verderben.«

Oder Sie selbst kommen in einen Raum voller Menschen und merken nach einiger Zeit, dass Ihre Nacken- und Rückenmuskeln völlig verspannt sind. Oder Sie telefonieren mit einer Freundin und stellen nach dem Telefonat fest, dass Sie sich total erschöpft fühlen.

Vielleicht bekommen Sie auf einer Essenseinladung plötzlich starkes Herzklopfen oder unerklärliche Ängste. Sie werden bei einem Treffen mit einem

Freund oder einer Freundin oder in manchen sozialen Situationen plötzlich unruhig oder Sie bekommen Kopfschmerzen. Es wird Ihnen bei einem Treffen mit Menschen, die Sie nett finden, übel oder Sie beginnen, sich ganz unsicher zu fühlen, ohne dass es für Sie einen aus Ihrer persönlichen Situation heraus erklärbaren Grund gibt.

Vielen Menschen werden solche Prozesse nicht voll bewusst, aber die meisten Menschen, die in sozialen Berufen mit anderen Menschen arbeiten, wie Therapeuten, Ärzte, Lehrer, Sozialarbeiter usw., haben eine Ahnung davon. Was diese Menschen im Zusammensein mit anderen Menschen spüren, sind die Simulationen ihrer Spiegelneuronen in ihrem eigenen Gehirn.

Was sind nun »Spiegelneuronen« oder »mirror neurons«?

Es handelt sich bei diesen um eine ganz besondere Art von Zellen im Gehirn. Sie besitzen die merkwürdige Eigenschaft, dass sie nicht nur reagieren, wenn der Besitzer dieser Zellen etwas Bestimmtes tut, sondern auch, wenn er jemand anderen bei der gleichen Handlung beobachtet.

Sinngemäß schreibt der Hirnforscher Christian Keysers, dass man die Aktivität der Spiegelneuronen am besten verstehen könne als ein inneres Gefühl, durch welches man sich mit den Aktionen anderer verbunden fühlt, etwa so, als wenn man jemanden Schokolade essen sieht und selbst Appetit auf Schokolade bekommt.

Christian Keysers schreibt in diesem Zusammenhang:

»In light of these findings, the activity of the mirror neurons in the premotor cortex of the monkey while observing the actions of humans may be best understood as an inner feeling of relating to the actions of others, a sharing of the wish to act, analogous to the urge reported by the human patients after electrical stimulation of the same brain region.

To come back to our example, seeing someone else eat chocolate would thus trigger premotor mirror neurons that would be responsible for making us plan to eat chocolate, and we feel an urge to do the same.« (Keysers, 2011, S. 16)

Bisher hat man solche Prozesse ganz anders verstanden, nämlich als ein raumzeitliches Nacheinander. Um im Beispiel von Keysers zu bleiben: Erst sieht man eine Person etwas essen, z. B. Schokolade, erkennt den Prozess des Essens und beschließt dann anschließend, auch etwas zu essen, und zwar ganz häufig dann auch am liebsten Schokolade.

Das Ganze wurde als Prozess des Erkennens und Wiedererkennens von Handlungen und mit diesem Prozess zusammenhängenden kognitiven Ent-

schließen, ebenso oder auch anders zu handeln, betrachtet. Eine Person regt zu etwas an und eine andere Person reagiert – mit zeitlicher Verzögerung – auf diese Anregung.

Durch die Entdeckung der Spiegelneuronen aber wird aus dem raumzeitlichen Nacheinander ein raumzeitliches Nebeneinander, die empfindenden und fühlenden Prozesse in der handelnden und in der beobachtenden Person finden mehr oder weniger gleichzeitig statt. Diese »Gleichzeitigkeit« hat ebenfalls eine Bedeutung in Bezug auf das Verständnis der Wirkungen der Spiegelneuronen.

Für unser normales Alltagsverständnis ist diese Gleichzeitigkeit überraschend und neu, weil wir daran gewöhnt sind, eher in »Aktion und Reaktion« zu denken. Und es braucht sicher eine längere Zeit, bis uns die Bedeutung der Spiegelneuronen für unser alltägliches Leben und die Chancen, die sich durch die Bewusstheit ihrer Existenz eröffnen, bewusst werden.

Das liegt unter anderem daran, dass die Arbeit der Spiegelneuronen überwiegend unbewusst abläuft, denn ihr Vorteil liegt genau darin, dass sie, weil sie nicht zu bewussten Prozessen führen, so außerordentlich schnelle Hinweise, Impulse, Intentionen und letztlich auch Handlungen ermöglichen können. Bewusst nachzudenken braucht Zeit.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir uns die Informationen der Spiegelneuronen nicht bewusst machen können. Eine solche Bewusstheit erfordert nur, die Signale aus dem eigenen Inneren wahrzunehmen und für bedeutungsvoll zu halten.

Die Kenntnis von der Existenz der Spiegelneuronen bedeutet, dass Menschen heute wissen können, wie sehr sie in Bezug auf ihre Handlungen, ihre Empfindungen und Gefühle mit anderen Menschen in ununterbrochener Wechselwirkung sind. Fühlt z. B. ein Mensch Schmerzen, so vermittelt sich über die Spiegelneuronen auch dem beobachtenden Gegenüber ein Gefühl von Schmerz.

Es ist inzwischen bekannt, dass sich in den jeweiligen Beobachtern Simulationen aller Art abspielen, die sie über den vermeintlichen Zustand und die möglichen Absichten der beobachteten Personen informieren können. Das sind natürlich keine »sicheren« Informationen, es sind immer nur Hypothesen, aber sie enthalten zumindest gewisse Orientierungsmöglichkeiten.

In sozialen Zusammenhängen sind wir immer sowohl Beobachter als auch Beobachtete und oft eben auch – sofern die Wechselwirkung nicht unterbrochen wird – Fühlende und Mitfühlende. Das bedingt eine intensive Verbundenheit zwischen Menschen. Ich möchte allerdings in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass nicht nur Menschen, sondern auch andere Lebewesen über Spiegelneuronen verfügen.

Bisher haben wir in unserer Kultur diese Verbundenheit eher als eine Dynamik zwischen potenziellen Opfern und Tätern interpretiert. Das legt auch der von den Neurowissenschaftlern verwendete Begriff »emotional contagion« (emotionale Ansteckung) nahe, der im Zusammenhang mit den Spiegelneuronen immer wieder auftaucht. Die Wahl des Begriffes »emotionale Ansteckung« lässt noch weitere Schlussfolgerungen zu: Es wird die Vorstellung eines »Täters« aktiviert, der andere ansteckt, und eines »Opfers«, welches angesteckt wird.

Es wird nicht der Begriff »soziale Information« benutzt, bei dem solche Vorstellungen nicht aktiviert werden. Ich finde den Begriff »soziale Information« wesentlich sinnvoller und der Funktion der Spiegelneuronen angemessener. Aber leider wird die eigentliche Funktion der Spiegelneuronen, wechselseitige Informationen zur Qualitätssicherung unserer sozialen Beziehungen zu ermöglichen, von uns meist nicht wirklich ernst genommen.

Wir unterscheiden immer noch zwischen positiven und negativen Gefühlen, die einen wollen wir haben, und zwar möglichst lange, und die anderen wollen wir so schnell wie möglich wieder loswerden. Und die Empfindungen und Gefühle, die im Zusammenhang mit den Simulationen der Spiegelneuronen auftreten, sind häufig nicht angenehm, wenn es dem Gegenüber schlecht geht.

Wenn sich ein Mensch freut, wenn er lächelt und eine Situation genießt, dann genießen wir auch die Simulation unserer Spiegelneuronen, die uns ein Gefühl von Freude, von Zugewandtheit oder von Genuss vermitteln. Aber wenn jemand traurig ist und unsere Simulation uns die Traurigkeit der anderen Person vermittelt oder wenn sich jemand verzweifelt fühlt und wir Verzweiflung in uns selbst auf keinen Fall – auch als Simulation nicht – zulassen wollen, dann wollen wir die Information, die in unserer Simulation des Zustandes der anderen Person enthalten ist, nicht wahrnehmen.

Auch wenn sich jemand wütend, enttäuscht, deprimiert, hilflos, mutlos, schlecht gelaunt, niedergeschlagen usw. fühlt, dann wollen wir solche Gefühle meist nicht – auch nicht als Simulation – in uns selbst spüren. Wir lassen sie nicht in unser Bewusstsein, wir wehren sie ab, und wenn wir das nicht schaffen und die Gefühle bereits wahrgenommen haben, dann machen wir unser Gegenüber dafür verantwortlich und fühlen uns als sein Opfer.

Diese Art des Umgangs halten wir in unserer Kultur für selbstverständlich und es wird Zeit, die neuen Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung in Bezug auf selbstorganisierende Prozesse und in diesem Zusammenhang auch die Erkenntnisse über Spiegelneuronen so ernst zu nehmen, dass wir unsere bisherigen Umgangsweisen nicht mehr für so selbstverständlich und normal halten wie bisher.

Wir sind einerseits in sehr viel stärkerem Maße für uns selbst, unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen verantwortlich, als wir bisher dachten, und andererseits ist unsere Verantwortung darauf beschränkt, dass wir unsere Handlungsimpulse zwar stoppen können, aber ansonsten nur sehr eingeschränkt die Kontrolle über unsere Prozesse haben, weil sie selbstorganisierend sind.

In diesem Sinne ist ein erhebliches Umdenken notwendig. Alle unsere Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Intentionen und Handlungen sind Ausdruck unseres eigenen Selbst, sie entstehen aus unserem eigenen Inneren, wir sind – auch wenn sie von uns oft nicht kontrollierbar sind – für sie verantwortlich, nicht jemand anderes.

Und alle diese inneren Prozesse ermöglichen uns unter anderem empathisches Verstehen und das, was andere Wissenschaftler »Theory of Mind« (ToM) nennen. Dieser Begriff ist zuerst aus der Arbeit mit Menschenaffen entwickelt und dann auf menschliches Verhalten übertragen worden.

Mit »Theory of Mind« ist gemeint, dass wir in der Lage sind, uns Vorstellungen über die inneren Prozesse anderer Personen zu machen und uns in ihre Situation zu versetzen bzw. ihre Perspektive einzunehmen.

Nur haben wir bisher oft den Fehler gemacht, diese Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Impulse als **wahre** Informationen über die Außenwelt oder über andere Menschen bzw. als »objektive« Aussagen oder als Tatsachen anzusehen. Dabei sind es immer nur Aussagen, die etwas über uns selbst ausdrücken. Diese ermöglichen uns allerdings gleichzeitig Vermutungen über unsere Mitmenschen, mit deren Hilfe wir die Qualität unserer Beziehungen zueinander erheblich verbessern können.

Aber dafür sind Selbstverantwortung, kognitives Verständnis in der Form der »Theory of Mind« und Mitgefühl notwendig.

Wenn ein Mensch sich niedergeschlagen fühlt, braucht er keine Vorwürfe in dem Sinne, er würde allen die Laune verderben, er braucht stattdessen Unterstützung und Zuwendung. Wenn ein Mensch ärgerlich ist, gefällt ihm das, was er gerade bekommen hat, überhaupt nicht, er möchte etwas anderes, und manchmal weiß er noch nicht, was es ist. Und dann braucht er nicht die Zurechtweisung, er möge sich doch zusammennemen und nicht so aggressiv sein, er braucht die Nachfrage, was es denn ist, was er im Moment braucht oder haben möchte.

Ein eigenes momentanes – durch die Simulation unserer Spiegelneuronen entstandenes – Gefühl der Niedergeschlagenheit informiert uns über den Zustand unseres Gegenübers und damit auch darüber, was wir selber brau-

chen würden, wenn wir tatsächlich in einem solchen Zustand wären. Das ist dann auch das, was unser Gegenüber braucht.

Die übliche Umgangsweise mit unseren Simulationen, nämlich sie so schnell wie möglich wieder loszuwerden, z. B. dadurch, dass die andere Person ihre Niedergeschlagenheit aufgeben soll, ist nur eine die Gesamtsituation eskalierende Verhaltensweise. Stattdessen braucht die andere Person unser Mitgefühl. In anderen Fällen braucht sie vielleicht unsere Unterstützung, unser Nachfragen, vielleicht auch unsere Hilfe für eine Neuorientierung oder unsere konstruktive Kritik.

Ähnliches gilt für den in uns – aufgrund einer Simulation – entstehenden Ärger, der häufig sofort auftritt, wenn uns eine ärgerliche Person entgentritt. Unser eigener Impuls ist dann meist: »Das will ich jetzt nicht!« Und damit haben wir bereits die Information »Mein Gegenüber will etwas nicht« und könnten sie benutzen in dem Sinne, dass wir z. B. sagen: »Ich habe den Eindruck, dass dir das, was dir gerade entgegengebracht worden ist, überhaupt nicht gefällt. Was ist es denn, was du stattdessen im Moment möchtest?«, oder so etwas Ähnliches, entsprechend der jeweiligen Situation.

Es gibt auch Situationen, in denen wir uns nicht ärgerlich, sondern z. B. ängstlich fühlen. Angst als Gefühl enthält immer die Botschaft: »Achtung, Vorsicht, es droht Gefahr!« Auch diese innere Botschaft kann uns zu einem sofortigen Angriff oder zu sofortiger Flucht veranlassen. Sie kann auch einen Totstellreflex aktivieren, der uns wie in einem Schock versteinert und handlungsunfähig hinterlässt. Die Angst kann uns jedoch auch sofort dazu bringen, uns zu unterwerfen und zu gehorchen. Unsere Reaktionen werden individuell unterschiedlich ausfallen, je nachdem, was wir selber bisher für Erfahrungen in unserem Leben gemacht haben.

Je besser wir uns selbst kennen, desto eher wissen wir, wie sich unsere Simulationen in bestimmten für uns emotional schwierigen Situationen anfühlen. Sie sind für jeden Menschen in Abhängigkeit seiner eigenen Erfahrungen verschieden und sie sind oft auch nicht eindeutig, weil wir selbst so komplexe Wesen sind.

Manchmal spüren wir Angst, ohne zu wissen, warum, und es kann eine Simulation unbewusster Ängste des Gegenübers sein. Die andere Person spürt vielleicht ihre eigene Angst nicht, sie ist nur in ihrem Körperausdruck vorhanden. Unsere Spiegelneuronen sind auf die Wahrnehmung körperlicher Symptome wie Mimik, Gestik und andere Muskelbewegungen beim Gegenüber und uns selbst für die Simulationen angewiesen.

Durch die eigene oft unbewusste und blitzschnelle Nachahmung der körperlichen Ausdrucksweisen des Gegenübers kommt es daher oft zu einer Si-

mulation von Angst in uns selbst, obwohl das Gegenüber seine eigene Angst möglicherweise nicht bewusst wahrnimmt.

Vielleicht spiegeln wir nur die nach oben ziehenden Muskeln oberhalb der Augenbrauen, die etwas aufgerissenen Augen, den eingezogenen und leicht vorgeschobenen Hals, den nach innen gezogenen Brustkorb, die flache Atmung, die zusammengezogenen Schultern, den angespannten Muskeltonus im ganzen Körper. Dadurch können wir als Simulation die Angst in uns selbst spüren, auch wenn die andere Person gar nicht merkt, dass sie Angst hat. Sie zeigt nur einen entsprechenden Körperausdruck. Es kann sogar sein, dass wir auch diesen Körperausdruck nicht bewusst wahrnehmen. Nur die Angst der anderen Person kommt bei uns als Simulation an.

Manchmal denken wir dann, dass es die andere Person wäre, die uns Angst machen würde, gerade weil wir keine Anzeichen eines Gefühls von Angst bei ihr entdecken können.

In einem solchen Falle ist es nicht einfach herauszufinden, was wirklich bei wem los ist.

Es gibt nun viele Möglichkeiten, sich die Informationen, die uns über die Simulationen unserer Spiegelneuronen erreichen, bewusst zugänglich zu machen.

ÜBUNG

Dies ist eine Übung, die man mit einer anderen Person zusammen machen muss. Sie eignet sich sehr gut für Menschen, die viel Zeit miteinander verbringen und dadurch sowieso ununterbrochen Simulationen über die emotionalen Zustände der anderen Person erhalten, auch wenn diese meist unbewusst bleiben.

Person A setzt sich Person B so gegenüber, dass beide sich gegenseitig gut sehen können. Dann versetzt sich Person A in einen bewusst gewählten Gefühlszustand – z. B. dadurch, dass sie sich an ein emotionales Erlebnis erinnert – und nimmt die dazu passende Körperhaltung, Mimik und Gestik ein, während Person B solange woanders hinsieht. Anschließend betrachtet B Person A und versucht, die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck, die Atmung und die beobachteten Muskelspannungen nachzumachen und dabei auf ihre eigenen Empfindungen und Gefühle zu achten.

Dann schildert Person B die Wahrnehmungen ihrer eigenen Simulationen und fragt nach dem emotionalen Zustand von Person A.

Anschließend wiederholt man den Versuch, nur mit vertauschten Rollen.

Sich Informationen mithilfe der Simulationen von den eigenen Spiegelneuronen zu verschaffen, ist keine neue Methode. Sie wird im Rahmen des »Neurolinguistischen Programmierens« (NLP) schon lange, noch bevor die Spiegelneuronen entdeckt wurden, von Therapeuten verwendet und »Pacing« genannt. (Bandler / Grinder, 1982 u. 1988)

Je öfter man diese Übung des Nachahmens von anderen und Wahrnehmens der eigenen inneren Zustände wiederholt – wobei das jeweilige Feedback der anderen Person wichtig ist –, desto schneller werden einem die emotionalen Informationen aus den Simulationen der eigenen Spiegelneuronen bewusst zur Verfügung stehen.

Diese Übung hat auch den Vorteil, sich immer wieder bewusst zu machen, dass die eigenen Empfindungen und Gefühle keineswegs durch den direkten Einfluss einer anderen Person zustande kommen, sondern sich durch die Beobachtung und Nachahmung der körperlichen Signale einer anderen Person in einem selbst als Simulation der Spiegelneuronen herstellen.

Normalerweise werden diese inneren Simulationen nicht bewusst wahrgenommen, beeinflussen aber das eigene Verhalten und – wegen der Wechselwirkungen – auch die Menschen der eigenen Umgebung. Selbstverständlich können auch Kinder diese Simulationen, durch die sie etwas über die emotionalen Zustände anderer Kinder erfahren können, bewusst wahrnehmen. Und man kann Kinder bereits im Kindergarten oder in der Grundschule dabei beobachten, wie gut sie die Simulationen ihrer eigenen Spiegelneuronen entschlüsseln und konstruktiv verwenden können.

Aber diejenigen Kinder, die von ihren Eltern nicht genug emotional gespiegelt wurden, brauchen bei diesen Prozessen Unterstützung. Im Grunde brauchen alle Kinder Anregungen und Hilfen von den Erwachsenen bei der Entschlüsselung der Informationen, die in ihren Gefühlen enthalten sind.

Auch wenn die Kinder dieses wahrscheinlich in der nächsten Zeit nicht in der Grundschule lernen, können sich alle Erwachsenen, die es bereits gelernt haben, aktiv an diesen Lernprozessen der Kinder beteiligen. Es gibt immer wieder engagierte Menschen, die versuchen, solche Lernprozesse in Gang zu setzen. Bereits 1996 wurde von der kanadischen Pädagogin Mary Gordon die gemeinnützige Organisation »Roots of Empathy« gegründet und entsprechende Projekte finden inzwischen in den verschiedensten Ländern, auch in Deutschland, statt. (Dworschak, 2013)

Bei diesen Projekten lernen Kinder mit der Hilfe von Kleinkindern, die sich für eine bestimmte Zeit mit im Klassenraum aufhalten, ihre empathischen Fähigkeiten zu entwickeln und zu verstärken. So hat Manfred Dworschak in DER SPIEGEL 29 / 2013 von der Begegnung zwischen Grundschulkindern und dem kleinen Ole in einer Bremer Schule berichtet.

Diese und andere Projekte – unter anderem auch mit Tieren – sind offensichtlich sehr erfolgreich und zeigen, dass man die Empathiefähigkeit von Kindheit an mit verschiedenen Methoden, auch z. B. mit Meditation, trainieren kann. Versuchsreihen von Tania Singer und Olga Klimecki vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig haben

nach eigenen Angaben bereits den Erfolg einfacher Meditationstechniken gezeigt.

Vielfältige Anregungen und Lernmöglichkeiten finden sich in den Büchern von Marshall B. Rosenberg über »Gewaltfreie Kommunikation« (Nonviolent Communication: NVC) und in zugehörigen Filmen auf YouTube.

Lernangebote sind deshalb so wichtig, weil in unserer Kultur Kinder bisher kaum darauf vorbereitet werden, ihre eigenen emotionalen Prozesse wahrzunehmen und die darin enthaltenen Informationen für sich und andere in ihrer Umgebung sinnvoll zu nutzen.

Es wird immer noch angenommen, solche Fähigkeiten würden sich – wie angeblich auch andere Kompetenzen – sozusagen »naturwüchsig« entwickeln. Dies trifft vielleicht auf Lebewesen zu, die eine geringe Bewusstheit in Bezug auf ihre Lebenssituationen brauchen, weil sie mehr oder weniger spontan agieren, obwohl auch bei ihnen Lehr- und Lernprozesse eine bedeutsame Rolle spielen können, aber nicht auf Menschen.

Gerade bei Menschen mit ihrer Fähigkeit, sich ihrer selbst bewusst zu sein und Hypothesen über die Innenwelten anderer Menschen bzw. anderer Lebewesen zu entwickeln, sind während der persönlichen Entwicklung Angebote für solche Lehr- und Lernprozesse in Zukunft unerlässlich. Dazu gehört es zu wissen, dass erstens unser Gehirn über die Fähigkeit verfügt, die emotionalen und intentionalen Prozesse anderer Menschen – wenn auch auf der Basis der eigenen Erfahrungen – zu simulieren, und dass zweitens die in uns entstehenden Empfindungen und Gefühle uns schneller versorgen können als mithilfe von kognitiven Prozessen mit Informationen. Diese müssen allerdings erst entschlüsselt werden, und auch das muss erst gelernt werden. Die Entwicklung sogenannter ToMs in Bezug auf andere Lebewesen braucht Übung.

Wenn sich der Umgang der Menschen miteinander in konstruktiver Weise verändern soll, ist die Bewusstheit solcher radikalen Wechselwirkungsprozesse unerlässlich. Und jeder Mensch kann mit diesen Versuchen, sich mehr als bisher bewusst zu machen, jederzeit anfangen.

Wie entscheidend wichtig solche Lernprozesse sind, darauf weist Jeremy Rifkin in seinem Buch »Die empathische Zivilisation« hin:

»Wäre das Bedürfnis nach Gemeinschaft kein so elementarer Bestandteil unseres Wesens, dann würden wir uns nicht so vor Isolation und Vereinsamung fürchten. Wer aus der Gemeinschaft ausgeschlossen wird, der wird zur Unperson, der hört auf, für die anderen zu existieren. Empathie ist das innere Instrument, das es uns ermöglicht, am Leben und an den Erfahrungen anderer Menschen teilzuhaben.

Transzendenz bedeutet in diesem Sinne, über sich hinauszureichen, aktiv in größere Gemeinschaften und in ein vielschichtigeres Bedeutungsgeflecht eingebunden zu sein.

Wenn wir Menschen von Natur aus soziale Kreaturen sind, die sich nach Gemeinschaft sehnen und durch die empathische Erweiterung ihres Selbst ihre eigene Bedeutung in der Beziehung zu anderen finden, wie erklären wir uns dann die unglaubliche Gewalt, die wir uns gegenseitig sowie unseren irdischen Mitgeschöpfen antun? Keine andere Spezies hat so viel Zerstörung auf der Erde angerichtet wie der Mensch.« (Rifkin, 2012, S. 28)

Und es ist genau diese Zerstörung und Gewalt, die sich durch die Globalisierung überall auf der Welt ausbreitet und deren Grundlage – neben tiefgehenden psychischen Defiziten vieler Entscheidungsträger – weitgehend auch durch ungenügende rationale Kompetenzen bestimmt wird. Zu diesen Defiziten gehören nach Dörner folgende:

- fehlende kognitive Durchdringung emotionaler und empathischer Prozesse
- Ignoranz und mangelhafte logisch-rationale Analysen
- nicht ausreichend ausgebildetes Problembewusstsein
- nicht gelernte Problemlösungsstrategien für Herausforderungen in komplexen Systemen (Dörner, 1992, S. 288)

In dem Maß, in dem ich für mich selbst begreife, dass jedes Gefühl und jeder Gedanke ebenso wie meine Handlungen aufgrund der radikalen Wechselwirkung meine Umwelt beeinflussen, ob ich es will oder nicht, werde ich vielleicht versuchen, mehr Verantwortung für sie zu übernehmen. Ich werde vielleicht aufmerksamer und achtsamer mit mir und meiner Umwelt umgehen und versuchen, zunächst einmal mich selber zu verstehen, bevor ich spontan und gedankenlos meine inneren Prozesse ohne Rücksicht in meine Umwelt hinein ausbreite.

Und das bedeutet allerdings, mich stärker um eine Entschlüsselung meiner eigenen inneren Signale und damit um Selbstbewusstheit zu bemühen, um meine Prozesse und meine Wünsche meiner Umwelt mitzuteilen und selbstverantwortlich mit den Wünschen meiner Umwelt umzugehen.

In bestimmten Rahmen gestalten wir selbst aktiv unsere Wirklichkeit, und das wird uns umso besser gelingen, je bewusster wir mit uns selbst und unserer Umwelt umgehen.

Denn es gilt in Bezug auf die »radikale Wechselwirkung« etwas, was Menschen immer schon wussten: Was außen wirkt, wirkt auch innen, was innen wirkt, wirkt auch außen. Oder kurz: »innen wie außen«.

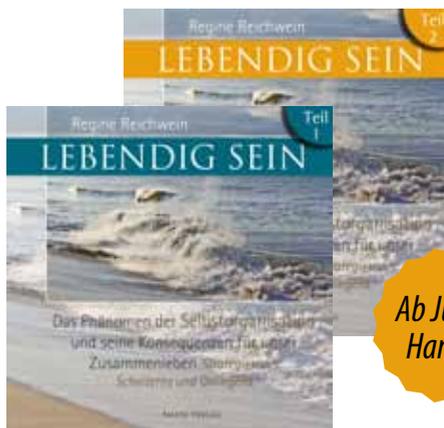
Wir wissen es alle aus eigener Erfahrung: Jede Feindseligkeit im eigenen Bewusstsein erzeugt mit großer Wahrscheinlichkeit neue Feindseligkeit in der eigenen Umgebung. Und es gilt auch, dass Freundlichkeit, die man in sich fühlt und nach außen gegenüber anderen ausdrückt, die Wahrscheinlichkeit erhöht, auch Freundlichkeit zu empfangen.

Mit unserem eigenen Verhalten wirken wir aktiv auf unsere Umwelt ein und diese wirkt ebenso auf uns, wir befinden uns immer in »radikaler Wechselwirkung«, die bis in unsere Körperzellen reicht und auch dort für Veränderungen sorgt.

Und um es noch einmal deutlich zu sagen: Es handelt sich dabei meiner Ansicht nach meistens um unkontrollierbare Prozesse. Eine Sicherheit, im Einzelfall bestimmte Ergebnisse zu erreichen, gibt es nicht und hat es auch nie gegeben. Es gibt statistische Aussagen für große Ansammlungen von Einzelwesen oder eine Reihe von Einzelereignissen, aber sie gelten eben nicht unbedingt für den Einzelfall. Doch diese Wahrscheinlichkeiten gilt es nach meiner Ansicht durch die Entwicklung und Nutzung von eigenen Kompetenzen zu nutzen. Dazu müssen wir jedoch lernen, mit Wahrscheinlichkeiten umzugehen, und das scheint durchaus schwierig zu sein. (Gigerenzer, 2013) Denn sonst würden wir das Risiko einer Ablehnung unserer Wünsche viel öfter eingehen, denn bei einer Verteilung der Wahrscheinlichkeiten von »Ja« oder »Nein« haben wir die Chance, dass etwa die Hälfte unserer Wünsche erfüllt wird. Dazu gehört allerdings auch, sie unseren Mitmenschen gegenüber zu äußern.



*Das Grundlagenwerk
von Prof. Regine
Reichwein,
gelesen von
Katharina Koschny*



Regine Reichwein

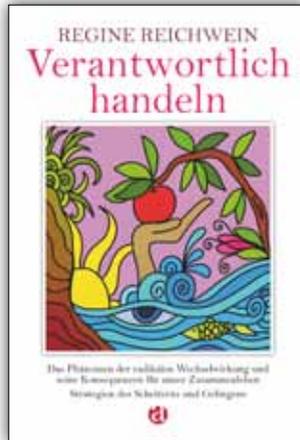
Lebendig sein

Das Phänomen der Selbstorganisation und seine
Konsequenzen für unser Zusammenleben -
Strategien des Scheiterns und Gelingens

Die vollständige Lesung realisiert die Schauspielerin, Sängerin, Hörbuch- und Synchronsprecherin Katharina Koschny, unter Mitwirkung von Matthias Bernhold, der dem Kater Valentino seine Stimme leiht. Die Aufnahme, Mischung und das Mastering besorgte der Berliner Komponist und Musiker Rudy Redl; Regie führte Joachim Kunzendorf. Die Spielzeit beträgt über 10 Stunden. Ein seltener Hörgenuss.

Ein Grundlagenwerk, das für ein Umdenken plädiert, gestützt auf die neuesten Forschungsergebnisse aus der Hirnforschung, der Forschung zu selbstorganisierenden Systemen und der langjährigen therapeutischen Erfahrung der Autorin selbst.

Ab Juli erhältlich u.a. auf folgenden Download-Portalen: iTunes, audible.de, amazon.de, play.google.com, buecher.de, hugendeubel.de, sofortwelten.de, claudio.de, libri.de, jokers-audio.de, buch.de, download.buecher.de, mp3.saturn.de u.a.



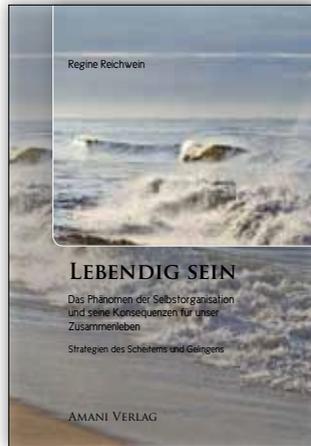
Regine Reichwein
Verantwortlich handeln

Das Phänomen der radikalen Wechselwirkung und seine
Konsequenzen für unser Zusammenleben -
Strategien des Scheiterns und Gelingens

2014. 530 Seiten. € 34,95
ISBN 978-3-86320-064-0

»Verantwortlich handeln« enthält Wege, Hinweise und Übungen für die Erarbeitung eigener Kompetenzen, um ein freieres und glücklicheres Leben zu führen. Menschen als selbstorganisierende Systeme entziehen sich gezielter Beeinflussung und Kontrolle. Das bedeutet: unsere Vorstellungen davon, was Menschen angeblich einander antun können, wie sich gegenseitig zu ärgern, zu verletzen oder wütend zu machen usw., neurophysiologisch gesehen nicht möglich sind.

Trotzdem gibt es zwischen allen selbstorganisierenden Systemen aufgrund ihrer Besonderheiten Wechselwirkungen radikaler Art, die sich auch bei uns Menschen auswirken können. In »Verantwortlich handeln« geht es insbesondere um die Bedingungen und Konsequenzen dieser Wechselwirkungen, denen wir uns nicht entziehen können.



Regine Reichwein

Lebendig sein

Das Phänomen der Selbstorganisation und seine
Konsequenzen für unser Zusammenleben -
Strategien des Scheiterns und Gelingens

2010. 444 Seiten. € 29,80
ISBN 978-3-86320-057-2

Die Autorin entlarvt in ihrem Buch liebgewonnene und gesellschaftlich weit verbreitete Vorstellungen über „Macht“ und „Kontrolle“, „Opfer“ und „Täter“, „richtig“ und „falsch“ als zerstörerische Illusionen.

Die daraus resultierenden Konflikte eskalieren und erschweren konstruktive Konfliktlösungen.

Menschen als selbstorganisierende Systeme brauchen aber andere Prinzipien zum Überleben.

Mit Hilfe neuester Forschungsergebnisse, einer Fülle von Beispielen und den Kommentaren des Katers Valentino entwickelt die Autorin im Verlaufe des Buches, was es bedeutet, lebendig zu sein.



Regine Reichwein
**Glücklich werden -
suchen nach sich selbst**
Kulturelle Dynamiken in der Beziehung
zwischen Frau und Mann

2010. 312 Seiten. € 24,80
ISBN 978-3-86320-060-2

Das Buch ist eine Aufforderung, sich mit sich selbst und den verinnerlichten kulturellen Mustern auseinanderzusetzen, um auf der Grundlage größerer Bewusstheit befriedigendere Beziehungen zu anderen Menschen zu entwickeln.

Das Buch enthält sowohl romanhafte als auch theoretische kulturkritische Betrachtungen einer Tochter-Vater-Mutter-Beziehung und deren destruktive Konsequenzen für das erwachsene Leben der Tochter. Erinnerungen, symbolische Geschichten, Träume und Phantasien spiegeln den Versuch der Ich-Erzählerin, sich den verinnerlichten Konditionierungen zu entziehen, sich einer neuen Liebe zuzuwenden und glücklich zu werden.