

Das Koordinatensystem menschlichen *DenkFühlHandelns*

Bei dem Versuch, unser Leben einigermaßen freud- und sinnvoll zu durchlaufen, werden wir von zwei generellen Parametern – im folgenden Denkmodell als Achsen dargestellt – geleitet:

a) **Transpersonelle** Faktoren und Bedingungen:

Darunter können wir alle Einflüsse subsummieren, die von außerhalb unseres eigenen (personellen) Ichs auf uns einströmen, z.B. die Sprache und das Volk, in das wir hineingeboren werden, unser familiäres Umfeld, unsere Eltern und Geschwister; der kulturelle und Bildungs-Kanon, in dem wir heranreifen, aber auch die wirtschaftlichen Verhältnisse, die staatlichen Steuer- und Rechtsverhältnisse, das technische Umfeld, etc., also all die Faktoren, die nicht unmittelbar mit unserer eigenen Person zu tun haben, aber unser Leben flankieren und maßgeblich beeinflussen. Hierbei spielen vor allem die pränatale und die frühkindliche Phase eine Rolle, da wir erst etwa ab dem 4. Lebensjahr in der Lage sind, mit unserer Neocortex, dem jüngsten Teil unseres Gehirns, eigenbestimmt umzugehen. Davor saugen wir alle Einflüsse wie ein „Staubsauger“ auf, ohne diese Eindrücke/Einflüsse kognitiv erfassen, sortieren, bewerten und selbstbestimmt einsetzen zu können.

b) **Individuelle** Faktoren:

Darunter verstehen wir all das, was uns körperlich, emotional und intellektuell als Einzelwesen kennzeichnet und ausmacht; z.B. ob wir extrovertiert oder introvertiert sind, der Grad unserer sozialen, emotionalen und geistigen Kompetenz; unsere Entscheidungsfähigkeit, das Interesse, die Neugier, Lust und Kreativität, mit der wir unser Leben gestalten; ob wir mit Unternehmergeist beseelt oder lieber etwas bequem sind; der Grad unserer Autarkie/Unabhängigkeit (oder eben das Gegenteil – ich nenne es *Entarkie*); ob wir überheblich oder bescheiden, teamfähig und authentisch, mutig oder ängstlich, begeisterungsfähig und abenteuerlich oder eher zurückhaltend und vorsichtig sind.

Beide Aufzählungen sind natürlich bei weitem nicht vollständig, vor allem jedoch nicht für die „Ewigkeit“ in Zement gegossen und für immer determiniert; vielmehr wechseln sowohl die transpersonellen als auch die individuellen Faktoren und Verhältnisse, innerhalb derer wir unser Leben gestalten, immer wieder – mal mehr, mal weniger, je nachdem, wie intensiv wir uns damit beschäftigen und was wir aus den Gegebenheiten bereit sind, zu machen.

Das vor Ihnen liegende Denkschema ist ein Versuch, Ihnen bei der Gestaltung Ihres eigenen Lebens ein wenig zu helfen. Dafür ist vor allem nötig, daß wir uns mit der zentralen Figur unseres Lebens ehrlich und offen auseinandersetzen – mit uns selbst!

Im Koordinatensystem finden Sie zwei Achsen – die (waagerechte) X-Achse ist die der *transpersonellen* Wirkung; die (senkrechte) Y-Achse beschreibt die *individuellen* Wirkungskräfte. Beide gehen von -10 bis +10 und schneiden sich im Feld **V**. Daraus ergeben sich vier Quadranten.

[Kleiner Exkurs: In keinem dieser Felder steht und lebt ein Mensch nur an *einem* Punkt; vielmehr wechseln unsere Standpunkte, vergleichbar einer Wolke, je nach den Umständen, unserer Stimmungslage, den involvierten Personen und den jeweiligen (eigenen und fremden) Bedürfnissen, Anforderungen, Gefühlen oder Gedanken. Dies gilt für alle Felder. Dennoch gibt es „Dominanzen“, also z.B. die Neigung, vornehmlich (unterschiedlich intensiv) in einem dieser Felder zu leben, zu fühlen und zu handeln – jeweils mit mehr oder weniger starken Abweichungen und gelegentlichem Wechseln in andere Felder.]

Feld I:

Hier werden wir hauptsächlich in unseren individuellen Parametern bestimmt und geführt, während die transpersonellen Faktoren wenig bis gar keine Rolle spielen. Wir nehmen weder auf unser Umfeld, noch die darin befindlichen Menschen Rücksicht, sind nur auf uns selbst konzentriert und widmen uns ausschließlich unseren eigenen Wünschen, Zielen und Bedürfnissen. Dies sind Menschen, für die eine Rück- und Anbindung an ihre Umwelt – egal, aus welchen Gründen – weniger bedeutsam ist, oder die sie sogar vollkommen aufgegeben, sich völlig von ihr gelöst haben. Die Gefahr besteht – je weiter links wir uns befinden –, daß wir uns derart auf uns selbst konzentrieren, daß wir weder bindungs- noch teamfähig sind, uns also ausschließlich in unserer eigenen Welt bewegen. Hier ist kein Raum für Empathie und Freude daran, uns (und unser Denken, Fühlen und Handeln) mit anderen zu teilen und auf die Wünsche, Bedürfnisse und Anregungen anderer einzugehen. Die ultimative Form der Ausprägung in diesem Quadranten (links oben) ist der Egoist, der nur noch sich selbst frönt, selbstverliebt-egoistisch seine Umwelt ausnutzt und bindungsunfähig für sich lebt.

Feld II:

Der dort befindliche Mensch lebt im **WIR**, zeigt sich in *Konsonanz* und Verbundenheit mit seiner Umwelt, empathisch und sozialkompetent. Er geht auf sein Umfeld zu, ohne dabei seine Individualität aufzugeben – je nachdem, wo er sich in diesem Feld aufhält.

Ultimativ (rechts oben) finden wir den einerseits hoch-individuell (in seiner eigenen Gedanken- und Gefühlswelt) agierenden Menschen, der jedoch andererseits aufgrund seiner engen Verbundenheit zu seiner Umwelt (transpersonellen Gegebenheiten) ein Höchstmaß an Kreativität und **Schöpfergeist** entfaltet – zum Beispiel als Entdecker oder Erfinder.

Im **Feld III** finden wir den hauptsächlich fremdbestimmten und system-konformen Menschen, der, gut „dressiert“, bescheiden und unauffällig, in engem Verbund mit seiner Umwelt lebt; sie bietet ihm Schutz und Sicherheit, aber darüber vergißt er nur allzu oft seine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume (wenn er sie sich überhaupt gestattet). Er lebt in ständiger *Dissonanz* mit seiner eigenen Gefühls- und Gedankenwelt, wird aber von der Umwelt als freundlich und hilfsbereit, angenehm und „pflegeleicht“ empfunden. Streit und Kontroverse machen ihm Angst, wie er überhaupt in mehr oder weniger hohem Maße von *Versagens-* und *Verlustängsten* bestimmt und geleitet wird. Problemen geht er – zulasten seiner eigenen Gefühls- und Gedankenwelt – lieber aus dem Wege. Er verliert sich eher selbst, als daß er den Kontakt und die Nähe zu seinem Umfeld aufgibt. Er neigt zum Mitläufertum, was sich allerdings (früher oder später) irgendwann schädlich auf seine Gesundheit sowie sein Seelen- und Gefühlsleben auswirkt. Das **DU** und **IHR** steht für ihn an vorderer Stelle – weit vor dem **ICH** und einem gesunden **WIR**. Er lebt privat und beruflich *entark* (höchst abhängig) und läßt sich leicht lenken, ausnützen und verleiten (z.B. in Religionen, Parteien, etc.). Alleingelassen wird er hilflos; lieber ist er für Andere da.

Irgendwann wird ihm die (bisweilen zweifelhafte) „Ehre“ zuteil, daß er nach einem hauptsächlich transpersonell bestimmten, aufopferndem Leben selig- oder heiliggesprochen wird.

Im **Feld IV** (der *Impersonalität*) lebt der sowohl sich selbst, als auch seinem Umfeld entfremdete Mensch; er kommt weder mit sich, noch mit seiner Umgebung zurecht und kann weder mit eigenen noch mit fremden Bedürfnissen umgehen. Letztlich droht dieser Mensch, wenn er sich nicht rechtzeitig Hilfe holt (und immer tiefer nach links unten abdriftet), in die Rolle des Zerstörers (z.B. als Selbstmord-Attentäter) abzugleiten, da ihm jegliche Bindung sowohl zu seiner Umwelt als auch zu seinem eigenen *DenkFühlHandeln* fehlt.

Übrig bleibt das **Feld V**, der Schnittpunkt beider Achsen:

Dieses ‚*Feld der absoluten Leere*‘ kennt jeder, der irgendwann in seinem Leben schon einmal in höchster Verzweiflung, Angst oder Gefahr stand, sich völlig rat- und hilflos empfunden hat oder eine große Krise durchleiden mußte. In diesem Feld verlieren nahezu alle anderen

Bestimmungsfaktoren unseres Lebens ihre Bedeutung; wir fühlen uns buchstäblich ins ‚Nichts‘ zurückgeworfen.

Dieses Feld kann aber auch der Ausgangspunkt einer Wende, der Ursprung einer völligen Neuorientierung sein, uns völlig neue Lebensskripte entwerfen und entwickeln lassen, wobei wir dann mitunter sowohl unser Umfeld, als auch unser eigenes *DenkFühlHandeln* ganz neu sortieren und gestalten.

Neben den größeren Feldern **I** bis **IV** gibt es noch ‚Mischzonen‘. Diese Korridore sollen zum einen verdeutlichen, daß zwei nebeneinander liegende Felder ineinander wirken und Einflüsse aus dem einen, wie auch aus dem anderen Feld unser *DenkFühlHandeln* bestimmen. Zum anderen sollen diese ‚Korridore‘ verdeutlichen, daß es nur selten eine unumstößliche Abgrenzung gibt, wir uns also oftmals mehr in den ‚Mischzonen‘ als in den einzelnen Feldern bewegen.

Beginnen wir mit dem obigen **Korridor zwischen I und II**. Dieses (man könnte sagen ‚ideale‘) Feld ist der dominante Lebensbereich eines Menschen, der einerseits sich selbst zum Mittelpunkt seines Lebens erklärt hat, der andererseits aber auch sein Umfeld stets – mal mehr, mal weniger – im Auge hat und in seinen eigenen Lebensrhythmus (mit all seinen Inhalten) einbezieht. Hier finden wir den *Pädagogen* (*paed agoin*: griech.: *Wegbegleiter, Spielgefährte*), der ebenso gerne lehrt wie auch, als *Philosoph* (*Freund des Wissens, der Weisheit*), ständig hinzulernt. Durch seine empathische Ausrichtung auf seine Umwelt sowie ein recht geklärtes Selbstbild geht er psychologisch sauber, unverkrampft und angstfrei sowohl mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen, als auch mit denen seiner Umwelt um. Von Bedenken und Ängsten seiner Umwelt läßt er sich wenig beeinflussen. Vielmehr entwickelt er Ideen und Visionen und strebt danach, diese als Ziele umzusetzen. Mitunter treffen wir hier sogar den Utopisten, der – jenseits der Vorstellungswelt seiner Umwelt – den Mut hat, sich Dinge vorzustellen, die andere noch gar nicht auf dem Radar haben. Für ihn gibt es kaum ein ‚Unmöglich‘, was ihm das bewundernd-spöttische Urteil seiner Umwelt einbringt, ein ‚Weltverbesserer‘ zu sein.

Im **Korridor zwischen Feld II und III** finden wir den genormten Durchschnittsmenschen, der einerseits gerne ein bißchen mehr vom Leben hätte, andererseits stets darauf bedacht ist, wie er bei seiner Umgebung, seinen Mitmenschen ankommt. Dahinter stecken bisweilen hohe Versagens- und Verlustängste, die hauptsächlich im Feld III „wohnen“ und verankert sind. Der Mensch in diesem Korridor lebt als nur selten exponierter Durchschnittsmensch einerseits bequem und komfortabel – er ist für seine Umwelt ungefährlich, hilfsbereit und angenehm –, als eigenständige Persönlichkeit nimmt ihn jedoch kaum jemand wirklich wahr. Ihm genügt es etwa, wenn er einmal im Leben (mit irgendeiner Fertigkeit, speziellem Fachwissen, etc.) aus der Rolle der Üblichkeit aussteigt und ins „Rampenlicht“ treten kann. Ansonsten bleibt er lieber bescheiden und „im Rudel“, unauffällig und angepaßt. Er fügt sich, allenfalls leise murrend und am Stammtisch schimpfend, ins Gemenge der ihn umgebenden Kulturalität und seine ihm bekannte und vertraute Gemeinschaft, ein.

Im **Korridor zwischen Feld III und IV** wird es recht dramatisch: Hier finden wir Menschen, die oftmals bereits seit frühester Jugend nie gelernt haben, eigene Standpunkte, Träume und Ziele zu entwickeln und sich selbst zu gestatten. Hier finden wir die „idealen“ Opfer für Ideologien/Religionen aller Art (Neigung zur *Bigotterie*). Diese Menschen suchen händeringend nach personeller Anbindung und der Möglichkeit, sich in eine Gemeinschaft einzubetten, scheitern aber immer wieder an eigenen Verlust- und Versagensängsten, vor allem jedoch fühlen sie sich immer wieder ausgegrenzt, nicht beachtet und ausgenutzt. Sie werden emotional und intellektuell korrumpiert, werden zum Opfer (oder bestenfalls zum Märtyrer).

Bleibt der **Korridor zwischen den Feldern I und IV**. Hier finden wir den von seinem Umfeld weitgehend entfremdeten Menschen, der sich hauptsächlich innerlich, also mit sich selbst auseinandersetzt, seine Identität in jenseitiger Spiritualität sucht – ohne deshalb in religiöses

Eiferertum zu rutschen oder als Fanatiker aufzutreten. Er sucht in stiller Weltabgewandtheit im eigenen Ich nach Erklärungen für Unverstandenes, träumt von einer „besseren Welt“ – nicht selten als bildender Künstler, Literat oder Poet. Enge personelle Bindungen sind ihm eher suspekt und fremd, bzw. bedeutungslos; er ist mit seinem eigenen ‚Ring um Identität‘ beschäftigt und pflegt den Umgang mit der Umwelt nur in dem Maße, wie es gerade noch notwendig ist. Er ist für die Umwelt zwar nicht richtig einzusortieren, aber harmlos und ungefährlich, weshalb man ihn gewähren läßt. Hier finden wir viele Künstler, die (nachvollziehbarerweise) mitunter erst lange nach ihrem Tod verstanden und gewürdigt werden. Wirklich glücklich sind die Menschen in diesem Korridor jedoch nicht, denn der Mensch (als ‚Rudeltier‘) benötigt auch das Gefühl der Verbundenheit mit seinem Umfeld und den darin befindlichen Menschen.

Fazit:

Dieses Denkmodell kann und soll nichts anderes sein als eine Hilfe dafür, sich selbst und seine Umwelt, seinen bisherigen Werdegang, das eigene *DenkFühlHandeln* besser zu verstehen und im Kontext mit der ihn umgebenden Welt sinn- und freudvoll verstehen zu lernen, um als – von Versagens-, Verlust- und Schmerzängsten – freier Mensch seine eigene Individualität möglichst kraftvoll in seinem Leben wirken lassen zu können.

Wenn diese – zugegeben: recht schematische – Darstellung Ihnen dabei ein wenig helfen kann, würde mich das von Herzen freuen.

H.-W. Graf