

Echt jetzt?!

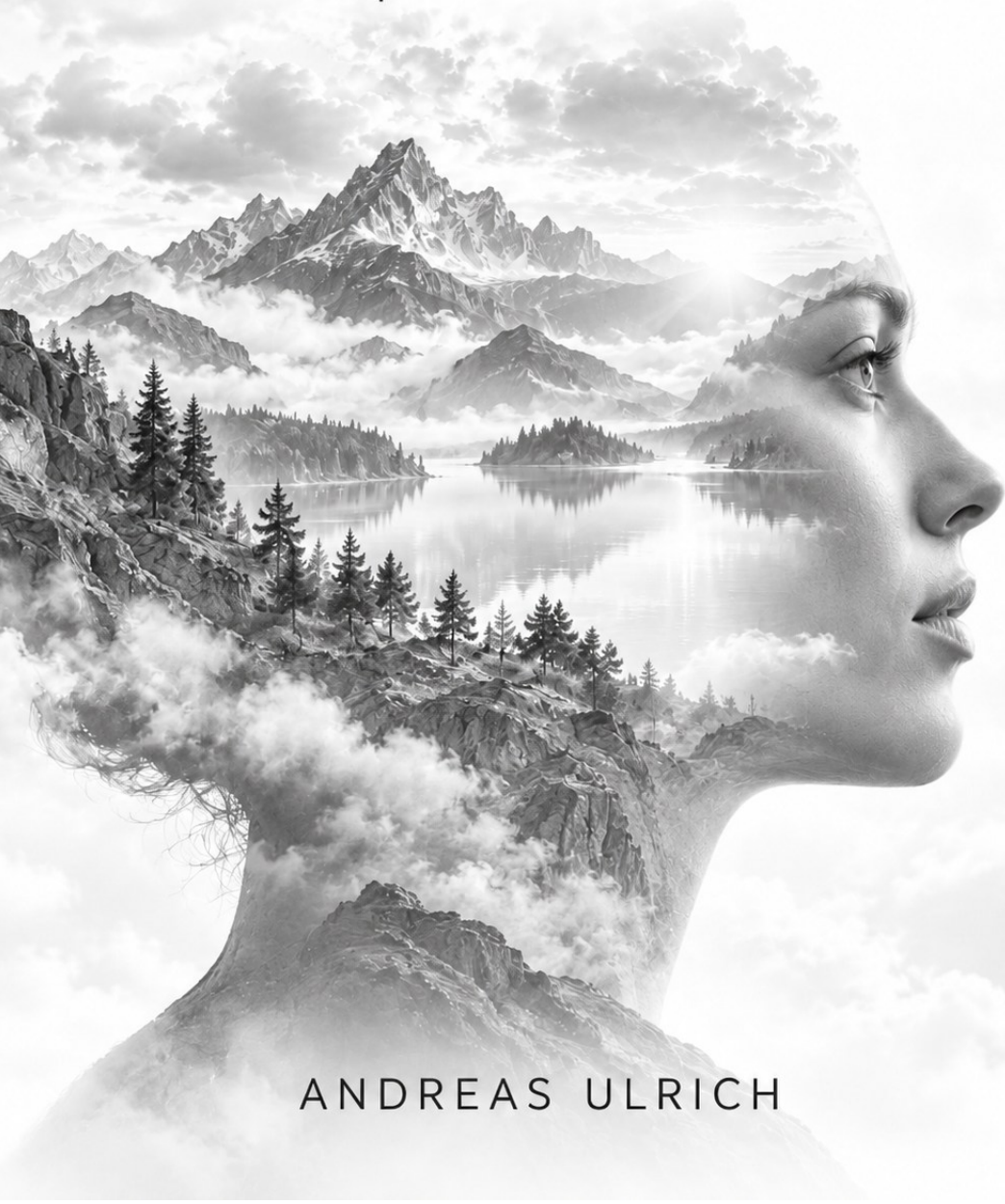
Was dein Kopf aus der Wirklichkeit macht



ANDREAS ULRICH

Echt jetzt?!

Was dein Kopf aus der Wirklichkeit macht



ANDREAS ULRICH

Inhalt

Echt jetzt?!	1
Was du nicht siehst ...	2
Was du nicht weisst ...	5
War das wirklich so?	7
Ich bin eben so	10
Statist oder Hauptdarsteller?	12
So ist es halt – oder?	15
Und jetzt?	16

Echt jetzt?!

Du sitzt in einem Café. Der Kaffee ist noch warm, irgendwo klappert Geschirr, am Nebentisch unterhalten sich zwei Personen über etwas, das dich eigentlich nichts angeht. Bis einer von beiden zu dir schaut. Nur einen Moment lang. Dann sagt er etwas, und sein Gegenüber dreht sich ebenfalls in deine Richtung. Plötzlich ist das Gespräch am Nebentisch doch ein kleines bisschen interessanter.

Vielleicht wanderst du mit dem Blick kurz an dir herunter. Fleck auf dem Hemd? Irgendetwas im Gesicht? Vielleicht kommt dir einer der beiden bekannt vor, vielleicht schiesst dir auch einfach der Gedanke durch den Kopf: Reden die gerade über mich? Ein paar Sekunden später wenden sie sich wieder ihrem Kaffee zu, und das war's.

Du wirst vermutlich nie erfahren, worum es ging. Vielleicht haben sie jemanden hinter dir erkannt oder etwas an dir hat sie an eine andere Person erinnert. Vielleicht ging es tatsächlich um dich – oder um etwas völlig anderes. Für einen kurzen Moment hat sich trotzdem eine kleine Wirklichkeit aufgebaut, die sich ziemlich real angefühlt hat.

Das Faszinierende daran ist, wie plausibel solche Situationen wirken können. Wir zweifeln selten an dem, was wir gerade sehen, hören oder erleben. Warum auch? Es ist ja direkt vor uns. Zwei Menschen schauen in deine Richtung. Das ist passiert. Was dieser Blick bedeutet, ist bereits eine andere Frage.

Vielleicht erklärt das, weshalb zwei Menschen nach demselben Abend nach Hause fahren und später völlig unterschiedliche Geschichten darüber erzählen. Für den einen war ein Gespräch freundlich, für den anderen eher kühl. Du selbst kannst felsenfest davon überzeugt sein, etwas genau so erlebt zu haben, während jemand, der direkt neben dir stand, dich völlig verständnislos anschaut. Einer von euch muss sich doch irren. Oder vielleicht ist die Sache etwas komplizierter.

Wie viel von dem, was du jeden Tag für Realität hältst, ist eigentlich wirklich da?

Was du nicht siehst ...



Stell dir vor, jemand zeigt dir ein kurzes Video. Darin bewegen sich mehrere Menschen durcheinander und spielen sich Basketbälle zu. Deine Aufgabe klingt harmlos: Zähle, wie oft sich die Spieler einer bestimmten Gruppe den Ball zuspielen. Das sollte zu schaffen sein.

Das Video startet, du beginnst mitzuzählen und merkst nach wenigen Sekunden, dass die Sache doch etwas mehr Konzentration verlangt als erwartet. Die Spieler kreuzen sich, ein Ball verschwindet kurz hinter einer Person, du willst richtig weiterzählen und auf keinen Fall irgendwo bei acht oder neun den Anschluss verlieren. Während du dich auf die Pässe konzentrierst, spaziert ein Mensch im Gorillakostüm mitten durch das Bild. Er huscht nicht irgendwo am Rand vorbei, sondern geht quer durch die Szene, bleibt sogar kurz stehen, schlägt sich auf die Brust und läuft wieder hinaus. Eigentlich eine ziemlich auffällige Erscheinung.

Trotzdem bemerkte ihn ein beträchtlicher Teil der Versuchspersonen nicht. Das Experiment wurde Ende der 1990er-Jahre durch die Psychologen Daniel Simons und Christopher Chabris bekannt. Das Interessante daran war gerade, dass die Teilnehmer ihre Aufgabe ernst nahmen: Sie

passten auf, konzentrierten sich und viele zählten die Ballwechsel ziemlich zuverlässig. Nur den Gorilla sahen sie nicht.

Für dieses Phänomen gibt es einen etwas sperrigen Begriff: Unaufmerksamkeitsblindheit. Gemeint ist etwas, das wir alle kennen. Unsere Aufmerksamkeit hat Grenzen. Während wir uns auf etwas Bestimmtes konzentrieren, kann anderes direkt vor unseren Augen liegen und trotzdem kaum in unserem bewussten Erleben auftauchen. Glücklicherweise funktioniert unser Gehirn so. Stell dir vor, du müsstest jedes Geräusch, jede Bewegung, jedes Licht, jedes Gefühl auf der Haut und jeden Gegenstand in deinem Blickfeld mit gleicher Aufmerksamkeit verarbeiten – dann wäre schon das Lesen dieser Seite ziemlich anstrengend.

Du kennst das aus einem vollen Restaurant. Um dich herum laufen mehrere Gespräche gleichzeitig, irgendwo klirren Gläser, eine Kaffeemaschine zischt, im Hintergrund spielt Musik. Nach kurzer Zeit verschmilzt vieles davon zu einem Geräuschteppich. Dann fällt ein paar Tische weiter dein Name, und plötzlich hörst du hin. Oder du denkst darüber nach, ein bestimmtes Auto zu kaufen. Bis gestern war es einfach irgendein Modell auf der Strasse; kaum beschäftigst du dich damit, scheint plötzlich die halbe Nation genau dieses Auto zu fahren. Die Händler haben über Nacht nichts verändert, deine Aufmerksamkeit schon.

Vielleicht lässt sich Aufmerksamkeit am einfachsten mit einem Scheinwerfer vergleichen. Eine Bühne kann riesig sein, der Lichtkegel zeigt trotzdem immer nur einen Teil davon. Was darin steht, wirkt klar und präsent, während vieles ausserhalb des Lichtkegels für diesen Moment Nebensache bleibt. Spannend wird das, sobald es nicht mehr um Basketball, Theater, Restaurantgeräusche oder Autos geht.

Vielleicht gehst du am Abend gedanklich noch einmal durch deinen Tag und erinnerst dich vor allem an Dinge, die nicht funktioniert haben: die E-Mail-Antwort, auf die du noch immer wartest, den Termin, der länger gedauert hat, und die Kaffeemaschine, die ausgerechnet heute ihren Dienst quittiert hat. Gleichzeitig gab es vielleicht ein gutes Gespräch, ein Kompliment, einen kleinen Erfolg oder einfach zehn Minuten, die richtig schön waren. Alles war da, nur bekam nicht alles die gleiche Aufmerksamkeit.

Genau deshalb beschäftige ich mich in HIGHLIGHTS mit den kleinen guten Momenten, die häufig bereits da sind und trotzdem leicht untergehen.

Du kannst wochenlang vor einem Problem stehen und immer wieder dieselben Hindernisse sehen, bis jemand eine Frage stellt, die den Scheinwerfer um wenige Grad verschiebt. Plötzlich fallen dir Wege auf, die vorher im Schatten lagen. Die Welt hat sich in diesem Moment nicht verändert, wohl aber der Ausschnitt, den du beleuchtest.

Der Gorilla macht dieses Prinzip so schön sichtbar, weil die Situation fast schon banal wirkt: Da läuft ein Gorilla mitten durchs Bild, und viele Beobachter sehen ihn trotzdem nicht. Im realen Leben tragen die Gorillas selten Fell. Manchmal ist es eine Möglichkeit, die man bisher übersehen hat, eine Person, deren Unterstützung längst vorhanden wäre, oder eine positive Veränderung, die unscheinbar wirkt, weil der Blick ständig auf das gerichtet ist, was noch fehlt.

Was du nicht siehst, kann trotzdem da sein.

Vielleicht lohnt sich deshalb hin und wieder die Frage, ob das, was gerade hell beleuchtet ist, wirklich die ganze Bühne zeigt. Manchmal verändert sich eine Situation bereits, wenn der Scheinwerfer ein Stück weiterwandert.

Was du nicht weisst ...

Du schreibst jemandem eine Nachricht. Kein Roman, aber doch ein paar Sätze, über die du kurz nachgedacht hast. Vielleicht geht es um etwas Persönliches, vielleicht um eine Entscheidung oder um einen Termin, bei dem du gerne wissen möchtest, woran du bist. Wenig später vibriert dein Handy. Die Antwort lautet: «Okay.»

Das ist alles. Kein Smiley, kein «super», kein «passt für mich», kein zweiter Satz, der der Nachricht einen Kontext geben könnte. Nur dieses eine Wort. Interessanterweise bekommt ein schlichtes «Okay» auf einem Display plötzlich einen Tonfall. Vielleicht klingt es für dich freundlich und unkompliziert, vielleicht kühl oder sogar etwas aggressiv.

Hier passiert etwas anderes als beim Gorilla. Dort war etwas vorhanden, das du möglicherweise nicht gesehen hast; hier fehlt etwas. Unser Gehirn ist ausgesprochen gut darin, solche Lücken zu füllen. Bei einer Textnachricht hören wir keine Stimme und sehen kein Gesicht, und trotzdem geben wir dem Ganzen einen bestimmten Tonfall. In einem Gespräch reichen manchmal eine kurze Pause, ein Seufzer oder ein Blick, und schon entsteht eine Vorstellung davon, was der andere wohl meint.

Oft ist das hilfreich. Wir wären im Alltag heillos überfordert, wenn wir jede einzelne Situation von Grund auf analysieren müssten. Also greifen wir auf das zurück, was wir bereits kennen: Wie spricht diese Person normalerweise? Was ist vorher passiert? Wie ist gerade die Stimmung? Was erwarten wir? Aus ein paar Fakten entsteht eine Geschichte – und nur selten steht daneben: «Vorsicht, könnte auch anders gemeint sein.»

Besonders deutlich wird das, wenn einem eine Situation wichtig ist. Du hältst eine Präsentation, hast dich vorbereitet, bist gut gestartet und hast das Gefühl, deine Sache ordentlich zu machen. Nach ein paar Minuten schaut dein Vorgesetzter aufs Handy, kurz darauf noch einmal. Vielleicht wartet er auf eine Nachricht aus der Familie, vielleicht muss er gleich zum nächsten Termin, vielleicht macht er sich eine Notiz oder er langweilt sich tatsächlich. In diesem Moment weisst du es nicht.

Trotzdem entsteht in deinen Gedanken innerhalb weniger Sekunden eine ziemlich überzeugende Variante: Die Präsentation kommt nicht an.

Ab diesem Moment verändert sich womöglich dein eigenes Verhalten. Du wirst etwas schneller, lässt einen Punkt aus oder bemerkst plötzlich jede kleine Unsicherheit. Der Blick aufs Handy war real. Was er bedeutete, hast du interpretiert.

Ähnlich funktioniert es bei Menschen, die wir gut kennen. Dort brauchen wir oft noch weniger Material. Ein bestimmter Gesichtsausdruck genügt, die Art, wie jemand «Hallo» sagt, oder wie eine Tür geschlossen wird. Schon glauben wir zu wissen, was los ist.

Ein Freund meldet sich zwei Tage lang nicht. Vielleicht ist gerade viel los, vielleicht hat er die Nachricht gelesen und vergessen, vielleicht braucht er etwas Abstand oder du bist ihm im Moment tatsächlich weniger wichtig, als du dachtest. Mehrere Erklärungen können dazu passen. Welche davon sich für dich am glaubwürdigsten anfühlt, verändert zumindest, wie du auf die Situation schaust. Aber hier ist Vorsicht angebracht: Eine plausible Erklärung ist noch lange kein Fakt, fühlt sich einfach manchmal genauso an.

Vielleicht kennst du Gespräche, bei denen sich später herausstellt, dass beide Seiten auf Annahmen reagiert haben, die nie ausgesprochen wurden. Einer wird still, weil er denkt, der andere sei verärgert, der andere deutet das Schweigen als Distanz. Nach einer Weile ist die Stimmung tatsächlich kühl, obwohl am Anfang vielleicht nur ein Blick oder ein kurzer Satz stand. Unser Kopf ergänzt also nicht einfach ein bisschen Hintergrund. Seine Ergänzungen können beeinflussen, was anschliessend wirklich passiert.

Was weiss ich gerade wirklich – und was habe ich hinzugefügt?

War das wirklich so?



Es beginnt meistens harmlos. Ein Familienessen, ein Geburtstag, vielleicht Weihnachten. Irgendwann landet das Gespräch bei einer alten Geschichte. Jemand erwähnt einen bestimmten Urlaub, das Haus am See oder den Abend, an dem etwas gründlich schiefging.

«Das war doch im Sommer.» – «Im Sommer? Wir hatten Jacken an!» – «Papa war damals richtig sauer.» – «Was? Der hat doch Tränen gelacht.» Plötzlich geht es kaum noch um die Geschichte selbst, sondern darum, wer sie richtig in Erinnerung hat. Einer sieht das rote Auto noch genau vor sich, ein anderer schwört, es sei blau gewesen. Jemand weiss noch wortwörtlich, was gesagt wurde, während ein anderer sich sicher ist, dass genau dieser Satz erst Jahre später gefallen ist. Alle klingen ziemlich sicher, und obwohl sie nicht dasselbe erzählen, lügt vermutlich niemand.

Unsere Erinnerungen fühlen sich häufig an wie alte Aufnahmen. Wir öffnen eine Schublade im Gedächtnis, holen die passende Szene heraus und spielen sie noch einmal ab. Manchmal erscheint sie so lebendig, dass wir den Raum wieder vor uns sehen, die Stimme eines Menschen hören und sogar wissen, wo wir damals gesessen haben. Nur besitzt unser Gehirn kein solches Filmarchiv.

Erinnerungen werden beim Abrufen neu zusammengesetzt. Einzelne Bilder, Gefühle, Sätze und Eindrücke verbinden sich auch mit dem, was wir erst später erlebt oder erfahren haben. Sogar das, was andere über eine Situation erzählt haben, kann irgendwann Teil unserer eigenen Erinnerung werden. Vielleicht kennst du alte Fotos aus deiner Kindheit, bei denen du das Gefühl hast, dich ganz genau an den Moment zu erinnern: Du siehst den Garten, weißt noch, wer neben dir stand, und kannst beinahe wieder spüren, wie dieser Nachmittag war. Dann stellt jemand eine einfache Frage: Weisst du das wirklich noch – oder kennst du einfach das Foto sehr gut?

Manchmal lässt sich das Jahre später kaum noch unterscheiden. Familiengeschichten machen es noch unterhaltsamer. Eine kleine Panne bekommt beim zweiten Erzählen eine Pointe, beim fünften Mal wird die Pointe besser, und zehn Jahre später gehört sie so selbstverständlich dazu, dass niemand mehr sagen kann, ob alles damals tatsächlich so passiert ist. Die Geschichte ist trotzdem nicht frei erfunden, sie hat nur ein gewisses Eigenleben entwickelt.

Auch die Bedeutung einer Erinnerung kann sich verändern. Der Lehrer, den du mit sechzehn unerträglich fandest, erscheint dir zwanzig Jahre später vielleicht als einer der wenigen, die dich wirklich gefordert haben. Eine Niederlage, die damals wie eine Katastrophe wirkte, wird rückblickend zum Wendepunkt. Etwas, das in jenem Moment kaum Bedeutung hatte, bekommt später einen festen Platz in deiner Lebensgeschichte. Das Ereignis bleibt in der Vergangenheit, unser Blick darauf kann sich deutlich verschieben.

Bis hierhin könnte man sagen: schön und gut, Menschen erinnern sich eben unterschiedlich. Spannender wird es, sobald eine Erinnerung aufhört, nur eine Geschichte über früher zu sein. Vielleicht hast du mit zwölf bei einem Referat komplett den Faden verloren. Du standest vorne, alle schauten dich an, und dein Kopf war plötzlich leer. Ein unangenehmer Moment, den du vermutlich lieber vergessen hättest. Jahre später sagst du vielleicht: «Ich war noch nie gut darin, vor Menschen zu sprechen.» Aus einem Ereignis ist etwas entstanden, das weit mehr Gewicht bekommen hat, als es ursprünglich hatte.

Vielleicht gab es inzwischen fünf Präsentationen, die völlig in Ordnung waren, vielleicht sogar eine richtig gute. Nur haben sie aus irgendeinem Grund nie dieselbe Gewichtung in deiner Erinnerung erhalten. Hier beginnt die Vergangenheit, die Gegenwart zu beeinflussen, denn eine Erinnerung, die wir auf eine bestimmte Weise erzählen, begleitet uns. Sie steht mit uns vor der nächsten Gruppe, sitzt beim nächsten Bewerbungsgespräch neben uns oder flüstert uns zu, was «typisch für uns» ist.

Welche Version deiner Vergangenheit begleitet dich heute?

Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr verändern, die Geschichte darüber schon. Genau dort wird es heikel, denn aus Geschichten über früher werden irgendwann Geschichten darüber, wer wir sind und womöglich sogar darüber, zu wem wir noch werden.

Ich bin eben so

«Ich bin eben so.» «Ich bin eben kein Zahlenmensch.» «Ich bin nicht besonders kreativ.» «Ich habe einfach kein Glück mit Beziehungen.» «Bei uns in der Familie waren noch nie alle besonders sportlich.» «Ich bin jemand, der immer alles analysiert.» Solche unscheinbaren, aber umso mächtigeren Sätze entstehen aus Erlebnissen, Rückmeldungen, kleinen Niederlagen und Erfolgen, vielleicht auch aus etwas, das andere irgendwann über uns gesagt haben. Das macht sie plausibel, aber plausibel heisst noch lange nicht, dass sie wahr sein müssen.

Stell dir ein Mädchen vor, das in der Schule zweimal eine schlechte Note in Mathematik bekommt. Beim dritten Mal sagt vielleicht jemand halb im Scherz: «Mathe ist wohl einfach nicht dein Ding.» Der Satz bleibt hängen. Beim nächsten Test geht sie bereits mit einem anderen Gefühl hinein. Schwierige Aufgaben bestätigen, was sie inzwischen vermutet, während die leichten Aufgaben kaum zählen. Irgendwann lautet die Geschichte nicht mehr: «Ich hatte Mühe mit diesem Stoff», sondern: «Ich bin schlecht in Mathe.» Ein kleiner Unterschied in den Worten, ein ziemlich grosser Unterschied im Leben.

Wer glaubt, grundsätzlich schlecht in etwas zu sein, übt anders, fragt anders, wagt anders und gibt oft auch früher auf. Jahre später kann die Geschichte tatsächlich stimmen – nur eben zum Teil deshalb, weil sie so wiederholt und ergänzt wurde. Das funktioniert natürlich auch in die andere Richtung. Vielleicht kennst du jemanden, der bei Problemen fast automatisch sagt: «Irgendwie finden wir schon einen Weg.» Auch dieser Satz garantiert nichts, kann aber dazu führen, dass jemand länger sucht, mehr Menschen fragt, noch eine Idee ausprobiert oder nach einer Absage nicht sofort aufhört. Irgendwann hat auch diese Person eine Geschichte über sich: «Ich finde immer eine Lösung.» Vielleicht passt sie inzwischen auch ziemlich gut.

Spannend daran ist, dass wir unsere Geschichten häufig mit Fakten verwechseln. Sobald sie oft genug wiederholt wurden, wirken sie wie Tatsachen: «So bin ich.» «So sind Menschen.» «So läuft das Leben eben.» An diesem Punkt wird aus einer Erfahrung schnell eine Regel.

Wer oft enttäuscht wurde, beginnt vielleicht damit zu rechnen, wieder enttäuscht zu werden. Wer mehrfach Erfolg hatte, geht mit einer anderen Selbstverständlichkeit an die nächste Herausforderung. Wer gelernt hat, dass Fehler peinlich sind, verhält sich anders als jemand, für den Fehler zum Lernen gehören. Beide leben in derselben Welt, betreten sie aber mit unterschiedlichen Hintergründen und Erwartungen.

Das macht Geschichten so mächtig. Sie sagen uns nicht nur, was passiert ist, sondern geben uns Hinweise darauf, was wir als Nächstes erwarten sollen. Erwartungen bleiben selten still: Sie beeinflussen, wie wir auftreten, welche Fragen wir stellen, wem wir vertrauen, was wir ausprobieren und wie lange wir dabei bleiben. So kann eine alte Geschichte irgendwann neue Realität erzeugen – nicht auf geheimnisvolle Weise, sondern ganz praktisch.

Wer überzeugt ist, sowieso keine Chance zu haben, schickt die Bewerbung vielleicht gar nicht erst ab. Wer sich für unkreativ hält, verwirft die Idee schon, bevor jemand anderes sie hören kann. Wer glaubt, bei Beziehungen immer an die falschen Menschen zu geraten, sieht womöglich bestimmte Warnzeichen besonders gut. Nach einigen Jahren scheint die Geschichte immer besser zu passen.

Hier wird es jedoch problematisch. Nur weil es für eine Geschichte scheinbar Bestätigungen gibt, bedeutet das noch nicht, dass sie korrekt war oder ist. Es geht dabei nicht darum, jede unangenehme Wahrheit zu ignorieren. Vielleicht bist du tatsächlich kein begnadeter Sänger, vielleicht wirst du trotz intensivem Training nie Olympiasieger. Manche Grenzen sind real. Andere haben wir uns irgendwann selbst gesetzt und seitdem so oft bestätigt, dass sie auf uns wie Mauern wirken.

Wenn solche Geschichten beeinflussen, was wir uns überhaupt zutrauen, lohnt sich eine zweite Frage: Passt diese Geschichte heute noch zu meinem Leben oder behandle ich etwas als Tatsache, das längst hinterfragt werden sollte? Es geht nicht darum, sich eine schönere Version ausdenken. Manchmal reicht es schon, die alte Version nicht automatisch für endgültig zu halten.

Statist oder Hauptdarsteller?



An dieser Stelle könnte man sehr schnell auf die Idee kommen, dass wir unsere Realität vollständig selbst erschaffen: den perfekten Job herbeidenken, den idealen Partner visualisieren, ein paar positive Sätze sprechen, fest genug daran glauben und schon ordnet sich die Welt entsprechend neu. So einfach macht es uns das Leben vermutlich nicht. Vielleicht machen wir es uns aber auch zu einfach, wenn wir das Gegenteil behaupten: «Kann man halt nichts machen.» «So ist das Leben.» «Dafür bin ich nicht gemacht.» Zwischen völliger Kontrolle und völliger Ohnmacht liegt ein sehr grosser Raum.

Nehmen wir zwei Menschen, die am selben Tag eine Absage erhalten. Beide sind enttäuscht, vielleicht haben beide viel Zeit investiert und sich Hoffnungen gemacht. Die Nachricht auf dem Bildschirm ist für beide dieselbe. Der eine sieht darin vor allem eine Bestätigung: «War ja klar. Ich bin einfach nicht gut genug.» Er legt die Sache beiseite, zögert bei der nächsten interessanten Stelle länger, tritt im Gespräch danach vorsichtiger auf und versucht es irgendwann kaum noch. Der andere schläft eine Nacht darüber, schaut am nächsten Tag noch einmal auf seine Unterlagen, fragt nach Feedback oder bewirbt sich woanders.

Keiner von beiden hat die Absage verändert. Ein paar Monate später können beide trotzdem in völlig unterschiedlichen Lebenssituationen stehen. Das ist vermutlich die unspektakulärste Form, Realität mitzugestalten – und vielleicht gerade deshalb eine der wichtigsten. Ein Gedanke verändert noch keine Welt, kann aber entscheiden, ob jemand überhaupt einen Schritt macht. Der Schritt führt zu einer Erfahrung, die Erfahrung öffnet vielleicht eine neue Möglichkeit, eine Möglichkeit führt zu einer Begegnung, und irgendwann sieht der Weg völlig anders aus als am Anfang. Rückblickend sagen wir dann gerne: «Das hat sich so ergeben.» Hat es vielleicht auch, nur haben wir an erstaunlich vielen Stellen mitgewirkt.

Hier wird das Wort Manifestation interessant. Es löst je nach Person sehr unterschiedliche Reaktionen aus. Manche denken an Spiritualität, manche an Visualisierung und Zielsetzung, andere rollen bereits beim Wort die Augen. Vielleicht müssen wir uns an dieser Stelle gar nicht weiter festlegen. Schon auf einer alltäglichen Ebene lässt sich beobachten, dass innere Bilder, Erwartungen und Überzeugungen etwas verändern. Wer sich ein Ziel lebendig vorstellen kann, erkennt Möglichkeiten oft schneller. Wer glaubt, etwas lernen zu können, bleibt länger dran. Wer sich innerlich bereits aufgegeben hat, verhält sich anders. Gedanken werden dadurch noch lange nicht zu Zaubersprüchen, sie bleiben trotzdem alles andere als bedeutungslos.

Auch Glaube gehört hierher, und damit meine ich zunächst mehr als Religion. Jeder Mensch glaubt etwas darüber, was möglich ist, wie Menschen sind, wie die Welt funktioniert und welche Rolle er selbst darin spielt. Manche dieser Überzeugungen öffnen Türen, andere sorgen dafür, dass wir sie gar nicht erst wahrnehmen.

Vielleicht reicht unser Einfluss noch weiter. Vielleicht spielen Bewusstsein, Gebet, Spiritualität oder Manifestation auf Ebenen eine Rolle, die sich weniger leicht beobachten oder messen lassen. Diese Fragen sind gross genug für eigene Bücher, Gespräche und vermutlich auch einige kontroverse Abende.

Für den Moment reicht eine kleinere Frage: Wenn du beeinflussen kannst, worauf du achtest, welche Bedeutung du einer Erfahrung gibst, welche Version deiner Vergangenheit du in die Gegenwart mitnimmst und

welchen nächsten Schritt du für möglich hältst – wie viel deiner zukünftigen Realität ist dann wirklich schon festgelegt?

Das heisst nicht automatisch, dass jeder alles erreichen kann. Es zeigt aber, dass deine Realität formbar bleibt und du den Film deines Lebens mitprägen kannst. Du stehst längst mit am Set. Welche Rolle du dort einnimmst – Zuschauer, Statist, Hauptdarsteller oder manchmal sogar Regisseur – entscheidest du.

So ist es halt – oder?

Vielleicht gibt es einen Satz, den wir etwas häufiger hinterfragen sollten: «So ist es halt.» Oft steckt darin viel Erfahrung, manchmal sogar eine ziemlich treffende Einschätzung. Trotzdem lohnt sich gelegentlich ein zweiter Blick, bevor aus einer Momentaufnahme eine feste Regel wird. Dasselbe gilt für Sätze wie «Ich bin halt so», «Das kann ich nicht» oder «Bei mir läuft das immer so». Sie beschreiben in der Regel unser aktuelles Weltbild – aber sollen sie auch bestimmen, wie unsere Realität morgen aussieht?

Dafür braucht es kein tägliches Analyseprogramm. Ein wenig Neugier genügt. Vielleicht gibt es eine andere Erklärung, einen übersehenen Ausschnitt oder einen nächsten Schritt, den du bisher gar nicht in Betracht gezogen hast. Manchmal verändert sich dadurch im Moment kaum etwas, manchmal überraschend viel. Sicher ist nur: Sobald du erkennst, dass dein aktuelles Bild der Realität nicht automatisch das einzig mögliche ist, entsteht wieder Spielraum.

Wenn deine Realität formbarer ist, als du bisher dachtest, was willst du daraus machen?

Echt jetzt? Vielleicht fängt es hier erst an.

Und jetzt?

Manche Menschen lesen ein Buch, nehmen einen Gedanken mit und beginnen einfach, etwas Neues auszuprobieren, eine Gewohnheit zu verändern oder eine Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Mehr brauchen sie in diesem Moment gar nicht.

Bei anderen Themen fehlt weniger das Wissen als die Umsetzung. Man weiss ziemlich genau, was man tun möchte, schiebt den ersten Schritt trotzdem vor sich her oder verliert nach ein paar Tagen wieder den Faden. Dann kann es hilfreich sein, jemanden an der Seite zu haben, mit dem man Gedanken sortiert, Entscheidungen konkret macht und später auch noch einmal darauf zurückkommt, was man sich eigentlich vorgenommen hatte.

Vielleicht möchtest du zuerst tiefer verstehen, wie Wahrnehmung, Denken und persönliche Realität zusammenwirken. Dafür gibt es weiterführende Bücher. Wenn ein klarer Weg mit Impulsen und Übungen, die aufeinander aufbauen, eher zu dir passt, gibt es Programme, die Erkenntnis mit Umsetzung verbinden. Möchtest du ein Thema persönlich anschauen und jemanden haben, der nachfragt, Perspektiven öffnet und dich über einen längeren Zeitraum begleitet, kann Coaching ein passender nächster Schritt sein.

Nicht jeder braucht dasselbe. Entscheidend ist weniger, wie viel wir über Veränderung wissen, als wie viel davon wir im eigenen Leben umsetzen.

Mehr Informationen findest du auf www.lifeinion.ch.

Impressum

© 2026 Andreas Ulrich · Autor und Herausgeber: Andreas Ulrich · Kostenlose digitale Ausgabe, September 2026 · Alle Rechte vorbehalten.

www.lifeinion.ch · andreas.ulrich@lifeinion.com