

# Der ewige Streit um die Wahrheit

Fehler einzugestehen fällt den meisten Menschen sehr schwer. Noch schwerer fällt es vielen, ihr Gegenüber nicht mit ihren altklugen Weisheiten zu unterbrechen, wenn diese „falsches“ aussprechen. Die Frage ist: Möchten wir anderen wirklich helfen, wenn wir sie mit unserem Besseren belehren oder geht es uns einfach darum, unsere Wahrheit lauter als der andere heraus zu posaunen und damit unsere Meinung wahrer zu machen?

Schon seit Ewigkeiten streiten sich die Menschen darüber, was recht und was falsch ist. In der Vergangenheit bestimmte vor allem die regierende Macht darüber. Neue Erkenntnisse (Wahrheiten?) wurde gerne angenommen, wenn sie dem Machterhalt dienten. Hinterfragten diese Erkenntnisse aber das machtgebende Weltbild – oder auch nur des Regierenden Meinung –, wurden die Erkenntnisbringer nicht selten unterdrückt und bekämpft.

Heutzutage – zumindest in unserem Land – herrscht zum Glück (eine mehr oder weniger gesicherte) Meinungsfreiheit und mir wird nicht sofort der Denkkapparat via Guillotine vom Leib getrennt, wenn ich an der „Wahrheit“ der Mainstream-Meinung öffentlich zweifle. Dennoch werden auch heute noch Whistleblower wie Edward Snowden oder Julian Assange von den sich bedroht fühlenden Eliten verfolgt, denunziert und ihr Leben wird zur Hölle auf Erden gemacht.

Aber nicht nur Konzernbosse und Regierungen versuchen die absolute Wahrheit für sich zu beanspruchen und reagieren aggressiv auf das Veröffentlichende von geheimen Informationen oder auf andere Meinungen. Unser zwischenmenschlicher Alltag ist geprägt davon, dass Menschen im Recht sein wollen.

Das fängt bei Kleinigkeiten wie zum Beispiel mit der Frage an, ob man Kindern Süßigkeiten geben sollte oder nicht. Und es verschärft sich bei medial präsenten Themen teils soweit, dass Freundschaften gekündigt werden und sich ein ganzes Land entzweit wie etwa bei Corona.

Ist dieser Virus nun gefährlich oder ungefährlich? „Das ist doch offensichtlich“, begegnen einem beide „Seiten“ und beschimpfen sich zeitgleich gegenseitig als Covidioten oder Systemhuren. Beide Fronten glauben, nur sie seien in Besitz der absoluten Wahrheit. Aber berechtigt das zum Beleidigen, Diffamieren und Ausgrenzen der anderen? Und noch viel wichtiger: Hilft diese Art und Weise dabei, den anderen von der (eigenen) Wahrheit zu überzeugen?

Ich behaupte, dass solche verbalen Attacken in der Regel einen „Gegenangriff“, zumindest aber eine Verteidigung und Spaltung zum Andersdenkenden provozieren. Warum das so ist, darauf komme ich später noch.

Eine andere Frage ist noch viel entscheidender: Wie können wir überhaupt mit Absolutheit wissen, was wahr ist?

## Kann der Mensch absolute Wahrhaftigkeit erkennen?

*Es gibt Personen, die ihre Ängste zu beherrschen versuchen, indem sie allen, die nicht ihrer Meinung sind, gern den Mund stopfen. Sie sind fest davon überzeugt, genau zu wissen, was richtig und was falsch ist. Aus ihrer Sicht meinen sie es gut und halten es sogar für ihre Pflicht, allen anderen den rechten Weg zu weisen. Wenn die ihrem Rat nicht folgen, glauben sie, diese „Dummköpfe“ zu ihrem Glück zwingen zu müssen. – Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher und Bestseller-Autor*

Die Frage nach Wahrheit ist so alt wie die Philosophie selbst, aus welcher – zu Erkennung der Wirklichkeit – die verschiedenen Wissenschaften ursprünglich entstanden sind. Seit jeher versucht der Mensch hinter die Fassade seiner Mitmenschen zu blicken, um die wahren Absichten zu erkennen. Die Frage nach der Wahrheit ist allgegenwärtig:

- Ist mein Gegenüber wirklich so freundlich oder tut er nur so, um mich hinter das Licht zu führen?
- Haben Tiere ein Bewusstsein und fühlen genauso wie wir Menschen oder sind sie lediglich nichtdenkende, reflexartige Wesen, die wir weiterhin in Käfige einsperren können?
- Welche Gesellschaftsordnung ist die wahrhaftig beste: Kapitalismus, Sozialismus oder doch der „gute“ König in einer Diktatur?
- Gibt es Gott und wenn ja, welcher ist der „wahre“?

Die Schwere und das letztendliche Problem der Wahrheitsfindung wird am Beispiel von Zeugenaussagen in Gerichtsverhandlungen überdeutlich: Egal welche scharfe Beobachtungsgabe, Ehrlichkeit und Offenheit den Zeugen nachgesagt werden kann, so ergibt ihre Schilderung des Tathergangs häufig kontroverse, zumindest aber fast nie exakt übereinstimmende Bilder. Statt der absoluten Wahrheit erhalten die Richter deshalb maximal eine Annäherung an die Realität. Und das, obwohl alle mit vollster Überzeugung die Wahrheit sprachen.

Nur ist ihre wahrgenommene Realität eben eine ganz individuelle, die geprägt ist von ihren Erfahrungen, Überzeugungen, ihrer aktuellen Situation und ihren Gedanken. Schwangere kennen dieses Phänomen: Plötzlich scheint die ganze Welt schwanger, tatsächlich aber hat sich nur die persönliche Wahrnehmung geändert und man sieht nun bewusster all die schwangeren Frauen.

Aber nicht nur unser Erlebtes spiegelt eine verzerrte Darstellung wider, sondern auch unser Wissen (und Nichtwissen) beeinflusst unser Vermögen, die Wahrheit zu erkennen (und unser Unvermögen dies zu akzeptieren). Erschwerend hinzu kommt die so bezeichnete Informationsexplosion: Seit dem 17. Jahrhundert verdoppelt sich unser Wissen durchschnittlich alle 15 Jahre. Kein Mensch kann über all diese Informationen strukturiert verfügen. Das scheitert bereits daran, dass wir aufgrund unserer biologischen Grenzen nur ein überlebenswichtiges Bruchstück der ganzen „Wahrheit“ erfassen können.

Dir muss deshalb klar sein: Menschliches Wissen ist extrem begrenzt, anfällig für medial verbreitete Bilder und individuell sehr verschieden. Unsere „gedachte Realität“ ist das Ergebnis von Erfahrungen, Emotionen und Überzeugungen und unterscheidet sich von Individuum zu Individuum. Unsere wahrgenommene Realität entspricht vielmehr einem Weltbild, keineswegs hingegen der absoluten objektiven Wahrheit.

Aufgrund dieser Verzerrungen konnte die Menschheit auch Jahrtausende lang felsenfest davon überzeugt sein, dass die Erde flach ist und hat aufkeimende widersprüchliche Darstellungen als Unwahrheiten abgestempelt.

Das Dilemma besteht darin, dass wir als Subjekte auch nur subjektiv wahrnehmen können. Die vollständige Objektivität – also die EINE Wahrheit – können wir aufgrund unserer biologischen Beschränkung gar nicht erfassen. Was wir erleben ist immer nur unsere subjektive Realität/Wahrheit.

Schon der antike Philosoph Epiktet stellte fest: *»Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.«* Und über Meinungen gibt es keine endgültigen Wahrheiten. Wahr ist vielmehr das, was unser subjektiver Verstand mit seinen begrenzten und ihn prägenden Erfahrungen für wahr hält. Allerdings muss dies

nicht der absoluten Realität entsprechen und schon gar nicht der Wahrheit eines jeden Einzelnen.

*„Der größte Feind des Wissens ist nicht Unwissenheit, sondern die Illusion, wissend zu sein.“* – Daniel J. Boorstin, US-amerikanischer Historiker und Schriftsteller

## **So befreist du dich von deiner verzerrten Realität**

*„Die Menschen glauben viel leichter eine Lüge, die sie schon hundertmal gehört haben, als eine Wahrheit, die ihnen völlig neu ist.“* – Alfred Polgar

Der Nobelpreisträger und Kognitionspsychologe Daniel Kahnemann beschreibt in seinem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ einige der häufigsten Wahrheitsverzerrungen, denen wir anheimfallen. Besonderes Augenmerk verdient die sogenannte kognitive Leichtigkeit: Je leichter wir eine Information zu einem Thema aus unseren Erinnerungen abrufen können – egal ob Experte oder Laie –, desto überzeugter sind wir davon.

Ein einfaches Beispiel: Noch im Oktober 2010 beschloss die deutsche Regierung eine Laufzeitverlängerung für Atomkraftwerke. Fünf Monate später kam es zur Kernschmelze in Fukushima. 16.000 Menschen starben, über 100.000 wurden evakuiert. Die Dauerpräsenz dieses Unglücks in den Medien sorgte für große Aufregung und Angst in der Bevölkerung, weshalb kurz darauf der Atomausstieg beschlossen wurde. Auch wenn dieser aus anderen Gründen sehr richtig war, wurde die akute Gefahr von Atomkraftwerken fälschlicherweise sehr viel höher eingeschätzt als andere viel alltäglichere Lebensverkürzer wie beispielsweise Diabetes mit jährlich knapp 200.000 Toden.

Ständig sterben Menschen an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten, wo ein politisches Eingreifen äußerst effektiv und zugleich kostengünstig wäre. Weil diese Menschen aber nicht mit einem Mal, sondern täglich „nur etwas über 500“ sterben, ist es keine Sensation, läuft nicht in den Nachrichten rauf und runter, ist deshalb nicht so leicht vom Gehirn abrufbar und wirkt deshalb weniger bedrohlich.

Diese und viele andere kognitive Verzerrungen verwässern unsere wahrgenommene Realität. Und dagegen hilft nur eines: Bewusstheit. In dem Moment, wo du dir deiner verzerrten Wahrnehmung bewusst wirst, reduzierst du den Einfluss der Verzerrung und kommst der objektiven Wahrheit näher.

Nun ist die kognitive Leichtigkeit nicht die einzige Verzerrung, die unsere Wahrnehmung beeinflusst. Allein auf Wikipedia findest du einige dutzende weitere. Deshalb rate ich zu Demut.

Denn wer absolute Wahrheit in einer Sache für sich beansprucht, verkennt die biologischen Grenzen des menschlichen Verstandes. Nur wer sich der Unvollkommenheit seines Denkens bewusst wird, kann durch Kooperation mit anderen der Wahrhaftigkeit so nah wie möglich kommen.

*„Glauben Sie an nichts, nur weil Sie es gehört haben. Glauben Sie nicht einfach an Traditionen, weil sie von Generationen akzeptiert wurden. Glauben Sie an nichts, nur auf Grund der Verbreitung durch Gerüchte. Glauben Sie nie etwas, nur weil es in Heiligen Schriften steht. Glauben Sie an nichts, nur wegen der Autorität der Lehrer oder älterer Menschen. Aber wenn Sie selber erkennen, dass etwas heilsam ist und dass es dem Einzelnen und Allen zugute kommt und förderlich ist, dann mögen Sie es annehmen und stets danach leben.“*

– KĀLĀMA SUTTA ANGUTTARA-NIKĀYA III

## **Wissenschaft als kooperativer Weg zur Wahrheit?**

*„Wenn wir die Welt um uns herum verstehen möchten, sei es weil wir sie verändern wollen, erhalten möchten oder einfach wegen der Befriedigung, welche solch ein tieferes Verständnis hervorruft, gibt es höchstwahrscheinlich nichts sinnvoller, [...] als uns der modernen Wissenschaft zum Zwecke unserer Erhellung zuzuwenden“ — Ervin Laszlo, Philosoph und Systemtheoretiker*

Wir Menschen nutzen die Wissenschaft, um die Realität (Wahrheit) zu begreifen. Und die Geschichte liefert uns etliche Positivbeispiele, bei denen dieses System der Erkenntnisgewinnung abseits von Dogmen und Machtinteressen neue Einblicke zutage fördern konnte wie etwa die Entdeckung des Lotuseffekts oder die Stammzellentherapie.

Allerdings begehen sehr viele Menschen bei der Kommunikation und Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse einen fatalen Fehler, indem sie diese mit der absoluten Wahrheit gleichsetzen. Absolut, objektive Wahrheit vermag die Wissenschaft jedoch nur bei numerischen Sachverhalten zu liefern, wie zum Beispiel der Angabe der Anzahl von Gegenständen.

Wie Harald Lesch so schön zu predigen pflegt: *"Wir irren uns empor."* Das gilt für die Gesellschaft sowie für jeden Einzelnen.

Trotz des wissenschaftlichen Regelwerks, indem Hypothesen mittels empirisch erhobener Daten überprüft, wechselseitig kontrolliert und gegebenenfalls falsifiziert werden, kann schon allein aufgrund der biologischen Beschränktheit und Verzerrung menschlicher Wahrnehmung auch die Wissenschaft – die von ebendiesen beschränkt wahrnehmungsfähigen Subjekten ausgeübt wird – keine absoluten Wahrheiten liefern. Vielmehr stellen wissenschaftliche Erkenntnisse Annäherungen an die tatsächliche Realität dar und sind mit mehr oder weniger großen Unsicherheiten verbunden.

Um diese Annäherungen möglichst exakt zu machen, ist es unabdingbar, dass Wissen und Überzeugungen immer wieder hinterfragt werden. Das gilt für die Wissenschaft sowie auch für die Erkenntnisse jedes Einzelnen. Nicht durch Konsens entwickeln wir uns weiter, sondern durch Diskurs. Meinungsverschiedenheiten und Wissensunterschiede sind deshalb nicht etwa schlimm, sondern unabdingbar für Erkenntnisgewinn und Fortschritt. Ein Paradebeispiel dafür ist die Entdeckung eines extragalaktischen Planeten im Jahr 2010, welche später aufgrund neuer wissenschaftlicher Analysen widerlegt wurde.

Wissenschaft, insbesondere verknüpft mit philosophischem und selbstkritischem Hinterfragen, ist in der Tat eine der besten Zugänge zur Wirklichkeit, die wir Menschen aktuell haben. Allerdings versäumt es die Wissenschaft selbst sowie die verbreitenden Medien, die grundlegenden Prinzipien der wissenschaftlichen Praxis sowie die Werte der Wissenschaftskommunikation wie beispielsweise Transparenz, Selbstreflexion, Offenheit für Diskurs und Kooperationsbereitschaft einzuhalten. Dadurch sind letztlich überwiegend Meinungen im Umlauf und weniger evidenzbasierte, wissenschaftlich-ganzheitliche Erkenntnisse.

**Wie man andere (von seiner Wahrheit) garantiert nicht überzeugt**

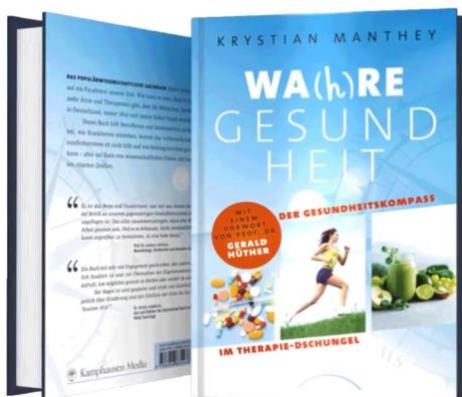
*Wie konnte es passieren, dass sich in der Coronazeit ehemals beste Freunde über Zahlen gestritten und gewissermaßen über Nacht wahrlich auseinanderdividiert haben? Vielleicht haben wir uns nicht getraut, offen zu reden — über Verhältnismäßigkeiten und Abwägungen, über ethische Dilemmata und warum auch das kleinere Übel ein riesengroßes Übel sein kann. Möglicherweise haben wir uns stattdessen klammheimlich wechselseitig mangelnde Kenntnis oder manchmal sogar mangelnde moralische Standards unterstellt, was der Augenhöhe und damit unserer Freundschaft erheblich geschadet hat. Ist das denn überhaupt plausibel: dass wir, Befürworter und Gegner der Coronapolitik, in unseren Herzen fundamental unterschiedliche Werte tragen? - Christoph Wagner im Rubikon-Artikel „Das Ethik-Dilemma“*

Corona ist ein Paradebeispiel wie Meinungen ganze Gesellschaften spalten und Hass erzeugen können. Statt friedlicher Argumentation sind die Diskussionen bei solch akut-sensiblen Themen von aggressiven Emotionen geprägt. Gefühlt geht es den Wenigsten darum, die Wahrheit zu ergründen, vielmehr will man einfach rechthaben.

Die Wahrheit aber – so wie fast immer – ist in keinem der Extreme zu finden. So ist Corona sowohl gefährlich als auch ungefährlich, je nach aktueller Stärke des Immunsystems bedingt durch Vorerkrankungen, Stresslevel (und vielen weiteren Faktoren) sowie der Expositionsmenge des Virus. Wenn Corona nur gefährlich wäre, würden alle Menschen mit Kontakt zum Virus Schaden erleiden und umgekehrt blieben alle unbeschadet, wenn es ungefährlich wäre. Gesamtgesellschaftlich ist beides offensichtlich falsch. Es wird jedoch wahr, wenn wir einzelne Menschen betrachten.

Statt sich also darüber zu streiten, wer mehr Recht hat und nur die Unterschiede im anderen zu sehen, könnte man sich auf gemeinsame Ziele und Wünsche fokussieren. Zum Beispiel möchten sicherlich alle wieder ihren Hobbys nachgehen und ihre Liebsten sehen und umarmen. Gemeinsam könnte man überlegen, unter welchen Umständen so etwas gehen könnte, ohne dass die verschiedenen (individuell wahren) Bedürfnisse und Ängste mit Füßen getreten werden. Wenn jeder immer nur rechthaben will und die alleinige Wahrheit für sich beansprucht, entstehen solche missglückten, kontroversen Entwicklungen und Regierungsmaßnahmen, die den Vorstellungen beider Seiten nicht gerecht werden.

## Wa(h)re Gesundheit: Der Gesundheitskompass im Therapie-Dschungel



Dieses Buch wird dir dabei helfen, deinen Körper und Mechanismen, die ihn krank- oder gesundmachen, zu verstehen. Mit alltagstauglichen Tipps und Schlüsselgewohnheiten unterstütze ich dich, dieses Wissen anzuwenden – für ein langes und gesundes Leben.

- ✓ Die 9 häufigsten Volkskrankheiten verstehen und aktiv beeinflussen
- ✓ Von Naturvölkern und evidenzbasierter Wissenschaft lernen
- ✓ Praktische Alltagshilfen, Übungen, Recherche-Tipps und Wegweiser für ein gesünderes Leben

Jetzt ansehen!

**Aber warum wollen wir eigentlich immer recht haben?**

Wir Menschen erfahren uns selbst durch unser Gegenüber und lernen so, dass es ein Ich (und die anderen) gibt. Dadurch trennen wir uns bereits sprachlich vom Rest ab und nehmen uns als Mittelpunkt der Realität wahr. Dieses Ich wird dann im Laufe des Lebens durch Erfahrungen und Dinge, die uns ausmachen (z. B. Besitz, Fähigkeiten, Wissen etc.) zu unserem Selbstbild. Wenn nun ein Teil dieses Selbstbildes zu bröckeln beginnt – zum Beispiel dadurch, dass jemand dein Wissen in Frage stellt –, fühlst du dich bedroht, weil du dich mit diesem Selbstbild identifizierst. Dein Ich bekommt bildlich gesprochen Existenzangst. Deshalb reagieren die meisten Menschen ablehnend auf Kritik und ziehen sich entweder zurück oder gehen zum Gegenangriff über. Unser trügerisches Identitätsgefühl erlaubt es uns nicht, im Unrecht zu sein.

Dieses Verhalten ist allerdings äußerst paradox. Denn du bist nicht einfach nur dein Ruf, dein Kontostand, dein Wissen oder dein Besitz, auch wenn unsere festgefahrenen Denkmuster uns dies glauben lassen wollen. Denn all diese Dinge ändern sich ständig. Und weil die Veränderung zum Leben dazu gehört, ja sogar Motor unseres menschlichen und persönlichen Fortschritts ist, macht es gar keinen Sinn, dass du deine Identität aus flüchtigen Dingen beziehst. Sobald du erkennst, dass du vielmehr als das bist, womit dein Denken sich glaubt identifizieren zu müssen, ist dein Empfinden auch nicht mehr abhängig davon. Dann kannst du Kritik als das annehmen, was sie ist: Eine Meinung, die mehr mit dem Denken des anderen zu tun hat als mit dir. Dadurch kannst du ohne Angst vor Identitätsverlust mit anderen Menschen kommunizieren.

Es ist natürlich nicht immer leicht, in diesem Bewusstsein zu bleiben und nicht wieder in das Identitätsdenken zu rutschen. Wann immer dir aber möglich, wird dir diese Bewusstheit über das Ego als falsches Selbstbild dabei helfen, weniger negative Emotionen zu haben, letztlich also zufriedener zu sein. Außerdem wirst du auch schlechtes Verhalten deiner Mitmenschen als Resultat ihres Ego-Denkens begreifen, das dem Schutz ihres falschen Selbstbildes entspringt. Denn sie wissen schlicht nicht, was sie tun, weil sie in dem Moment nicht die Kontrolle und das Bewusstsein über sich selbst haben.

*„Wer sich seiner eigenen Würde bewusst ist, kann auch die Würde anderer Menschen nicht mehr verletzen, das wäre unter seiner Würde.“*  
– Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher und Bestseller-Autor

Andere als Deppen, Leugner, Nazis, Systemhuren, Merkel-Lämmchen oder Verschwörungstheoretiker zu beschimpfen (und damit zu beleidigen) – egal ob möglicherweise zurecht oder nicht –, trägt deshalb sicherlich nicht dazu bei, Fronten zu entschärfen oder mit seinen Mitmenschen einen Konsens zu finden. Zur Erinnerung deshalb nochmal der Leitsatz von Professor Harald Lesch: "*Wir irren uns empor.*" Ohne Zweifel und Hinterfragen wäre die Erde wohl immer noch eine Scheibe in unseren Köpfen. Anstatt Kritik an der einen oder anderen Seite als dumm abzutun, sollten wir erkennen, dass sie notwendig ist für unsere gesellschaftliche wie auch persönliche Entwicklung.

Es hebe bitte die Hand, der sich noch nie geirrt hat, immer perfekt und fehlerfrei ist. Und selbst wenn es so jemanden gäbe, würde er mit Beleidigungen wie Covidiot, Systemhure oder sonstiger Diffamierung nichts erreichen: Weder er selbst wird sich dadurch gut fühlen, noch würde er diese Menschen so zu besserem, umsichtigerem Handeln inspirieren.

Wie der Dalai Lama und der Friedensforscher Daniele Ganser immer wieder ins Gedächtnis rufen: "*Wir sind alle eine Menschheitsfamilie.*" Wer Hass und Beleidigung sät, muss sich nicht wundern, selbiges zu ernten. Hass, Zorn und Ausgrenzung sind der

Keim von Gewalt und kriegerischen Konflikten und dürfen NIE die Antwort auf Probleme oder Meinungsverschiedenheit sein!

Du willst etwas ändern? Dann sprich mit den Leuten auf empathische Weise und versuche ihre Motivation und ihre Probleme zu verstehen. Sei achtsam und liebevoll mit deinen Worten und lade dein Gegenüber mit freundlichen Worten ein, seine Perspektive zu wechseln. Inspirationen, wie ein liebevolles Miteinander gelingen kann, erfährst du unter: <https://www.liebevoll.jetzt/>

*„Wir können unterschiedlicher Meinung und dennoch Freunde sein!“*

## **Ein Gedankenexperiment: Wie wäre ich, wenn ich du wäre?**

Manche Menschen tun abscheuliche Dinge, keine Frage! Aber tun sie das, weil sie eben schlechte Menschen sind? Kamen sie schon als leid- und ungerechtigkeitsbringende Babys zur Welt? Oder wurden sie dazu gemacht? Wie würdest du an ihrer Stelle handeln? Könntest du überhaupt anders handeln?

Die Realität zeigt, dass in den meisten Fällen unsere Prägungen für unser Handeln verantwortlich sind. Denn der Mensch ist im Grunde gut. Zwar ist unsere Wahrnehmung evolutionsbedingt sensibler für das Böse (es war überlebenstechnisch vorteilhaft zu viel Angst vor einem Löwen zu haben als zu wenig). Katastrophen-Beispiele, wo sich die Mehrheit der Menschen bedingungslos halfen, – wie beispielsweise bei der sinkenden Titanic, beim zusammenbrechenden World Trade Center oder bei den brechenden Dämmen in New Orleans – zeigen, dass das eigentliche Wesen des Menschen kooperativ, sozial und empathisch ist. Diese Fähigkeit ist einer der Hauptgründe, warum die menschliche Spezies sich so erfolgreich auf der Erde durchsetzen konnte.

Natürlich sind Menschen keine Engel. Gewalt und Egoismus existieren, sind in der Regel aber der Loyalität zu Nahestehenden, dem gegeneinander Aufhetzen durch Machthabende oder dem Wunsch der Gruppenzugehörigkeit geschuldet.

Unbestritten gibt es natürlich auch sogenannte monogenetische Faktoren, bei denen ein bestimmter Gendefekt alleiniger Auslöser von Verhaltensauffälligkeiten oder teils schwerster Symptome ist, wie zum Beispiel bei Trisomie 21. Aus der Genetik- und Evolutionsforschung wissen wir allerdings, dass Gene für den Ausbruch der allermeisten Krankheiten nur ein sehr unbedeutender Faktor sind. Vielmehr ist unser Gesundheitszustand – und so auch unser Geisteszustand und unsere Taten – das Resultat unseres Alltagsverhaltens. Unser tägliches Handeln wiederum wird von unserem Denken, also unseren Zielen, Wünschen, Bedürfnissen und Überzeugungen geprägt. Und all jene Dinge entspringen unseren Erfahrungen mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen.

**Buchempfehlung:** „[Wa\(h\)re Gesundheit – Der Gesundheitskompass im Therapie-Dschungel](#)“ von Krystian Manthey

Wie der berühmte Motivationstrainer Jim Rohn richtigerweise feststellte, bist du der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Dieses

Phänomen ist unter Sozialwissenschaftlern auch als Peergroup-Effekt bekannt und erklärt sich wie folgt: Wer viel Zeit miteinander verbringt, tut meist die gleichen Dinge und hat ähnliche Interessen entwickelt. Man isst oft dasselbe und dieselben Mengen, hat ähnliche Hobbys und Denkweisen. Das heißt, die „Peergroup“ bestimmt die eigenen Werte und das eigene Handeln maßgeblich.

Die meisten ungerechten und abscheulichen Taten entspringen deshalb nicht als böse geborenen Menschen, sondern sind die Folge von ungünstigen Erfahrungen.

Wenn du als exakt dieser Mensch geboren wärst und die identischen Erfahrungen gemacht hättest, könntest du gar nicht anders handeln als er.

Deshalb ist der Gedanke einer Menschheitsfamilie so hilfreich. Ein Familienmitglied schließt man nicht so schnell aus, wenn er etwas „Dummes“ tut. Man versucht sich mehr in Mitgefühl und unterstützt einander.

Man muss und sollte natürlich deshalb nicht gutheißen, was gewisse Personen tun (und nicht tun). Aber verurteilen ist immer sehr viel leichter, als die Ursachen dahinter zu ergründen und den Menschen zu Erkenntnis und Bewusstheit zu verhelfen. Letztlich hilfst du dir mit Empathie und liebevoller Kommunikation selbst, weil du somit deine negativen Gedanken und damit dein Leid verringerst.

*„Wenn du Salat pflanzt, der nicht gut wächst, gibst du nicht dem Salat die Schuld. Du suchst nach Gründen, warum es nicht gut läuft. Der Salat könnte Dünger benötigen, oder mehr Wasser oder weniger Sonne. Du gibst nie dem Salat die Schuld. Doch wenn wir Probleme mit unseren Freunden oder unserer Familie haben, geben wir der anderen Person die Schuld. Wenn wir jedoch wissen, wie wir uns um sie kümmern können, werden sie gut wachsen, wie der Salat. Schuldzuweisungen haben keinerlei positive Auswirkungen, ebenso wenig wie der Versuch, mit Vernunft und Argumenten zu überzeugen. Das ist meine Erfahrung. Keine Schuldzuweisungen, keine Argumente, nur Verständnis. Wenn du verstehst, und du zeigst, dass du verstehst, kannst du lieben, und die Situation wird sich ändern.“ - Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker*

## **Mit Empathie und Mund-Minimalismus gemeinsam zur Wahrheit**

Täglich tratschen, beschweren und beleidigen sich die Menschen. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber für mich hat sich mein Leben durch Jammern oder Hassen noch nie zum Besseren verändert. Achtsames und selbstreflektierendes Denken und Sprechen hingegen schon.

Kommunikation kann nur gelingen, wenn dein vordergründiges Ziel ein gegenseitiges Verständnis sowie Wertschätzung ist. Folgende Gedanken sind mir dabei behilflich:

1. **Achtsames Zuhören:** Gib deinem Gegenüber die Chance und lass ihn (aus)sprechen. Dabei wirst du dich ertappen, wie du den anderen bewertest („Das ist falsch, so ein dummer Idiot!“). Diese Gedanken sind okay, aber du solltest sie auch wieder ziehen lassen und durch Zuhören versuchen, deinen

Gesprächspartner zu verstehen. Denn Bewertungen verschlechtern dein Einfühlungsvermögen.

2. **Selbstreflexion und Mund-Minimalismus:** Einmal Gesprochenes kannst du nicht mehr einfangen. „Man soll schweigen oder Dinge sagen, die noch besser sind als das Schweigen“, so Pythagoras. Bevor du sprichst, kannst du dich an den „drei Sieben“ von Sokrates orientieren:
  - 1) Sind wir uns sicher, dass es wahr ist, was wir sagen wollen?
  - 2) Sind die Worte von Güte geprägt?
  - 3) Ist es notwendig, dass wir sie aussprechen?
3. **Gewaltfrei sprechen:** Vorwürfe, Unterstellungen und Beleidigungen sind in der von Stress geprägten Moderne leider Alltag. Allerdings erzeugen sie in der Regel nur Widerstand. Anstatt zu beleidigen mit „Bring den Müll runter du faule Sau“ folgt die gewaltfreie Kommunikation folgendem Schema: „Du hast den Müll nicht weggebracht (Beobachtung), wodurch ich mich nicht wertgeschätzt fühle (Gefühl). Ich wünsche mir eine gleichwertige Partnerschaft auf Augenhöhe (Bedürfnis). Deshalb bring jetzt bitte den Müll weg (Bitte).“



Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** ([Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International](#)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.