



13. Tag: »Das zweiseitige Denken«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Na, welcher Enneagramm-Typ bist Du? Eines ist sicher: Auch wenn Du eine hohe Punktzahl bei »Deinen« Typ hattest und vielleicht einiges zutrifft, solltest Du Dich dennoch immer fragen, ob man Menschen wirklich in nur acht Typen einteilen kann. Hast Du mal nachgeschaut, ob Eigenschaften aus anderen Typen auch auf Dich zutreffen? Könnte es nicht viele Mischtypen geben?



Der »Koan« zum heutigen Thema

Der neue Schüler fragt den Meister: »Wo ist bitte der große Meditationsraum?«

Der Meister antwortet: »Da, wo auch der kleine ist.«

»Und wo ist der kleine?« fragt der Schüler ungeduldig.

»Da, wo auch der große ist«, erwidert der Meister.

Der Schüler ist verärgert und wagt eine weitere Frage: »Kannst Du mir sagen, wo der kleine und der große Meditationsraum zu finden sind?«

»Oh! Ich wusste gar nicht, dass es zwei gibt«, antwortet der Meister überrascht.



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Gegensatz«



Die Traumreise

Lege Dich flach auf den Boden (Teppich o.ä.), schließe die Augen und atme zehnmal tief ein und aus. Dann spannst Du alle Muskeln von den Zehen aufwärts über die Beine, Fäuste, Arme, Oberkörper bis zur Stirn gleichzeitig an. Halte die Spannung einige Sekunden und entspanne anschließend von den Füßen aufwärts gehend alle Muskeln der Reihe nach, indem Du Dein Bewusstsein langsam von Muskel zu Muskel wandern lässt. Am Ende muss jeder Muskel an Dir locker sein! Wenn Du ganz tief entspannt bist, konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem. Dann – wirklich erst dann – darfst Du Deine Augen wieder öffnen. Anschließend konzentriere Dich ganz fest auf mich und höre mir einfach zu. Ich werde Dich auf eine Traumreise mitnehmen.

Ich zähle jetzt von 1 bis 3. Dabei werden Deine Lider immer schwerer. Bei 3 sind sie ganz schwer und vollkommen fest verschlossen.

... Eins ... Zwei ... Drei ...

Deine Lider sind jetzt geschlossen und ganz schwer. ...

Du liegst ganz fest und bleischwer auf Deinem Rücken. Eine wohlige Wärme fließt von Deinem Bauch in alle Körperteile. Du fühlst Dich angenehm entspannt und ruhig.

Mit jedem Atemzug wirst Du noch entspannter, noch ruhiger.

Du hörst nur meine Stimme und nichts anderes kann Deine Entspannung stören.

Deine Augenlider sind weiterhin ganz, ganz schwer und absolut fest geschlossen. ...

Du wirst die schweren Lider erst wieder öffnen können, wenn ich es Dir sage! ...

Du hörst nur meine Stimme, die Dich jetzt auf eine Traumreise mitnehmen wird.

Dieses mal reist Du in den hohen Norden Europas nach Lappland. In zeitloser Zeit rast Du hoch in den Weltraum, siehst die leuchtend blaue Erdenmurmur unter Dir – eben noch über Deutschland, schon weit hinaus über Skandinavien bis zum Polarkreis.

Eh Du Dich versiehst, rast Du wieder zum Erdboden. Du nimmst endlose Wälder wahr, weite Tundra und am Rande eines rötlich schimmernden Moores steht einsam ein kleines, grünes Zelt.

Bewusstseins-Schulung

Ohne, dass Du etwas dagegen tun kannst, durchdringt Dein freier Geist die Zeltwand und landet im Kopf einer der drei Menschen, die sich dort gerade zum Schlafen gelegt haben.

Du bist verwirrt, denn Du fühlst plötzlich wie dieser Mensch – bist in einen anderen Körper gefahren und doch noch Du selbst. Der Mensch atmet Dich, er ist erschöpft und müde und denkt über den vergangenen Tag nach. Er weiß nicht, dass noch jemand in ihm ist und ihn belauscht.

Konzentriere Dich auf seine Gedanken, Du kannst Sie mühelos lesen: ...

»... Die Erlebnisse des Tages zeigten selbst im Schlafsack noch ihre Wirkung. Ich fühlte mich völlig unausgeglichen. Kein Wunder, denn wir hatten heute vom puren, ungetrübten Übergluck bis hin zum abgrundtiefen Seelenchaos alle erdenklichen Emotionen durchlebt. Meine Gefühle schienen sich zu verheddern, ich war verwirrt. War ich nun frustriert oder euphorisch? Ging es mir gut oder schlecht? Wechselten meine Empfindungen sich ab oder standen sie nebeneinander? Konnten zwei völlig entgegengesetzte Emotionen gleichzeitig sein? Wie war das zu erklären? Unweigerlich kam ich zu den allgegenwärtigen Gegensätzen in der Natur: Nord - Süd, Minus - Plus, Schwerkraft - Fliehkraft, Teilchen - Welle, Materie - Energie - alle Teile zweier Gegenspieler, zweier Pole existieren für sich, oder...?

Oder existieren sie vielmehr nur gemeinsam, sind sie zwei Seiten einer Medaille? Gibt es Nord ohne Süd, Minus ohne Plus? Existiert nicht das Eine nur durch das Andere? Ist es nicht wie Gut und Böse, Hell und Dunkel, Jung und Alt? Das Wesen des Einen liegt verborgen im Wesen des Anderen und ohne ein Gegenteil kann es das andere Gegenteil nicht geben! -

Diese Gedankengänge waren mir nicht neu. Ob ich wollte oder nicht, irgendwie und irgendwann kam ich darauf zurück - drängte sich mir die (zweiseitige) Natur des Universums ins Gehirn und führte mich immer wieder zu derselben Frage:

Sind diese gegensätzlichen Phänomene, die scheinbar nur gemeinsam existieren können, am Ende ein und dasselbe? Eine Vision des Geistes?

Waren meine Niedergeschlagenheit und meine Euphorie in Wirklichkeit ein Gefühl? ... Waren meine Gefühle und mein Verstand ein Ganzes? War ich gar eins mit der Wildnis, mit meinen Freunden, mit der Welt? Mich überkam ein seltsames Schaudern. Lag vielleicht mehr Wahrheit in meinem »Brain-Storm« als mein materialistischer Verstand dulden mochte? ... Gab es einen Weg zu diesem Paradoxon, jenseits von unserem angeborenen, gewohnten Daseinserleben?

Ich war mir sicher, daß die Welt, wie wir sie kennen, nur ein winzigkleiner Ausschnitt der Wirklichkeit an sich darstellt. Doch war diese tiefste Wirklichkeit für uns - für mich - ergründbar? Brachte es überhaupt einen Nutzen, darüber zu philosophieren? Insbesondere in unserer ausweglosen Lage, wo es letztlich um das Überleben in dieser Welt ging? Die Unterscheidungen »Warm« und »Kalt« mochten Einbildungen sein, doch diese Erkenntnis wärmte nicht in eiskalter Nacht!

Ich zog die Brauen zusammen und schüttelte unmerklich mit dem Kopf. Was war nur los mit mir? Ich richtete meinen Blick wieder auf das »Draußen«, auf die Welt außerhalb meines Körpers. ... Wildnis, draußen - Ich, drinnen. Wieder ein Gegensatz, oder nicht? ... Absurd, sinnlose Gedanken! ... Seufzen ... Umdrehen ... Einschlafen.«

[BALDUS / Seite 107 - 108]

Du spürst, wie sich alle Muskeln und Zellen des Menschen entspannen. Er atmet tief und gleichmäßig und gleitet langsam ins Reich der Träume. Du möchtest noch etwas verweilen, weil es spannend ist, sich in einer anderen Person zu befinden, doch wieder zerrt die magische Kraft an Dir.

Sie reißt Dich unbarmherzig hinauf in den Weltraum – und zurück nach Deutschland, wo Dein Geist ohne Umwege in Deinen eigenen Körper zurückkehrt. ...

Du fühlst Dich immer noch ganz wohl und entspannt. Dein Atem geht tief und ruhig und gleichmäßig. Deine Augen sind geschlossen und Du hörst nur meine Stimme.

Du kommst jetzt von Deiner Reise zurück und löst Dich ganz langsam wieder aus Deiner Schwere.

Mit geschlossenen Augen beginnst Du Dich wie eine Katze zu räkel, ganz langsam und wohl.

Du spürst, wie das Erwachen Stück für Stück in Deine Muskeln zurückkehrt.

Ich zähle jetzt rückwärts von 3 bis 1. Bei 1 sind Deine Augenlider wieder ganz leicht und öffnen sich von selbst. Du bist vollkommen wach, erfrischt und fühlst Dich pudelwohl.

... Drei ... Zwei ... Eins .



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.



Erste Aktion: Wortspiel »Wörter-Tennis«

Der Schriftsteller, von dem die Lappland-Erlebnisse stammten, beschreibt darin eine Tatsache, die ganz typisch für unser Denken ist – die Betrachtung der Welt in Gegensätzen. Mit etwas Phantasie kann man zu sehr sehr vielen Begriffen irgendwie ein Gegenteil finden – und das manchmal ohne lange nachdenken zu müssen. Das ist offensichtlich so ein alltägliches Denkmuster, dass wir es fast schon automatisch können. Ich werde es Dir mit folgendem Spiel beweisen.

Ich sage Dir nun der Reihe nach 36 Wörter und Du sollst nach jedem Wort so schnell wie möglich das Gegenteil dazu finden. Mal sehen, wieviele Du schaffst! Bist Du bereit?

[Lassen Sie nur eine Antwort zu und machen Sie einen Haken an jede richtige Antwort]

Mann – [Frau]	Körper – [Geist]	Wasser – [Boden, Erde, Feuer]
oben – [unten]	Sinn – [Unsinn]	Küche – [Bad, Wohnzimmer]
Bewegung – [Ruhe, Stillstand]	Apfel – [Birne etc.]	heiß – [kalt]
Liebe – [Hass]	links – [rechts]	passiv – [aktiv]
Gott – [Teufel, Mensch]	Plus – [Minus]	Zeit – [Raum]
Himmel – [Erde, Hölle]	gut – [schlecht, böse]	Wellen – [Teilchen, Atome]
Feuer – [Wasser, Rauch]	blöd – [toll, cool, gut]	Ordnung – [Unordnung, Chaos]
hart – [weich]	Kind – [Erwachsener]	Fähigkeit – [Möglichkeit]
Wissen – [Glauben, Unwissen]	rot – [blau]	Ursache – [Wirkung]
Pflanze – [Tier]	schwarz – [weiß]	früher – [heute, später]
Sonne – [Erde, Mond]	nass – [trocken]	morgen – [heute, übermorgen]
Ich – [Du]	einfach – [schwierig]	Tod – [Leben]



Der Textteil mit Fragen

Ein alter neuer Weg zum Weltverständnis

Die Wissenschaft sucht nach den Grundregeln, die das Weltall beherrschen.

Welches Problem wird bei den wissenschaftlichen Erkenntnissen immer größer?

Dabei kommt sie – wie Du schon gehört hast – zu einer gewaltigen, unübersichtlichen Wissensvielfalt, die kein Mensch mehr vollständig verstehen kann. Außerdem ist die Menge ihrer Erkenntnisse so ungeheuer gewachsen, dass der Laie kaum noch glauben mag, dass es etwas gibt, das mit wissenschaftlicher Logik *nicht* mehr zu erfassen ist; das also »überlogisch« ist, wie wir es genannt hatten.

Um ohne tausend Umwege bis an diese Grenze zu kommen, ohne den Boden der »normalen« Logik verlassen zu müssen, gibt es einen interessanten Weg, der schon vor Jahrtausenden begangen wurde. Er kommt ohne Millionen Details aus, ohne Quarks und Leptonen, Strings und schwarze Löcher, und führt dennoch zu einer umfassenden Weltbeschreibung. Außerdem widerspricht er den wissenschaftlichen Erkenntnissen überhaupt nicht! Es geht um die »Logik der Gegensätze«.

In allen fernöstlichen Religionen, in vielen Traditionen der Naturvölker, bei einer Reihe bedeutender Philosophen und sogar bei einigen Wissenschaftlern spielt das Phänomen der Gegensätze eine wesentliche Rolle. Kein Wunder, dass Philosophen aller Kulturen immer wieder darauf stoßen – scheint die Wahrnehmung von Gegensätzen unser Bewusstsein doch entscheidend zu prägen.

Das Kind, das zum ersten Mal »Ich« sagt, scheidet damit die Welt in sein Inneres und das Äußere. Und das ist nur der Anfang aller Unterscheidungen...

Bewusstseins-Schulung

Hast Du eine Idee, wie daraus eine logische Philosophie entstehen könnte?

Damit Du eine Vorstellung davon bekommst, welche Gedankengänge damit verbunden sind, möchte ich Dir dazu eine Reihe von Zitaten näherbringen. Beginnen wir – gewissermaßen rückwärts – bei drei Wissenschaftlern der Neuzeit.

Der weltberühmte Physiker Nils Bohr sagte einmal:

»... Alles ist komplementär. Dualität ist Bestandteil eines Ganzen und verleiht ihm Dynamik und Eleganz. ...«

[Zitat Nils BOHR, aus BOFF / Seite 78]

»Komplementär« heißt dabei soviel wie »untrennbar gegensätzlich verbunden«, so wie Nord und Süd. Und Dualität ist einer der Begriffe für eine zweiseitige Daseinsweise. Weitere wissenschaftliche Ausdrücke dazu sind z.B. »Antagonismus«, »Dualismus« oder »Polarität«. Das letzte Wort verstehst Du sicher sofort.

Kannst Du den Satz von Nils Bohr jetzt verständlicher ausdrücken?

Der vielleicht berühmteste lebende Physiker Stephen Hawking hat gesagt:

»... Wir wissen heute, daß zu jedem Teilchen ein Antiteilchen gehört. ...«

[HAWKING / CD-ROM]

Damit liefert er einen sehr deutlichen Hinweis darauf, dass die Erkenntnis von Nils Bohr überall im Weltall gilt, denn tatsächlich muss es zu jedem Teilchen ein unsichtbares, geheimnisvolles Antiteilchen geben, das es irgendwo in den Weiten des Universums ergänzt und ohne das kein normales Teilchen existieren könnte...

Nun, wir wollten ja weg von den komplizierten naturwissenschaftlichen Theorien. Doch selbst Forscher, die den menschlichen Geist erkunden, kommen zu dualistischen Aussagen. So z.B. Hanna Rheinz, die feststellte:

»... Viele Dinge und Gefühle stehen zueinander in einem Entweder-oder-Gegensatz. Damit tauchte die Zweiheit als Hauptachse der Beschreibung von Bewußtseinszuständen auf. ...«

[RHEINZ / Seite 107]

Was kannst Du Dir darunter vorstellen?

Man hat sogar festgestellt, dass die beiden Gehirnhälften – die unser Kopfglied zerteilen – ganz und gar gegensätzliche Aufgaben erfüllen.

So ist die linke Gehirnhälfte für das mathematisch-logische Denken, die Betrachtung von Einzelheiten, für die Sprache und das Zeitgefühl zuständig. In der linken Gehirnhälfte findet das Denken des »inneren Ohres« in Worten und Begriffen statt.

Wer stattdessen mehr mit der rechten Hälfte denkt, der sieht eher Bilder vor dem »inneren Auge«. Dort sitzt das spontan-kreative Denken, die Betrachtung von Ganzheiten, die Körpersprache und das Raumgefühl.

Bei Frauen ist häufig die rechte Gehirnhälfte stärker am Handeln beteiligt und bei Männern die linke. Du wirst gleich Gelegenheit haben, das an Dir selbst zu testen.

Was könnte das für den Philosophen bedeuten – der auf die Gegensätze gestoßen ist –, wenn er erfährt, dass die Zweiheit der Welt offensichtlich in unserem Kopf entsteht?

Diese Erkenntnisse von der »Polarität im Kopf« legt jedoch den Verdacht nahe, dass wir uns die Zweiteilung der Dinge nur einbilden?

Wenn man sich die Mühe macht, die bekannten Gegensätze einmal zu sortieren, fällt auf, dass es viele gibt, die ganz klar von unserer Vorstellung oder unseren Sinnen abhängen – wie z.B. »klein und groß« oder »heiß und kalt«.

»... In den Worten (des chinesischen Philosophen) Lao-tzu: Wenn jeder die Schönheit als schön erkennt, gibt es bereits Häßlichkeit. Wenn jeder das Gute als gut erkennt, gibt es bereits Böses. Sein oder Nichtsein erzeugen sich gegenseitig. Schwer und Leicht verwirklichen sich gegenseitig. Lang und Kurz unter-

scheiden sich gegenseitig. ... Vorher und Nachher folgen sich gegenseitig. ...«

[Zitat LAO TSE, aus WATTS / Seite 48]

Man findet allerdings ebenso Gegensätze, die *tatsächlich* existieren – wie es schon der deutsche Philosoph Friedrich Schelling erkannt hat. Er sagte:

»... Vorzüglich wird die innere Lebendigkeit der Natur in den Polaritäten sichtbar, von denen sie überall durchzogen ist: im anorganischen etwa als Widerspiel von Magnetismus und Elektrizität, im Bereich des Organischen als Gegensatz des Männlichen und Weiblichen, im ganzen der Natur als Widerstreit von Schwere und Licht. In solchen Polaritäten verwirklicht sich die Natur von Produkt zu Produkt als ein großes, lebendiges Wesen.«

[über Friedrich W. J. SCHELLING, aus WEISCHEDEL / Seite 204]

Wir werden gleich einmal spielerisch ein wenig Ordnung in die verschiedenen Gegensatzpaare bringen. Doch vorher blicken wir in den fernen Osten, wo Yin und Yang zu Hause sind. In allen fernöstlichen Religionen haben die Gegensätze eine große Bedeutung. Doch am deutlichsten kommen sie in der altchinesischen Philosophie ans Tageslicht, die von den beiden Urgegensätzen Yin und Yang spricht, von denen Du vielleicht schon einmal gehört hast.

Was weißt Du bereits über Yin und Yang?

Hören wir einmal ein Zitat zum altchinesischen Denken:

»... Die beiden Grundkräfte, das Schöpferische (yang) und das Empfangende (yin) erzeugen die Welt und mit ihr alle Lebewesen und Dinge. Hinter den sichtbaren Dingen der Welt und diese durchdringend steht jedoch das große Tao, die raum-zeitlose, ewige Einheit, das Unaussprechliche. ... / ... (Es erscheint nie selbst, sondern nur in) der Wechselwirkung von yin und yang ..., das erstere negativ, passiv, weiblich, das zweite positiv, aktiv, männlich. LAO TSE sagt dazu: »Das Tao erzeugt die Eins. Die Eins erzeugt die Zwei. Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge. Alle Dinge haben im Rücken das Dunkel (yin) und streben nach dem Licht (yang), und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie. ...«

[Zitate Ingrid Holzhausen, John Blofeld, aus GÜNTHER-2 / Seite 19 + 55]

Ist Dir die Ähnlichkeit zu der Sache mit den beiden Gehirnhälften aufgefallen? Bereits vor über 3.000 Jahren haben die Chinesen die allgegenwärtigen Gegensätze erkannt und sortiert. Dabei kamen sie dann auf das Prinzip von Yin und Yang, das in allen Gegensätzen des Universums wirksam sein soll.

Erscheint Dir diese Theorie logisch und sinnvoll? Begründe Deine Einschätzung!

Wenn man diese Idee genauer betrachtet, findet man sie auch in vielen modernen Gegensatz-Ideen bestätigt. Allerdings steckt noch ein Fehler in dem Wort »Gegensatz« und eine Schlussfolgerung, mit der wir uns noch beschäftigen müssen, um die Idee wirklich verstehen zu können.

Ich lese Dir das letzte Zitat noch einmal vor und nach der Frage an Dich gibt ein weiteres Zitat den Hinweis auf den Denkfehler, der sich einschleichen kann.

»... Die beiden Grundkräfte, das Schöpferische (yang) und das Empfangende (yin) erzeugen die Welt und mit ihr alle Lebewesen und Dinge. Hinter den sichtbaren Dingen der Welt und diese durchdringend steht jedoch das große Tao, die raum-zeitlose, ewige Einheit, das Unaussprechliche. ... / ... (Es erscheint nie selbst, sondern nur in) der Wechselwirkung von yin und yang ..., das erstere negativ, passiv, weiblich, das zweite positiv, aktiv, männlich. LAO TSE sagt dazu: »Das Tao erzeugt die Eins. Die Eins erzeugt die Zwei. Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge. Alle Dinge haben im Rücken das Dunkel (yin) und streben nach dem Licht (yang), und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie. ...«

[Zitate Ingrid Holzhausen, John Blofeld, aus GÜNTHER-2 / Seite 19 + 55]

Wenn Du den Fehler entdecken willst, vergleiche die Worte »Gegensatz« und »Gegenspieler«!

»... Das chinesische Denken und Fühlen wurzelt in dem Prinzip der Polarität, das nicht zu verwechseln ist mit dem Begriff des Gegensatzes oder Konfliktes. ... denn die Polarität ist das Prinzip, daß + und - ... verschiedene Aspekte ein und desselben Systems sind und daß das Verschwinden des einen das Verschwinden des Systems bedeuten würde. ...«

[WATTS / Seiten 43 - 44 / 142]

Um diesen Denkfehler zu vermeiden, sagen wir ab jetzt besser »Gegenspieler« statt »Gegensätze«, um

zu zeigen, dass beide zwar unterschiedlich sind, aber dennoch zwingend zusammengehören.

Dann war da noch die Rede vom »Tao«, der raum-zeitlosen, ewigen Einheit, dem Unaussprechlichen. Diese seltsam-unglaublichen Eigenschaften erinnern an Gott und die »letzte Wahrheit«. ... So wie die Chinesen es verstehen, ist es eine Art Urkraft, die zwar selbst nicht sichtbar ist, die aber dennoch die einzige unwandelbare und unerschöpfliche Kraft bezeichnet, die das gesamte Universum verursacht hat und sozusagen in Gang hält.

Sie wird uns bald wieder beschäftigen. Vorerst bleiben wir jedoch bei den sichtbaren Wirkungen dieser Urkraft, den »Gegenspielern« Yin und Yang.

Was denn nun? Gibt es die Gegenspieler oder gibt es sie nicht?

Wie gesagt, gibt es viele Beispiele, bei denen die Idee der »zwei Seiten« nützliche Denkanstöße gegeben hat. Hier noch ein Beispiel aus der Biologie: W.H. Thorpe erkannte, dass die Evolutionstheorie – also die ständige Höherentwicklung der Lebewesen im Laufe der Jahrtausende – einen Gegenspieler haben muss. Er meinte:

»Die Bachstelze ... war hier, bevor der Himalaya angehoben wurde! Diese Beständigkeit ist so außergewöhnlich, daß ein spezieller Mechanismus nötig erscheint, um nicht die Evolution, sondern die Konstanz (also die Beständigkeit) bestimmter Gruppen zu erklären.«

[Zitat W.H. Thorpe, aus GOLDSMITH / Seite 140 - 141]

Kannst Du diese Aussage mit Deinen Worten erklären?

[Hier sollte kurz darüber gesprochen werden]

Die Beispiele aus den Wissenschaften ließen sich noch lange fortsetzen. Es scheint auf jeden Fall hilfreich zu sein, bei der Suche nach Erkenntnis an Yin und Yang zu denken. Alan Watts sagte es so:

»... Wenn wir ... tief in das Wesen menschlichen Fühlens eindringen, dann begreifen wir, daß wir ein Universum ohne Polaritäten) gar nicht wollen, ja nicht wollen können. ...«

[WATTS / Seiten 43 - 44 / 142]

Aus dem Buch »Denkmodelle – Auf der Suche nach der Welt von morgen« stammt das letzte Zitat, das zeigen soll, wie unser Leben im ewigen Spiel universeller Gegenspieler eingebettet ist. Von dieser Grundlage ausgehend kann man eine einfache logische Theorie zur Entstehung des Universums entwickeln, die ich Dir bei der nächsten Schulung vorstellen werde. ... Doch jetzt zum Schluss:

»Ich bin *sowohl* Gebilde *als auch* Vorgang – eingebunden in den Kreislauf des Lebens. Das Universum ist *sowohl* Raum *als auch* Zeit, *sowohl* Vielfalt *als auch* Einheit. Alle Erscheinungen sind *sowohl* Gebilde *als auch* Vorgänge – die in ewigen Kreisläufen miteinander wechselwirken.

Am einfachsten lässt die Welt sich einordnen in ein verwobenes System aus solchen notwendig voneinander abhängigen Gegenspielern, weil diese Art der Wahrnehmung unserer Veranlagung entspricht. Überall und immerzu wiederholt sich diese Symmetrie.«

[DENKMODELLE / Seite 391 - 392]



Zweite Aktion: Suchspiel »Wahr und falsch, oder?«

Du bekommst jetzt von mir einen ganzen Haufen Kärtchen, auf denen jeweils ein Wort steht. Deine erste Aufgabe ist es, die passenden Pärchen von Gegenspielern zu finden und nebeneinander zu legen. Danach sollst Du versuchen, jeweils mehrere davon nach sinnvollen Gruppen Deiner Wahl zusammenzufassen. Wenn Du damit fertig bist, erkläre mir Dein Gruppen-System.

Wenn Du soweit bist, bekommst Du den Zettel »Ordnung ist das halbe Leben«. Vergleiche die dort genannten Gruppen mit Deiner Einteilung.

Zum Schluss sortiere bitte alle Paare zu diesen Gruppen und markiere jedes Kärtchen am Rand mit einer Gruppenfarbe. Achtung: Am Ende nicht wieder vermischen, denn Du brauchst die Kärtchen noch für das dritte Spiel. Und nun: Viel Spaß!

[Bei diesem Spiel ist möglicherweise Ihre Hilfe gefragt!]



Freies Philosophieren: »Was hältst Du von einer Gegenspieler-Theorie?«



Dritte Aktion: Persönlichkeitstest »Wie männlich oder weiblich bist Du?«

Der wohl interessanteste Gegensatz für junge Menschen wie Dich ist – na, was meinst Du? ... – der zwischen Mann und Frau. Mit dem folgenden Test kannst Du feststellen, welche der beiden Gehirnhälften bei Dir die Führungsrolle hat. Bist Du eher ein weiblicher Yin-Typ – der mehr von der rechten Hälfte gesteuert wird – oder ein männlicher Yang-Typ – bei dem die linke Gehirnhälfte das Sagen hat? Oder liegst Du vielleicht genau dazwischen?

[Abgewandelt von dem Test zur Frage »Wie männlich oder weiblich sind Sie?« aus dem Buch »Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken«, Allan & Barbara Pease]

Hier noch einmal eine Übersicht der eher typisch weiblichen und typisch männlichen Hirnleistungen:

Linke Gehirnhälfte

mathematisch-logisches Denken
 Einzelheiten
 Wortsprache
 Zeitgefühl
 »Inneres Ohr«
 Denken in Worten
 Denken in geradlinigen Abläufen
 Nahsicht
 kontrolliert die rechte Körperhälfte

Rechte Gehirnhälfte

spontan-kreatives Denken
 Ganzheiten
 Körpersprache
 Raumgefühl
 »Inneres Auge«
 Denken in Bildern
 Denken in Kreisläufen
 Fernsicht
 kontrolliert die linke Körperhälfte

Es geht los! Antworte vor allem immer ganz ehrlich! Entscheide Dich für die passende Antwort und mache bei dem Buchstaben in der Tabelle einen Strich. Wenn Du Dich absolut nicht entscheiden kannst, mache den Strich bei dem Fragezeichen.

a	b	c	?

1. Kannst Du Dich mit einer Landkarte orientieren?

- a) Kartenlesen kann ich nicht wirklich, so dass ich jemanden um Hilfe bitte
- b) Ja, aber nur, wenn ich die Karte so drehe, dass sie richtigerum vor mir liegt
- c) Ja, das ist gar kein Problem für mich

2. Du malst gerade ein aufwendiges Bild für den Kunstunterricht. Das Radio dudelt vor sich hin, und dann klingelt auch noch das Telefon. Wie reagierst Du?

- a) Ich lasse das Radio an und male weiter, während ich telefoniere
- b) Ich schalte das Radio aus und telefoniere, während ich weitermale
- c) Ich gehe ans Telefon und sage dem Anrufer, dass ich zurückrufe, wenn ich mit dem Bild fertig bin

3. Ein Mitschüler möchte Dich das erste Mal zu Hause besuchen. Wie erklärst Du den Weg?

- a) Ich zeichne eine Kartenskizze mit klaren Wegweisern und gebe sie dem Mitschüler
- b) Ich frage, ob irgendetwas in der Gegend bekannt ist und versuche damit den Weg zu beschreiben
- c) Ich erkläre den Weg mündlich genau der Reihe nach

4. Wie erklärst Du jemandem eine Idee oder ein Vorhaben?

- a) Ich nehme Stift und Papier, sowie »Hände und Füße« zu Hilfe
 - b) Ich erkläre mündlich und unterstreiche meine Erklärungen mit »Händen und Füßen«
 - c) Ich erkläre mündlich, so kurz und verständlich wie möglich
- 5. Was tust Du am ehesten, wenn Du nach einem schönen Kinofilm nach Hause kommst?**
- a) Ich stelle mir einige Szenen des Filmes nochmal vor dem »geistigen Auge« vor
 - b) Ich erzähle den Film zu Hause mit den wichtigsten Szenen und was gesagt wurde
 - c) Ich erzähle den Film zu Hause, indem ich hauptsächlich das berichte, was gesagt wurde
- 6. Wo sitzt Du im Kino am liebsten?**
- a) Auf der rechten Seite
 - b) Ganz egal
 - c) Auf der linken Seite
- 7. Ein Freund hat ein Problem mit einem mechanischen Teil, das nicht mehr funktioniert. Wie verhältst Du Dich?**
- a) Ich drücke Mitgefühl aus und rede darüber, wie das wohl für ihn sein muss
 - b) Ich empfehle ihm einen zuverlässigen Helfer, den ich kenne
 - c) Ich versuche zu verstehen, wie das Teil funktioniert, und probiere dann, es zu reparieren
- 8. Du bist irgendwo an einem fremden Urlaubsort und jemand fragt Dich, wo Norden ist. Wie reagierst Du?**
- a) Ich sage, das ich keine Ahnung habe
 - b) Nach ein paar Überlegungen sage ich meine Vermutung
 - c) Ich zeige ohne Zögern in die richtige Richtung
- 9. Beim Besuch einer Freundin sollst Du Dein Fahrrad am besten in einem Raum abstellen, zu dem nur eine steile Treppe führt. Wie verhältst Du Dich?**
- a) ich stelle das Rad irgendwo anders ab, wo ich es nicht tragen muss
 - b) Ich fluche leise und versuche es dennoch vorsichtig herunterzutragen
 - c) Ich trage es ohne zu zögern herunter
- 10. Du hörst gerade Deinen Lieblingssong und das Telefon klingelt. Wie reagierst Du?**
- a) ich gehe ans Telefon und lasse den CD-Spieler laufen
 - b) Ich mache den Ton leiser und gehe dann ans Telefon
 - c) Ich schalte den CD-Spieler aus und gehe dann ans Telefon
- 11. Du hast gerade einen neuen Song von Deiner Lieblingsgruppe gehört. Kannst Du das Lied nachsingen?**
- a) Einen Teil kann ich bestimmt ohne Schwierigkeiten nachsingen
 - b) Ich kann einen Teil nachsingen, wenn es ein wirklich einfaches Lied ist
 - c) Es ist schwer, mich an die Melodie zu erinnern, obwohl mir ein Teil des Textes noch im Ohr klingt
- 12. Wie kommst Du zu einer Vorhersage über irgendeine Entwicklung?**
- a) Ich verlasse mich auf mein Gefühl
 - b) Indem ich die Informationen, die ich darüber habe und mein Gefühl einfließen lasse
 - c) Ich verlasse mich nur auf Fakten und andere sichere Informationen
- 13. Du hast Deinen Schlüssel verlegt. Wie verhältst Du Dich?**
- a) Ich tue etwas anderes, bis mir wieder einfällt, wo ich ihn hingelegt habe
 - b) Ich tue etwas anderes, grübele aber trotzdem darüber nach, wo ich ihn hingelegt habe
 - c) Ich gehe meine Handlungen nochmal Schritt für Schritt durch, bis mir der Ort wieder einfällt
- 14. Du befindest Dich in einem fremden Raum und hörst in der Ferne eine Sirene**
- a) Ich kann ohne zu Zögern die genaue Richtung angeben, aus der das Geräusch kommt
 - b) Wenn ich mich konzentrieren würde, könnte ich wahrscheinlich in die richtige Richtung zeigen
 - c) Ich kann eher nicht sagen, woher das Geräusch kommt

15. Bei einer Hochzeit wirst Du sieben oder acht entfernten Verwandten vorgestellt, die Du bisher nicht kanntest. Wie sieht es am nächsten Tag bei Dir aus?

- a) Ich erinnere mich an jedes der neuen Gesichter
- b) Ich erinnere mich an das ein oder andere Gesicht
- c) Ich erinnere mich wahrscheinlich eher an die Namen als an die Gesichter

16. Du möchtest Deine Ferien ganz woanders verbringen als Deine Eltern. Wie versuchst Du sie davon zu überzeugen, dass Dein Reiseziel das bessere ist?

- a) Ich versuche sie mit schmeichelnden Worten zu überzeugen; Wie sehr ich mich freuen würde und wieviel Spaß wir dort gemeinsam haben könnten
- b) Ich sage, dass ich mich sehr freuen würde, wenn wir diesmal mein Reiseziel ansteuern könnten. Beim nächsten Mal würde dann wieder ihre Idee angenommen.
- c) Ich ziehe Fakten heran: Mein Urlaubsziel ist näher, man hat mehr Platz in der Wohnung und man kann viel mehr dort machen

17. Was tust Du, wenn Du Deinen Tag planst?

- a) Ich sehe vor meinem »geistigen Auge« was ich erledigen muss und wo ich hin muss
- b) Ich überlege mir, was ich erledigen muss
- c) Ich schreibe eine Liste auf, damit ich sehe, was getan werden muss

18. Ein guter Freund hat ein persönliches Problem und möchte es mir Dir besprechen. Wie reagierst Du?

- a) Ich bin mitfühlend und verständnisvoll, egal worum es geht
- b) Ich sage, dass es sicher nicht so schlimm ist, wie es aussieht und erkläre, warum das nach meiner Meinung so ist
- c) Ich gebe Tipps und vernünftige Ratschläge, wie das Problem gelöst werden kann

19. Ein guter Freund oder eine Freundin von Dir geht heimlich mit jemand anderem und will es Dir gegenüber geheimhalten. Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du dahinter kommst?

- a) Ich komme schnell dahinter
- b) Die Wahrscheinlichkeit, dass ich es mitbekomme, ist halb-halb
- c) Ich bemerke wahrscheinlich überhaupt nichts davon

20. Was ist das Wichtigste im Leben?

- a) Freunde zu haben und in Einklang mit den Leuten um mich herum zu leben
- b) Freundlich zu anderen zu sein, während ich gleichzeitig unabhängig bleibe
- c) Die Ziele zu erreichen, die ich mir gesteckt habe und mir den Respekt der anderen zu verdienen

21. Welche Art Bücher liest Du am liebsten?

- a) Romane oder phantasievolle Geschichten
- b) Zeitschriften, Zeitungen oder Comics
- c) Sachbücher und wahre Geschichten

22. Wie würdest Du später am liebsten arbeiten?

- a) In einem Team, in dem alle Leute an einem Strang ziehen
- b) Mit anderen, doch unter Beibehaltung des eigenen Freiraumes
- c) Als Selbständige/r

23. Du darfst Dir etwas Neues zum Anziehen kaufen. Wie gehst Du vor?

- a) Ich gehe in die Stadt und schau mal, was es so gibt
- b) Ich kenne meine Wünsche ungefähr, achte aber auch auf den Preis
- c) Ich gehe durch viele Geschäfte und vergleiche die Preise der Sachen, die mir gefallen

24. Hast Du beim Schlafengehen, beim Essen oder den Hausaufgaben einen täglichen Rhythmus?

- a) Nö, ich lasse mich von der Tageslaune leiten
- b) So ungefähr ja, ich kann aber leicht davon abweichen, wenn ich Lust habe
- c) Ja, der ist ziemlich fest und ich weiche ungern davon ab

25. Du musst in eine andere Schule, wo Du eine Menge neuer Mitschüler kennenlernst. Einer davon ruft Dich zu Hause an. Wie leicht fällt es Dir, die Stimme einzuordnen?

- a) Kein Problem, ich erkenne denjenigen sofort
- b) Meistens kann ich jemanden an der Stimme erkennen
- c) Ich habe Schwierigkeiten, die Stimme zuzuordnen

26. Was regt Dich am meisten auf, wenn Du mit jemandem streitest?

- a) Wenn der andere nichts sagt oder nicht reagiert
- b) Wenn der andere mich einfach nicht verstehen will
- c) Die nervenden oder gemeinen Fragen und Aussprüche des anderen

27. Wie gut bist Du beim Diktat- und Aufsatzschreiben?

- a) Beides fällt mir eher schwer
- b) Das eine läuft ganz gut, das andere ist ziemlich katastrophal
- c) Beides fällt mir recht leicht

28. Wie gut tanzt Du?

- a) Ich kann die Musik »fühlen«, wenn ich erst einmal den Rhythmus drin habe
- b) Ich habe ein paar Tanzschritte gelernt, aber es fällt mir nicht immer leicht
- c) Ich mag Tanzen eher nicht

29. Wie gut kannst Du Tiergeräusche erkennen und nachahmen?

- a) Nicht besonders gut
- b) Einigermäßen gut
- c) Sehr gut

30. Was tust Du am liebsten am Ende eines aufregenden Tages?

- a) Ich unterhalte mich mit jemandem über das, was ich erlebt habe
- b) Ich höre anderen zu, was sie über ihren Tag erzählen
- c) Ich lese lieber ein Buch oder schaue fern, statt mich zu unterhalten

Du hast es geschafft! Zähle nun zusammen, wie oft Du mit a, b und c geantwortet hast, und verwende dann die folgende Tabelle, um die Gesamtpunktzahl zusammen zu addieren:

Punkte für Mädchen

Anzahl der a-Antworten mal 15 Punkte

Anzahl der b-Antworten mal 5 Punkte

Anzahl der c-Antworten mal minus 5 Punkte

... für Jungs

... mal 10 Punkte

... mal 5 Punkte

... mal minus 5 Punkte

Für jede Frage, die Du mit einem Fragezeichen beantwortet hast, addiere nochmal je 5 Punkte

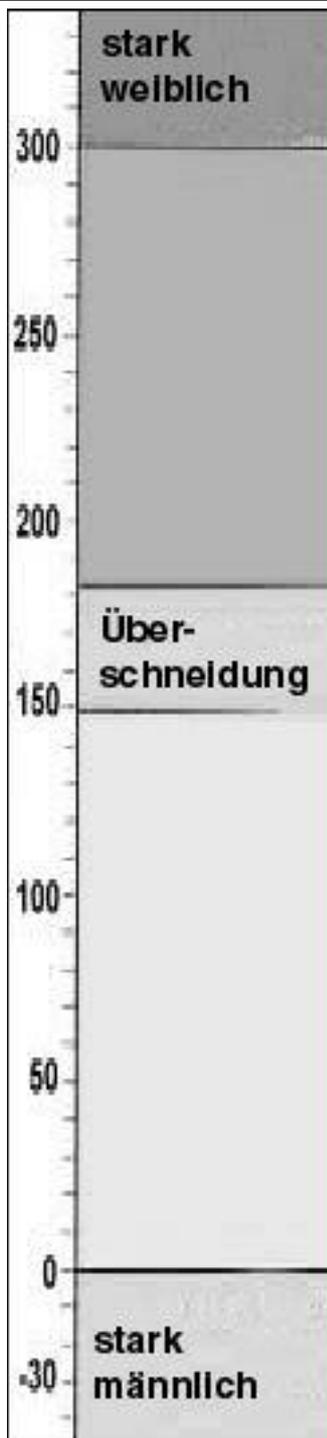
Und hier nun die Auswertung:

Beachte, dass die Werte für Kinder normalerweise noch lange nicht so deutlich ausgeprägt sind wie für Erwachsene!

Die meisten Männer werden eine Punktzahl zwischen 0 und 180 haben, die meisten Frauen eine Punktzahl zwischen 150 und 300.

Je weiter die Punktzahl auf die 0 zustrebt, desto männlicher sind das Gehirn und die Hormone »gepolt«. Solche Leute haben normalerweise über streng logische, erforschende und sprachliche Fähigkeiten und neigen zu klar gegliedertem und gut organisiertem Verhalten. Je näher die erreichte Punktzahl bei 0 liegt, desto besser können diese Leute mathematische Berechnungen durchführen, wobei Gefühle für sie so gut wie keine Rolle spielen. Der Minusbereich wird nur von extrem männlich »gepolten« Gehirnen erreicht.

Bewusstseins-Schulung



Ein Gehirn, dessen Denken hauptsächlich durch weibliche Eigenschaften gekennzeichnet ist, erreicht in der Regel mehr als 180 Punkte. Je höher die Punktzahl, desto weiblicher und desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass die Person über herausragende gestalterische, artistische oder musikalische Talente verfügt. Solche Leute treffen ihre Entscheidungen »aus dem Bauch heraus«. Sie erkennen Probleme, die von anderen gar nicht wahrgenommen werden. Ebenso können sie Probleme gut mit ihrem Einfühlungsvermögen lösen.

Ein Mann mit einer Punktzahl unter 0 und eine Frau mit einer über 300 haben zwei Gehirne, die so grundverschieden sind, dass sie wahrscheinlich nur eines gemeinsam haben - nämlich, dass sie auf dem gleichen Planeten leben.

Punktzahlen zwischen 150 und 180 deuten auf ausgewogene Fähigkeiten hin, die von großem Vorteil sein können, wo Gruppen zusammenarbeiten. Solche Leute können sowohl mit Männern, als auch mit Frauen feste Freundschaften schließen.

Abschließend beachte bitte unbedingt, dass die Ergebnisse dieses Tests zwar wissenschaftlich untermauert sind, aber dennoch keine eindeutigen Aussagen über einen Menschen ermöglichen! Fähigkeiten wie Phantasie und Konzentrationsfähigkeit oder Werte wie Respekt und Liebe können Menschen aller »Gehirntypen« entwickeln! Und genauso gut kann ein »Minusmann« ein berühmter Komponist werden - mit Hilfe seiner »musikalischen Logik« - und eine »300'er-Frau« eine begnadete Wissenschaftlerin - z.B. dank ihres Vermögens, innere Eingebungen zu erkennen. Also: Der Test sagt sicher etwas über die Denkweise der verschiedenen Leute aus und lässt gewissen Verhaltensweisen erwarten, aber er lässt keine »Bewertung« zu! Yin und Yang sind eben absolut gleichwichtig und enthalten - wenn sie ausgewogen sind - auch immer ein wenig vom Gegenspieler in sich!



Die »Hausaufgabe«

Weiter geht es mit den Gegenspieler-Pärchen, die Du so schön sortiert hast. Bei dieser Aufgabe hast Du völlig freie Hand und kannst Deinen Eingebungen folgen, wie Du magst. Du sollst aus den Kärtchen ein »Modell des Universums« bilden, aus dem die Zusammengehörigkeiten der verschiedenen Gegenspieler erkennbar sind. Dabei müssen folgende Punkte erfüllt werden:

- Das Muster soll rund sein, egal ob ein Kreis, ineinanderliegende Kreise, Spiralen o.ä. entstehen
 - Gegenspieler-Pärchen, die sehr ähnlich sind – nur anders heißen –, sollen als gleich erkennbar sein
- Es soll eine Rangfolge erkennbar sein, so dass die – oder gar *das* wichtigste Pärchen in der Mitte ist

Du kannst gern noch zusätzliche Pärchen einbauen; oder vielleicht findest Du sogar einen Platz für das Tao, die Urkraft; oder Du entwickelst dabei eine ganz besondere Logik; oder Du verwendest eigene Symbole; oder, oder, oder...

Ich hoffe, das Spiel macht Dir viel Freude!



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Gegensatz«



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

Nach der Blitzzeichnung kann die Schulung bei schönem Wetter auch draußen abgehalten werden

Materialien:

Das Übliche

Gegenspieler-Kärtchen (siehe zusätzlichen Zettel)

Zettel »Ordnung ist das halbe Leben«

Farbstifte in mindestens sechs verschiedenen Farben (besser mehr)

mehrere Bögen Papier und ein Stift

Vorbereitung:

Das Übliche

Schneiden Sie die Kärtchen aus (ggf. auf Pappe kleben)

Lesen Sie ggf. das Kapitel 8.1 der Denkmodelle

Beginn:

Das Übliche

Die Gegenspieler-Kärtchen

Zeit		Raum		cool	
passiv		aktiv		uncool	
Ruhe		Bewegung		Tag	
Materie		Energie		Nacht	
Ordnung		Chaos		Krieg	
Körper		Geist		Frieden	
plus		minus		Leben	
Teilchen		Wellen		Tod	
Vorgänge		Gebilde		Frau	
Äpfel		Birnen		Mann	
Feuer		Wasser		Tiere	
Mund		Nase		Pflanzen	
Hund		Katze		Schlüssel	
groß		klein		Schloss	
schnell		langsam		Tafel	
cool		uncool		Kreide	

»Gegenspieler«

← ...die tatsächlich existieren → | ← ...die nur in der Vorstellung existieren →

Die »Sowohl-als-auch« -Gegenspieler

Die »Entweder-Oder« -Gegenspieler

• Sie stehen immer nur neben- oder nacheinander und sind jederzeit trennbar

Ganzheiten
• Sie stehen sich scheinbar gegenüber
• Sie sind Erscheinungsweisen eines in Wahrheit unteilbaren Ganzen
• Sie wirken gegenseitig aufeinander
• Sie sind vollkommen untrennbar
• Sie täuschen unsere Wahrnehmung

Zustände	Abhängigkeiten
• Sie entstehen aus zeitlichen Abläufen	• Sie sind verschiedene Teile eines Systems
• Sie wechseln einander ab, müssen aber nicht	• Sie passen funktionell zueinander
• Sie sind grundverschieden	• Sie können auch allein existieren

Eigenschaften	Wortspiele
• Sie sind grobe Unterscheidungsmerkmale	• Sie sind nicht einmal »Gegensätze«
• Sie hängen von der Betrachtung ab	• Sie werden sprachlich in Verbindung gebracht
• Sie sind verschiedene Maße einer Sache	• Sie haben an sich nichts miteinander zu tun

»Ordnung ist das halbe Leben«