

Psychologische Praxis in Dortmund

**Wolfgang Siegel**

Psychologischer Psychotherapeut  
Fachpsychologe für Rechtspsychologie  
Supervisor

Email: [kontakt@wolfgang-siegel.de](mailto:kontakt@wolfgang-siegel.de)  
[www.wolfgang-siegel.de](http://www.wolfgang-siegel.de)

## **Verbundenleben und Verbundenarbeiten trotz Konkurrenz – Wie geht das?**

Freiburger Symposium am 14.09.2017

# Was beinhaltet der Workshop?

1. Teil 1 Psychologisch-logische Grundlagen von Verbundenleben –Der individuelle Aspekt
2. Teil 2 Gemeinwohl und Eigeninteresse
3. Leben in freundschaftlichen Beziehungen
4. Leben in beruflichen Beziehungen mit dominierendem Eigeninteresse und Hierarchien
5. Der Ausblick auf Verbundenleben

Erläuterung: Zuerst geht es um grundlegende Einsichten in die Funktionsweise der menschlichen Psyche, die im zweiten praktischen Teil zum Tragen kommen.

# Nichtwissen

**„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“  
(Sokrates) Das ist die höchste Form der  
Intelligenz.**

Erläuterung: Wissen ist immer alt, weil es in der Vergangenheit angesammelt wurde. Es ist ein Hilfsmittel zum Verständnis der Gegenwart. Wenn wir nur durch Denken, das aus dem Wissen entspringt, Lösungen und Klärung von Unsicherheiten suchen, werden wir der Gegenwart, die sich permanent ändert, nicht gerecht. Im Bewusstsein des Nichtwissens, was auf uns zukommt, ist hingegen der Geist frei, die Wirklichkeit - unverfälscht von Vorurteilen durch altes Wissen - wahrzunehmen und optimal zu handeln. Soweit das Wissen nützlich ist, fließt es mit ein, dominiert aber nicht die Wahrnehmung.

**Das uralte Wissen der Menschheit  
um das Nichtwissen**

**Vor 2600 Jahren: Lao Tse – der 71. Spruch  
In: Die Bahn und der rechte Weg**

„Sein Nicht-Wissen wissen ist Hoheit  
Sein Nicht-Wissen nicht wissen ist Krankheit.  
Die Krankheit erfühlen heißt sie nicht mehr haben  
Der Vollendete ist frei dieser Krankheit.  
Er fühlt sie, also hat er sie nicht.“

Erläuterung: LaoTse weist auf die krankmachenden Folgen hin, wenn man sich seines Nichtwissens nicht bewusst ist und das Leben aus dem Wissen steuern will. Selbst „der Vollendete“ neigt zu der Krankheit. Aber dadurch, dass er fühlt, wie es krankmacht, hört er damit wie selbstverständlich auf. In unserem Fühlen ist also der Schlüssel, um mit der krankmachenden Überheblichkeit von der Allmacht des Wissens und Denkens Schluss zu machen.

# Die Verwandlung von Stress in Gesundheit

## **Die Verwandlung des Wissenwollens in das Nichtwissenfühlen ist gesund.**

Erläuterung: Das ist die Konsequenz aus der Einsicht in die Intelligenz des Nichtwissens. Diese Einsicht in die Wirklichkeit des Nichtwissens muss aber auch im Alltag gelebt werden, damit wir die innere Freiheit des Nichtwissens erfahren können. Dafür brauchen wir uns nicht anstrengen. Denn unser außergewöhnliches Nervensystem gibt uns in jedem Moment die Orientierung, ob wir in unserem Handeln noch richtig liegen, einfach dadurch, dass wir fühlen, ob es uns gut geht oder nicht. Es geht uns gut, wenn Denken, Fühlen und Handeln im Einklang sind. Darüber machen wir uns in der Regel auch keine Gedanken. Erst wenn eine Störung eintritt, wird das Fühlen bedeutsam.

# Der gesunde Dreisatz

**1. Man kann immer nur eine Sache tun!**

**Also: Bewusst gegenwärtig. In Gesprächen**

**2. Man muss achtsam und konkret bleiben.  
Man muss immer das tun,**

**was man selbst für richtig hält!**

**Also: Das eigene Bedürfnis kennen und ggf.  
auch ausdrücken.**

**3. Ins Nichtwissen gehen, wenn man merkt, dass  
man nicht weiter weiß!**

**Dann ist Kontakt zu den eigenen Empfindungen,  
die „sagen“ was notwendig ist. Sie erhalten  
ganzheitlich alle notwendigen Informationen für  
die Situation.**

# Der gesunde Dreisatz

## 1. Man kann immer nur ein Sache tun!

**Also: Bewusst gegenwärtig und in  
Gesprächen achtsam und konkret bleiben.**

Erläuterung: Diese Regel ist die Anerkennung der Tatsache, dass es nur die Gegenwart gibt. In jedem Moment können wir uns nur einer Sache bewusst widmen. (Automatisiertes Verhalten wie Autofahren kann nebenbei laufen.)

Multitasking im bewussten Handeln gibt es hirntechnisch nicht, es ist nur ein Hin- und Herspringen zwischen verschiedenen Aufgaben. Das ist über längere Zeit belastend und ungesund. Gespräche sind nur konstruktiv, wenn beide Seiten achtsam hinhören, was gesagt wird und sich nicht zwischendurch in die eigene Welt der Gedanken und Beurteilungen flüchten.

## **2. Man muss immer das tun, was man selbst für richtig hält! Also: Das eigene Bedürfnis kennen und ggf. auch ausdrücken.**

Erläuterung: Diese Regel ist die Anerkennung der Tatsache, dass unser Nervensystem so „gestrickt“ ist, dass es dem Körper, dem Menschen dient, zu dem es gehört. Wir sind jedoch von Kindheit an mächtigen Einflüssen ausgesetzt, dass wir so funktionieren sollen, wie andere es möchten. Innere Konflikte zwischen den eigenen Bedürfnissen und fremder Steuerung sind eine Belastung, rauben die Lebensfreude und können krank machen. Auch wenn wir im Außen von anderen abhängig sind, z.B. vom Arbeitgeber, ist es wichtig, bewusst aus der eigenen inneren Freiheit heraus die rechten Antworten auf die äußeren Abhängigkeit zu finden.



**3. Ins Nichtwissen gehen, wenn man merkt, dass man nicht weiter weiß!**

**Dann ist Kontakt zu den eigenen Empfindungen, die „sagen“ was notwendig ist. Sie erhalten ganzheitlich alle notwendigen Infos für die Situation.**

Erläuterung: Wir sind nicht gewohnt und werden auch nicht dazu erzogen, die Regeln 1 (Gegenwärtigkeit) und 2 (auf die eigenen Bedürfnisse achten) einzuhalten. Das ist nicht „schlimm“, unser Nervensystem hat diese Notwendigkeit in der Evolution schon längst in uns entwickelt. Wir bekommen durch schlechte Gefühle die Rückmeldung, dass wir die Lebensregeln verlassen haben. Dann kann das Nichtwissenfühlen greifen, sofern es uns präsent ist.

# Quantenphysik und Bewusstsein

Die Träger der Informationen transportieren **nur**

1. Objektive Fakten **oder**
2. Subjektive Bewertungen

Erst in ihrem Zusammenspiel entstehen unsere Urteile über eine Situation oder Person.

Erläuterung: Anregungen aus der Quantenphysik für die Funktionsweise der Psyche können das Bewusstsein schärfen, dass objektive Fakten und subjektive Bewertungen unterschiedlich zu behandeln sind, da sie auch von verschiedenen Trägern vermittelt werden. Über objektive Fakten können wir uns austauschen, um sie gemeinsam zu erkennen. Subjektive Bewertungen sind prinzipiell nicht diskussionsfähig, da sie auf der individuellen Lebensgeschichte basieren. Da gibt es kein Rechthaben. Wer das berücksichtigt, hört auf zu streiten, weil man die Sinnlosigkeit erkannt hat.

# Quantenphysik und Bewusstsein

Die Wirklichkeit ist das, was auf uns einwirkt.

Die objektiven Fakten erzeugen im Zusammenspiel mit allen persönlichen Aspekten die subjektiven Bedeutungen.

Erläuterung: Nur das, was auf uns einwirkt, ist Wirklichkeit und erzeugt im Zusammenspiel mit den bisherigen Erfahrungen die Bedeutung, die es für uns hat.

# Quantenphysik und Bewusstsein

Das „richtige“ Erkennen der Wirklichkeit ist Selbsterkenntnis.

Es erzeugt Selbstbewusstsein und damit Wohlbefinden.

Erläuterung: Erkenntnis ist immer zugleich auch Selbsterkenntnis, da sie doch Teil von mir wird. Wenn es stimmig ist, ist Selbstbewusstsein und damit auch Wohlbefinden da. Hingegen sich einreden wollen, dass man gut, klug oder irgendwie toll sei, funktioniert nicht über den Moment, in dem man das denkt, hinaus und schafft auch kein Selbstbewusstsein.

# Achtung: Sackgassenwörter

## Stress Schuld Depression

Erläuterungen: Wenn wir durch die Benennung eines Zustandes glauben, dass wir diesen Zustand jetzt verstehen, dann führen uns diese Benennungen in die Sackgasse einer Pseudoerkenntnis. Dann in Wahrheit haben wir gar nicht verstanden, was der Zustand uns sagen will. Als klassische Sackgassenwörter werden gern die Begriffe Stress, Schuld und Depression benutzt. Wie oft finden Menschen sich damit ab, dass in einem ungesunden Zustand einfach gesagt wird: Ich habe Stress. Und es wird weiter gemacht wie bisher und die Botschaften des Nervensystems und des Körpers werden ignoriert. Wer die Schuld verteilt, glaubt gern, er hätte die Sachlage verstanden. Was aber wirklich geschehen ist und wie es dazu gekommen ist, bleibt im Dunkeln. Deshalb wird es sich in ähnlichen Situationen wiederholen. Wer seine Depressionserzeugungsmaschine in sich selbst nicht versteht, weil er glaubt, er hätte mit dem Begriff Depression eine Erklärung, kommt schwerlich aus der Depression heraus.

# Verbundenheit

Alles, was lebendig ist, lebt in einem instabilen System. Es muss sich laufend an neue Situationen anpassen. Das Lebendige verfügt aber auch über diese lebensnotwendige Fähigkeit.

Sie endet erst mit dem Tod.

Erläuterung: Wer an Kontinuität und Stabilität in seiner Vorstellung festhält, obwohl das Leben doch unablässig Veränderung mit sich bringt und Anpassung verlangt, wird krank und ist auf Dauer nicht lebensfähig.

# Verbundenheit

Wir haben einen Stoffwechsel mit der Außenwelt und einen inneren Stoffwechsel zwischen und in den Organen bis hin in die Zellenebene.

Erläuterung: Dieser Stoffwechsel beruht nicht auf Rechnung und Gegenrechnung. Jeder gibt, was er kann und bekommt, was für ihn da ist. In mitmenschlichen Beziehungen ist das beglückend, weil keine Berechnung und kein Ausnutzen des anderen stattfindet.

# Verbundenheit

Die Schaffung einer guten Außenwelt ist im Interesse jedes Individuums. Dann arbeitet unser Stoffwechsel optimal und „belohnt“ uns mit Gesundheit und Lebensfreude.



# Verbundenleben

Gemeinwohl und Eigeninteresse sind kein Gegensatz. Wer dies erkennt, trennt beides nicht mehr voneinander.

Erläuterung: Diese Aussage ist das Herzstück in der Erkenntnis von Verbundenleben. Wir müssen Verbundenleben nicht herstellen, sondern wir sind verbunden. Die Frage ist vielmehr, ob uns dies bewusst ist und wie wir Verbundenleben gestalten. Oder ob wir die vielen Irrwege von Konkurrenz und Gegeneinander durchschauen und bewusst wahrnehmen, wie wir damit unseren Stoffwechsel mit der Außenwelt belasten.

# Verbundenleben in Freundlichkeit

## Eckpunkte

- Jeder fühlt für sich selbst.
- Andere nicht verändern wollen.
- Negative Gefühle sind Träger wichtiger Informationen
- Zuhören, ohne die Aussage des anderen zu bewerten
- Sich zeigen und über das eigene Empfinden und Denken sprechen anstatt über den/die anderen.

Erläuterung: Auch wenn Menschen zusammen sind, die sich wohlgesonnen sind, entstehen leicht Konflikte und zerbricht Gemeinsamkeit, wenn die „Spielregeln“ von Verbundenheit nicht gelebt werden. Hier sind einige der Eckpunkte, die bisher vorgestellt wurden, als Handlungsvorschläge aufgeführt. Wenn wir sie nicht berücksichtigen, geht es uns als Individuum und als Gruppe nicht wirklich gut. Das spüren wir durch die Weisheit unseres Nervensystems, das unsere negativen Gefühle erzeugt, damit wir uns korrigieren.

# Verbundenleben mit Unfreundlichkeit

- Die Wirkung der Unfreundlichkeit des anderen bewusst wahrnehmen.
- Am eigenen Interesse für Gemeinwohl / Verbundenheit festhalten und dies auch freundlich vertreten
- Ihn/sie nicht verändern wollen.
- Ihm/ihr keinen Raum in meinem Inneren geben, um mich durch die Unfreundlichkeit zu beeindrucken.
- Die Wirklichkeit der Machtverhältnisse zum eigenen Schutz respektieren.

Erläuterung: Unfreundlichkeit meine ich hier und in den folgenden Texten als Oberbegriff für alle Situationen, in denen nicht das Gemeinsame gelebt wird, sondern die Vorteilssuche zu Lasten anderer, wie es z.B. im Arbeitsleben häufig vorkommt. Manchmal tarnt sie sich auch als vorgetäuschte Freundlichkeit.

# Verbundenleben mit Unfreundlichkeit

Die Wirkung der Unfreundlichkeit des anderen bewusst wahrnehmen.

Erläuterung: Es ist wichtig, den Gegenüber ruhig wahrzunehmen, ohne sich gleich in seine negative Emotionalität hineinziehen zu lassen. Warum soll ich mich ärgern und mich belasten, nur weil der andere sich mir gegenüber schlecht verhält? Wir ärgern uns, wenn wir die Wirklichkeit, wie der andere auf mich einwirkt, nicht haben wollen und stattdessen gedanklich beim anderen bleiben. (z.B. Warum hat er dies gemacht?) Einschüchtern oder einschleimen merken wir am besten in der Achtsamkeit, Wenn wir nicht von den eigenen Ärgerreaktionen dominiert werden. Dann wissen wir auch, dass der andere sich nicht auf dem Kurs Gemeinsamkeit (Teamdenken, Gemeinwohl etc.) befindet.

# Verbundenleben mit Unfreundlichkeit

Am eigenen Interesse für Gemeinwohl / Verbundenheit festhalten und dies auch freundlich vertreten.

Erläuterung: Unser berechtigter Drang, uns zu verteidigen, wenn wir uns unfreundlich, aggressiv, vorwurfsvoll angesprochen fühlen, bringt uns leicht in die Position, nur noch uns selbst zu sehen. Das läuft auf einen Machtkampf hinaus, bei dem die Verbundenheit und damit letztlich wir selbst auch verlieren. Auch wenn es nicht immer ganz einfach ist, kann ich die Antwort auf die Unfreundlichkeit suchen, die mich schützt und dem anderen eine Korrektur ermöglicht. Ob er sie annimmt, liegt natürlich nicht in meiner Hand.

Wenn es mir sinnvoll erscheint, die Verbundenheit als gemeinsame Grundlage dem Gegenüber in Erinnerung zu bringen, dann muss ich dies freundlich tun. Verbundenheit kann man nicht unfreundlich einfordern.

# Verbundenleben mit Unfreundlichkeit

Ihn/sie nicht verändern wollen.

Erläuterung: Es ist ein fundamentaler Irrtum, dass der andere sich ändert, weil ich mehr oder weniger heftig auf ihn einwirke. Er wird seine Position nur umso heftiger verteidigen. Nur wenn ich ihn nicht ändern will kann er sich (vielleicht) ändern, und zwar auf zwei mögliche Arten: 1. Ihm wird bewusst, dass er sich selbst Schaden zufügt, durch den eigenen Verlust der Verbundenheit. 2. s. nächste Folie

## **Verbundenleben mit Unfreundlichkeit**

Ihm/ihr keinen Raum in meinem Inneren geben, um mich durch die Unfreundlichkeit zu beeindrucken.

Erläuterung: Jeder Mensch muss sich ändern, wenn er mit seinen bisherigen Möglichkeiten nicht weiterkommt. Ob die Veränderung hilfreich ist, oder ob sie ihn noch tiefer in den Sumpf der Störung der Verbundenheit hineinführt, bleibt offen. Wir dürfen der Unfreundlichkeit anderer keinen Raum in unserem Inneren geben, weil dies für ihn/sie eine Bestätigung ist, dass er/sie mit der Unfreundlichkeit Erfolg hat. Für uns selbst ist es auch nicht gut, wenn wir uns der Unfreundlichkeit innerlich unterwerfen oder uns anpassen und selbst unfreundlich werden. Wenn wir innerlich frei bleiben, werden wir der Unfreundlichkeit auch die bestmögliche Antwort geben.

## **Verbundenleben mit Unfreundlichkeit**

Die Wirklichkeit der Machtverhältnisse zum eigenen Schutz respektieren.

Erläuterung: Bisher habe ich betont, dass es darum geht, dass wir selbst unser inneres Gleichgewicht nicht verlieren, wenn Unfreundlichkeit auf uns einwirkt. Die äußeren Ursachen der Unfreundlichkeit können sehr unterschiedlich sein. Der Kollege, der gerade heute einen schlechten Tag hat, verlangt andere Antworten als der Vorgesetzte, der mit seiner Unfreundlichkeit einen schlechten Dienstplan durchsetzen will, und möglichen Widerstand durch Unfreundlichkeit schon im Keim ersticken will. Es stehen uns unendlich viele Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung. Unser konkretes Verhalten können wir nicht im Voraus planen, es ergibt sich immer aktuell als Ausdruck des inneren Zustandes. Wenn wir uns um diesen gut kümmern, entstehen auch die stimmigen Reaktionen.



## **Verbundenleben mit Freundlichkeit und mit Unfreundlichkeit**

In dem Seminar haben wir die Eckpunkte von Verbundenleben mit Freundlichkeit und mit Unfreundlichkeit gemeinsam mit dem Einsatz eines Redesteins betrachtet. Wer den Redestein in der Teilnehmergruppe hatte, sprach über seine Gedanken und Empfindungen zu den einzelnen Eckpunkten. Wer den Redestein nicht hatte, hörte dem Sprecher gründlich zu. So haben wir gemeinsam festgestellt, dass die Eckpunkte sehr hilfreich sind. Sie werfen viele neue praktische Fragen auf, auf die natürlich in einem Seminar nicht erschöpfend eingegangen werden kann. Eine Anregung für das nächste Symposium hat sich daraus ergeben:

**Verbundenleben in Führungsverantwortung**

## **Verbundenleben als gesellschaftliche Aufgabe**

Eine Kultur von Verbundenleben entsteht nicht durch die Propaganda von moralischen Ansprüchen. Diese sind seit Jahrtausenden weitgehend erfolglos, während die technologischen Mittel des Kampfes gegeneinander ungeheuer gewachsen sind.

Vielleicht entsteht Verbundenleben jetzt aus einem neuen tiefen wissenschaftlichen Verstehen des Wesens der Menschen.

Die Quantenphysik revolutioniert die Denkweise zur Beziehung zwischen Materie und Geist. Sie trägt vermutlich wesentlich zum neuen Verständnis von Verbundenleben und damit zu einem anderen Handeln auf der persönlichen wie auf der gesellschaftlichen Ebene bei.

# Literatur

## **Von der Quantenphysik zum Bewusstsein**

**Kosmos Geist und Materie**

**Thomas und Brigitte Görnitz,**

**Springer-Verlag 2016**

## **Es lauscht am Stein der Weisen**

**Raus aus dem Gefängnis von Psyche und  
Gesellschaft**

**Wolfgang Siegel, BOD, Norderstedt 2012**

Psychologische Praxis in Dortmund

**Wolfgang Siegel**

Psychologischer Psychotherapeut  
Fachpsychologe für Rechtspsychologie  
Supervisor

Email: [kontakt@wolfgang-siegel.de](mailto:kontakt@wolfgang-siegel.de)  
[www.wolfgang-siegel.de](http://www.wolfgang-siegel.de)

Ich freue mich über Ihre Aufmerksamkeit und aktive  
Teilnahme. Darin lebt Verbundenheit.