

# GEDANKENSPLITTER 2022

Nachdenkliches für  
achtsame Menschen



Aribert Böhme

## **Danksagung**

Die schön gestalteten Steine, die hier für das Buchcover verwendet worden sind, stammen von der künstlerisch sehr begabten 13-jährigen Schülerin, Hannah-Lea Bonk. Herzlichen Dank, liebe Hannah-Lea, für deine wertvolle und sehr schöne Gestaltung der Steine, die sehr gut zum Titel dieses Buches - „Gedankensplitter - 2022“ passen.

## **Der Autor:**

Aribert Böhme, Freiberufler seit 1988, bietet Dienstleistungen in folgenden Bereichen:

- Psychologische Beratung (Lernpsychologie, Familienpsychologie, Lebensberatung)
- Lerncoaching (Fernlehrgänge z. B.: SGD, ILS in den Fachbereichen Psychologische Beratung, Psychotherapie für Heilpraktiker usw.)
- Implementierung von Texten für Sachbücher in den Bereichen:  
Lernpsychologie, Psychologie, Pädagogik, EDV, Gesellschaft, Lebensweisheiten
- Coaching für Seniorinnen & Senioren (z. B. Gedächtnistraining)

Im Rahmen seiner freiberuflichen Dozententätigkeit hat der Autor bis dato (2021) ca. 9000 TeilnehmerInnen im Fachbereich EDV bei diversen, namhaften Instituten unterrichtet.

In seiner Funktion als Psychologischer Berater (SGD-Dipl.) bietet der Autor regelmäßig Klientensitzungen vor Ort für hilfeschuchende Menschen in den Bereichen: Lebensberatung, Konfliktberatung, Familienpsychologie, Schulpsychologie sowie Lernpsychologie, an.

Bis dato (2021) hat der Autor 30 Sachbücher im thematischen Umfeld der EDV, der Lernpsychologie, der Pädagogik, der Gesellschaftskritik sowie der Lebensweisheiten, publiziert (inkl. einiger Auslandslizenzen für Frankreich, Polen und Russland).

Seminare und Vorträge zu den Themen Motivationscoaching, Lernpsychologie, Lerntechniken, bietet der Autor sowohl als Firmenschulungen, wie auch als Privatseminare vor Ort an. Anfragen bitte grundsätzlich per E-Mail an:

***[Psychologische\\_Beratung\\_Boehme@gmx.de](mailto:Psychologische_Beratung_Boehme@gmx.de)***

Im Rahmen der Implementierung des vom Autor entwickelten NEURONET 2.0, mit dessen Hilfe Prognosen für Sportwetten erstellt werden können, erfolgte in den Jahren 2001 und 2002 eine ehrenvolle Aufnahme in die Who-is-Who-Lexika, Deutschland & Europa.

Düsseldorf, im Herbst 2021

## **Vorwort**

Mit Blick auf die große Resonanz diverser Buchtitel der Buchreihe „Denkanstöße“ aus den zurückliegenden Jahren sowie vor dem Hintergrund, dass viele Leser\*innen es sehr schätzen, kluge und richtungsweisende Gedanken in Kombination mit begleitenden Interpretationen angeboten zu bekommen, bietet der vorliegende Band „*Gedankensplitter*“ eine umfangreiche Auswahl hilfreicher „Denkanstöße“, die auf der Basis bisheriger Bücher dieser Buchreihe zusammengetragen worden sind.

Für viele der hier gesammelten Gedankensplitter gilt, dass sich daraus problemlos vollständige Bücher entwickeln ließen, denn die Tiefe und Komplexität der in vielen Gedankensplittern enthaltenen Ideen ist mitunter sehr groß.

Gedankensplitter verstehen sich im Regelfall als ein Extrakt, der sich aus unterschiedlichen Quellen speist: Gelebtes Leben, gezieltes Nachdenken sowie nicht zuletzt aus Ahnungen, die sich manchen Menschen zuweilen in unterschiedlicher Art und Weise präsentieren; z. B. auch in eigenen Träumen.

Die in diesem Buch zusammengestellten Gedankensplitter basieren auf Ideen diverser Philosoph\*innen und Zeitgenoss\*innen aus unterschiedlichen Epochen. Allen gemeinsam ist, dass sie zum eigenen Nachdenken anregen.

Zentrales Merkmal dieses Sammelbandes ist, dass alle Gedankensplitter erklärt bzw. interpretiert werden; teils theoretisch, teils anhand konkreter Lebenssituationen aus unserer Alltagswelt.

Wichtig zu wissen ist, dass sich alle hier dargebotenen Interpretationen lediglich als „Angebote“ verstehen, selbst nachzudenken. Keinesfalls erheben die hier vorgestellten Interpretationen einen Anspruch auf „der Weisheit letzter Schluss zu sein“. Vielmehr sollen interessierte und engagierte Leser\*innen dazu angeregt werden, die hier angebotenen Gedankensplitter anhand eigener Lebenserfahrungen zu reflektieren, um somit ein tieferes Verständnis von den Dingen zu erlangen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass vermutlich einige der hier vorgestellten Interpretationen auf Zustimmung, andere auf Widerspruch treffen. Dies mag u. a. daran liegen, dass jeder Mensch – aus verständlichen Gründen – über eine unterschiedliche Biographie verfügt, die dazu führen kann, ein und denselben Gedankensplitter ggf. sehr unterschiedlich auszulegen. Daran ist nichts falsch; im Gegenteil, eine intensive Auseinandersetzung mit den hier angebotenen Interpretationen schärft das eigene Denkvermögen, und trägt nicht zuletzt zu einer differenzierteren Sichtweise bei. Provokationen – im positiven Sinn – sind durchaus gewollt.

Soweit es möglich ist werden die Quellen der vorgestellten Gedankensplitter namentlich aufgeführt. Zuweilen ist es aber auch so, dass sich einige Zitate nicht zweifelsfrei zuordnen lassen, sodass diese dann unter der Rubrik „unbekannt“ aufgeführt werden. Schlussendlich ist es eher zweitrangig, zu wissen, ob ein Zitat aus einer Quelle x oder y stammt; entscheidend ist vielmehr sich mit den transportierten Inhalten zu befassen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leser\*innen vergnügliche und erhellende Stunden beim aufmerksamen Studium der hier vorgestellten Gedankensplitter.

Düsseldorf, im Herbst 2021

Aribert Böhme



## **Gedankensplitter**

**1** Fürchte dich nicht vor Veränderung eher vor dem Stillstand.

*(Laotse)*

**2** Das Geben verwandelt den Drang eines Menschen, grausam zu sein, in herzliche Güte. Dies ist der wichtigste Dienst des Gebens.

*(Nachman von Braclaw 1772-1810, Rabbiner und Erzähler)*

**3** Wer absolute Klarheit will, bevor er einen Entschluss fasst, wird sich nie entschließen.

*(Henri Frédéric Amiel 1821-1881, Schweizer Philosoph, Schriftsteller)*

**4** Ein Herz, das seine Worte nicht sorgfältig abwägt, lässt dich etwas aussprechen, was dein Nachbar niemals vergessen wird.

*(Afrikanische Weisheit, Volk der Ganda)*

**5** Wenn du es eilig hast, gehe langsam.

*(Buddhistische Weisheit)*

**6** Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

*(Zen Buddhismus)*

**7** Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge.



*(aus China)*

**8** Wer einen Fehler begangen hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen weiteren Fehler.

*(Konfuzius 551-479, chinesischer Philosoph)*

**9** Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.

*(Konfuzius 551- 479, chinesischer Philosoph)*

**10** Wer keine Zukunft hat, redet über die Vergangenheit!

*(Indische Weisheit)*

**11** Nur die allergescheitesten Leute benützen ihren Scharfsinn zur Beurteilung nicht bloß anderer, sondern auch ihrer selbst.

*(Lebensweisheit)*

**12** Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen.

*(Albert Einstein 1879-1955, deutsch-schweiz. Physiker)*

**13** Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

*(Chinesische Weisheit)*

**14** Besser auf neuen Wegen etwas stolpern als in alten Pfaden auf der Stelle zu treten.

*(Chinesische Weisheit)*

**15** Willst du die Welt verändern, gehe dreimal durch dein eigenes Haus.

*(Chinesische Weisheit)*

**16** Wer ein schlechtes Gedächtnis hat, wird nicht darum herum kommen, seine Fehler zu wiederholen.

*(Indische Weisheit)*

**17** Nur der Unwissende wird böse. Der Weise versteht.

*(Indische Sprichwörter)*

**18** Es gibt Leute, die machen dich glücklich, wenn sie kommen und solche, die machen dich glücklich, wenn sie gehen.

*(Bretonisch)*

**19** Man muss das Leben den Jahren hinzufügen und nicht die Jahre dem Leben.

*(Französisches Sprichwort)*

**20** Bildung macht frei, ja! Aber nur die gleichzeitige Bildung von Kopf und Herz. Es scheint an der Zeit, diese alte Wahrheit immer wieder aufs Neue zu predigen, bis sie die Spatzen von den Dächern zwitschern.

*(Gerhard von Amyntor 1831-1910, deutscher Schriftsteller)*

**21** Wir sind ein einziges mal geboren. Zweimal geboren zu werden ist nicht möglich. Die ganze Ewigkeit werden wir nicht mehr sein. du aber bist nicht Herr des morgigen Tages und verschiebst immerzu das Erfreunde. Das LEBEN geht mit Aufschieben dahin, und jeder von uns stirbt, ohne Muße gefunden zu haben.

*(Epikur ca. 341-271 v. Chr., griechischer Philosoph)*

**22** Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

*(Joseph Goldstein)*

**23** Wahre Freunde kann man nicht kaufen, denn sie kommen von selbst und sind unbezahlbar.

**24** Ignoranz ist die Kunst, mit offenen Augen nicht sehen zu wollen.

**25** Lieber ein bis zwei wahre Freunde, statt zehn falsche.

**26** Zeit ist kostbar, also verbringe sie mit den richtigen Menschen.

**27** Die einzige Möglichkeit, etwas vom Leben zu haben, ist, sich mit aller Macht hineinzustürzen!

*(Angelina Jolie)*

**28** Kein Mensch war ohne Grund in deinem Leben. Der eine war ein Geschenk. Der andere eine Lektion.

**29** Mit jeder Minute, in der du wütend bist, verlierst du 60 Sekunden Fröhlichkeit!

**30** Wenn man etwas nicht einfach erklären kann, hat man es nicht verstanden.

*(Albert Einstein)*

**31** Den richtigen Weg gehst du erst dann, wenn du den Anderen nicht mehr hinterher läufst.

**32** Und was machst du mit deinem geregelten Leben, wenn du feststellst, dass du zu viel regelst, statt lebst?

**33** Die Körpersprache ist die deutlichste Sprache!

**34** Du musst die Vergangenheit loslassen, damit die Zukunft eine Chance hat.

**35** Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind, sondern die Dankbaren, die glücklich sind.

**36** Das beste Geschenk, das du jemandem machen kannst, ist deine Zeit, deine Aufmerksamkeit und deine Liebe.

**37** Wer anfängt zu schweigen, spricht härter mit einem Menschen, als es Worte je tun könnten.

**38** Das Leben hat mir viele Lektionen erteilt. Die wichtigste, die ich niemals vergessen werde, ist die Dankbarkeit!

*(Önder Demir)*

**39** Das Vertrauen ist eine zarte Pflanze. Ist es zerstört, so kommt es so bald nicht wieder.

**40** Im Alter bereust du vor allem die Sünden, die du nie begangen hast.

**41** Man meistert seine Zukunft mit den Erfahrungen der Vergangenheit.

**42** Hoffnung ist eine Flamme, die ständig flackert, aber nie erlischt.

**43** Genieße den Moment, bevor er zur Erinnerung wird.

**44** Man sollte nie im Streit auseinandergehen, denn man weiß nicht, was morgen passiert.

**45** Lerne zu schätzen, was du hast, bevor du es verlierst.

**46** Kleine Dinge im Leben sind die größten Geschenke, auch wenn es nur das Lachen eines Kindes ist, denn man kann sicher sein, dass es echt ist.

**47** Menschen ersetzen dich, und tun so, als wäre nichts geschehen.

**48** Der brüllende Mensch möchte gefährlich wirken, doch der schweigende Mensch kann gefährlich sein.

**49** Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.

*(John Lennon)*

**50** Du siehst die Welt nicht so wie sie ist, du siehst die Welt so wie du bist.

*(Mooji)*

**51** Das Leben ist wie eine Ballonfahrt. Manchmal muss man erst Ballast abwerfen, um wieder steigen zu können.

**52** Das Leben ist nicht zu Ende, nur weil ein Traum nicht in Erfüllung geht. Es hat nur einen Weg versperrt, damit man einen anderen wählt.

**53** Wenn Menschen sich untereinander verstehen, ist's im Grunde ganz gleichgültig, über welchen Gegenstand sie miteinander reden, weil alles nur die Strahlungen ihres innersten Seins vermittelt.

*(Heinrich Lhotzky, 1859-1930, deutscher Theologe, Publizist)*

**54** Die verlorene Ganzheit, das Transzendente, Umgreifende, wieder zurückgewinnen, uns wieder ergreifen lassen und damit ankommen in der Antwort auf die Frage, welchen Sinn hat es "zu sein".

*(Monika Minder)*

**55** Würde Konsum glücklich machen, müssten wir ihn nicht andauernd wiederholen.

*(Monika Minder)*

**56** Es sind gerade die halben Wahrheiten die schlimmsten Lügen, weil sie durch den kleinen Bestandteil von Vernunft täuschen und durch den andern Bestandteil von Wahn berauschen.

*(Johann Gottlob von Quandt, 1787-1859), deutscher Kunsthistoriker)*

**57** Tu etwas Gutes, wo immer du bist. Es sind all die Kleinigkeiten, die zusammen die Welt verändern.

*(Desmond Tutu 1931, südafrikanischer Theologe)*

**58** Jeder Mensch hat die Chance mindestens einen Teil der Welt zu verbessern, nämlich sich selbst.

*(Paul de Lagarde, 1827-1891, deutscher Kulturphilosoph, Orientalist)*

**59** Wer demütig ist, der ist duldsam, weil er weiß, wie sehr er selbst der Duldsamkeit bedarf; wer demütig ist, der sieht die Scheidewände fallen und erblickt den Menschen im Menschen.

*(Theodor Fontane, 1819-1898, deutscher Schriftsteller)*

**60** Immer deutlicher wurde mir in den letzten Jahren, dass die eine Welt, in der wir leben, nur dann eine Chance zum Überleben hat, wenn in ihr nicht länger Räume unterschiedlicher, widersprüchlicher oder gar sich bekämpfender Ethiken existieren. Diese eine Welt braucht ein Ethos; diese eine Weltgesellschaft braucht keine Einheitsreligion und Einheitsideologie, wohl aber einige verbindende und verbindliche Normen, Werte, Ideale und Ziele.

(Hans Küng 1928 - 2021, Schweizer Theologe; Projekt Weltethos)

**61** Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.

*(Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778, franz.-schweiz. Philosoph)*

**62** Wo es keine Liebe und kein Wohlwollen gibt, da fehlt dem Leben alle Wärme.

*(Samuel Friedländer, 1872-1942)*

**63** Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.

*(Buddhistische Lebensweisheit)*

**64** Es ist egal, wie alt ein Individuum sein mag, ob es jung ist oder alt, wenn es in Übereinstimmung mit der Gegenwart denkt, ist es unsterblich.

*(Afrikanische Weisheit, Nnamdi Azikiwe)*

**65** Solange die Technik den Menschen nur dazu (ver)führt, ständig zu konsumieren, hat sie ihren Sinn verfehlt.

*(Monika Minder)*

**66** Der Reichtum, der keine Wünsche mehr offen lässt, kann sich selbst an der Sonne nicht mehr freuen.

*(Wilhelm Vogel, 19./20. Jh.)*

**67** Die Quelle des Glücks liegt dort, wo ich nicht nur ein Segen für mich, sondern einer für die Welt werde. Glück heißt, ich übernehme Verantwortung und Sorge dafür, dass ich meine Stärken und Talente, die ich als

Geschenk mitbekommen habe, fördere und in die Welt hinaus trage.

*(Beat Jan)*

**68** Wenn das Gute eine Ursache hat, ist es nicht mehr gut; wenn es eine Folge hat - den Lohn - ist es auch nicht mehr gut. Also steht das Gute außerhalb der Reihe von Ursachen und Folgen.

*(Leo Tolstoi, 1828-1910, russischer Schriftsteller)*

**69** Wie sinnlos die Welt dir erscheinen mag, vergiss nie, dass du durch dein Handeln, wie durch dein Unterlassen, dein redlich Teil zu dieser Sinnlosigkeit beiträgst.

*(Arthur Schnitzler, 1862-1931, österreichischer Erzähler, Dramatiker)*

**70** Der Mensch hat drei Möglichkeiten klug zu handeln: Erstens durch Nachdenken. Das ist die edelste. Zweitens durch Nachahmung. Das ist die leichteste. Drittens durch Erfahrung. Das ist die bitterste.

*(Konfuzius, 551-479 v. Chr., chinesischer Philosoph)*

**71** Solange wir zum Wohl der anderen handeln, sollten wir darum weder arrogant sein, noch uns für wunderbar halten, sondern einzig am Nützlichsein für andere unsere Freude haben, ohne Hoffnung darauf, dass ein Resultat reift.

*(Buddhistische Weisheit)*

**72** Ohne Zugang zum eigenen Ich kann man keinen Zugang zu anderen finden.

*(Anne Morrow Lindbergh, 1906-2001, US-amerikanische Schriftstellerin)*



**73** Bist du geduldig in einem Augenblick des Zorns, wirst du dir hundert Tage Kummer sparen.

*(Chinesisches Sprichwort)*

**74** Der Respekt für andere entsteht aus der Anerkennung unserer Verbindung zu ihnen. Er erleichtert die zwischenmenschlichen Beziehungen und verbessert die Kommunikation.

*(Sogyal Rinpoche, tibetischer Buddhist)*

**75** Nur die Menschen, die für die Weisheit Zeit haben, sind frei von Unruhe. Sie allein leben.

*(Seneca ca. 1-65 n. Chr.)*

**76** Die Betrachtung der Zeit ist der Schlüssel für das menschliche Leben.

*(Simone Weil, 1909-1943, französische Philosophin)*

**77** Meistens belehrt uns erst der Verlust über den Wert der Dinge.

*(Arthur Schopenhauer, 1788-1860, deutscher Philosoph)*

**78** Auf die Beschaffenheit des Tages selbst einzuwirken, das ist die höchste aller Künste.

*(Henry David Thoreau, 1817-1862, US-amerik. Schriftsteller)*

**79** Sich selbst zu betrügen, ohne es zu merken, ist ebenso leicht, wie es schwer ist, andere zu betrügen, ohne dass sie es merken.

*(François de La Rochefoucauld, 1613-1680, franz. Schriftsteller)*

**80** Das Ich ist das Subjekt des Handelns, die Welt ist das Objekt des Handelns. Wer unterscheiden kann, worauf

es beim Handeln ankommt, der erkennt das Wichtigere und das Unwichtigere.

*(Lü Bü We, ca. 300-235. v. Chr., chinesischer Kaufmann, Politiker, Philosoph)*

**81** Böses darf man nicht nur denen zur Last legen, die es tun, sondern auch denen, die es nicht verhindern, obwohl sie dazu in der Lage wären.

*(Thukydides, ca. 454-396, griechischer Historiker)*

**82** Die Normalität ist eine gepflasterte Straße; man kann gut darauf gehen, doch es wachsen keine Blumen auf ihr.

*(Vincent van Gogh, 1853-1890, niederländischer Maler)*

**83** Die Beständigkeit ist oft nur eine Form der Ohnmacht.

*(Theodore Simon Jouffroy, 1796-1842, französischer Philosoph; das grüne Heft)*

**84** Nicht der hat Religion, der an eine heilige Schrift glaubt, sondern der, welcher keiner bedarf und wohl selbst eine machen könnte.

*(Friedrich Schleiermacher, 1768-1834, deutscher Philosoph; über die Religion)*

**85** Die Seele ist das Zentrum der Person, der "Ort", wo sie bei sich selbst ist.

*(Edith Stein, 1891-1942, deutsche Philosophin)*

**86** Steht dir ein Schmerz bevor oder hat er dich bereits ergriffen, so bedenke, dass du ihn nicht vernichtest, indem du dich von ihm abwendest! Sieh' ihm fest ins Auge!

*(Ernst Freiherr v. Feuchtersleben, 1806-1849, österr. Philosoph)*

**87** Dankbarkeit als Charaktereigenschaft ist wie der Duft der Blumen. Mag ein Mensch noch so gelehrt oder tüchtig in seiner Arbeit sein, er ist ohne jene Schönheit des Charakters, die eine Persönlichkeit auszeichnet, wenn ihm die Dankbarkeit fehlt. Wenn wir jede kleine Tat der Freundlichkeit wahrnehmen, sie in Dankbarkeit würdigen, entwickeln wir in uns mehr und mehr den Geist der Dankbarkeit.

*(Hazrat Inayat Khan, 1882-1927)*

**88** Für das Maß seiner Begabung ist der Mensch nicht verantwortlich, wohl aber dafür, wie er die ihm verliehenen Gaben ausgebildet und benutzt hat.

*(Daniel Sanders, 1819-1897, deutscher Autor)*

**89** Die meisten Menschen haben Angst vor der Wahrheit. Wahrheit ist unbequem, deshalb wird sie gerne verdrängt.

*(Monika Minder)*

**90** Den meisten Menschen vergeht das Leben in der ständigen Erwartung des Zeitpunktes, an dem sie nun eigentlich zu leben anfangen.

*(Autor unbekannt)*

**91** Deine Einstellung verwandelt die Atmosphäre. Achte auf Deine Einstellung, und du wirst große Veränderung erfahren. Deine guten sanften Gedanken lösen sie aus.

*(Chankara)*

**92** Die Grausamkeit der meisten Menschen ist Fantasielosigkeit und ihre Brutalität Ignoranz.

*(Kurt Tucholsky, 1890-1935)*

**93** Sind die Kinder klein, müssen wir ihnen helfen Wurzeln zu fassen. Sind sie aber groß, müssen wir ihnen Flügel schenken.

*(Indisches Sprichwort)*

**94** Obwohl sie nicht hundert Jahre alt werden, bereiten sich die Menschen Sorgen für tausend Jahre.

*(Fernöstliches Sprichwort)*

**95** Wer sich nicht bewegt, spürt auch seine Fesseln nicht.

*(Deutsches Sprichwort)*

**96** Fünf Minuten Hilfe sind besser als zehn Minuten Mitleid.

*(Armenisches Sprichwort)*

**97** Die Sklaven von heute werden nicht mit Peitschen, sondern mit Terminkalendern angetrieben.

*(John Steinbeck, 1902-1968, US-amerikanischer Schriftsteller, Literaturnobelpreis 1962)*

**98** Ja sagen und Nein denken = Stress!

*(Anonym)*

**99** Wunder kommen zu denen, die an sie glauben.

*(Französisches Sprichwort)*

**100** Es ist leichter zu reden, als etwas zu sagen.

*(Ukrainisches Sprichwort)*

**101** So wie man die Strahlen der Sonne nicht zudecken kann, so kann man auch das Licht der Wahrheit nicht auslöschen.

*(Arabisches Sprichwort)*

**102** Wer dir von andern schlecht spricht, spricht auch vor andern schlecht von dir.

*(Deutsches Sprichwort)*

**103** Wer verstehen kann, kann auch verzeihen.

*(Anonym)*

**104** Genies beherrschen das Chaos, nur Dumme halten Ordnung.

*(Albert Einstein)*

## ***01. Fürchte dich nicht vor Veränderung, eher vor dem Stillstand.***

***(Laotse)***

---

Vielleicht hast du auch schon einmal folgende Spruchweisheit gelesen oder gehört:

„Das einzig Beständige auf dieser Welt ist die Veränderung.“

Mag diese Aussage auf den ersten Blick zunächst widersinnig erscheinen, so ist sie dennoch unbestreitbar wahr. Warum?

Nun, nichts in dem bisher bekannten Universum ist von unbegrenzter Dauer. Beginnend bei den kleinsten Strukturen im Mikrokosmos, die nur mittels technischer Hilfsmittel für Menschen sichtbar gemacht werden können, über makroskopische Objekte – z. B. Lebewesen jeglicher Art – bis hin zu den größten bisher entdeckten Strukturen astronomischen Ausmaßes – z. B. Galaxienhaufen – allen gemeinsam ist, dass sie einer permanenten Veränderung ausgesetzt sind.

Warum haben viele Menschen oftmals den Eindruck, es gebe so etwas wie eine zeitlose Beständigkeit? Im Kern dürfte es wohl daran liegen, dass die menschliche Perspektive – sowohl inhaltlich, wie auch zeitlich – arg begrenzt ist.

Aus menschlicher Perspektive betrachtet mag der Zeitraum eines menschlichen Lebens von vielleicht 70, 80, 90 oder gar 100 Jahren ein langer Zeitraum sein. Gemessen an der

Gesamtkonstruktion schrumpft ein solcher Zeitraum zu einem mikroskopischen Nichts zusammen. Was sind schon 100 Jahre im Verhältnis zu den schon bisher etwa 13,7 Milliarden Jahren Lebensdauer des bisher bekannten Universums?

Entscheidend ist, zu verstehen, dass sich Veränderungen auf allen Ebenen oftmals in Zeiträumen abspielen, die sich menschlichen Empfindungen vollständig entziehen. Faktisch ändert das jedoch nichts daran, dass auch das menschliche Leben permanenten Veränderungen unterworfen ist, die sich durch keine noch so trickreichen Manipulationen verhindern lassen.

Von daher ist es klug und hilfreich, anzuerkennen, dass auch jeder Mensch fortwährenden Veränderungen unterliegt. Anstatt sich einer solchen elementaren Erkenntnis mit allerlei Mitteln und Methoden zu widersetzen, ist es klüger und hilfreicher, im Strom der Zeit mitzuschwimmen. Jeder Versuch, sich dieser fundamentalen Erkenntnis zu widersetzen, ist schon im Ansatz zum Scheitern verurteilt.

Wie albern und hilflos zugleich wirken beispielsweise vielfach angepriesene Methoden einer Anti-Aging-Industrie, die leichtgläubigen Menschen zu suggerieren versucht, der „Zahn der Zeit“ ließe sich aufhalten? Klüger und zielführender ist es, zu erkennen, dass auch jeder Mensch eingebunden ist in „das große Ganze“, und somit zwangsläufig auch den Spielregeln des Universums unterliegt.

Gäbe es keine Veränderungen, gäbe es auch kein Leben. Das Eine ist ohne das Andere nicht zu haben. Fürchten solltest du dich also nicht vor Veränderungen in deinem Leben, sondern vielmehr vor einem Stillstand, der letztlich nichts anderes bedeutet als Erstarrung und Tod.

Bedenke, wie schrecklich wäre es, müsstest du in einem Zustand verharren, der sich schlecht für dich anfühlt, und es gäbe keine Chance auf Veränderung? Möchtest du das?

Sei froh, dass Veränderungen auch zu deinem Leben gehören, denn sie bieten dir die Chance, festgefahrene Strukturen aufzubrechen, um somit perspektivisch einen besseren und schöneren Weg gehen zu können.



**02. Das Geben verwandelt den Drang eines Menschen, grausam zu sein, in herzliche Güte. Dies ist der wichtigste Dienst des Gebens.**

**(Nachman von Braclaw 1772-1810, Rabbiner und Erzähler)**

---

In leicht abgewandelter Form ließe sich auch sagen: „Geben ist seliger, denn nehmen.“

Wie heißt es doch gleich: „Glück gehört zu den wenigen Dingen, die sich vermehren, wenn du sie teilst.“.

Ein Mensch, der den Drang in sich verspürt, anderen Menschen etwas geben zu wollen, wird zumeist von der Erkenntnis geleitet, dass diese Welt sehr viel schöner und friedlicher sein könnte, gäbe es mehr Menschen, die die ihnen geschenkten Gaben mit anderen Menschen teilen möchten.

Ist es nicht ein wunderbares Gefühl, zu erleben, welche Freude du schon mit vergleichsweise kleinen Gaben bei anderen Menschen auslösen kannst? Dabei muss es sich keineswegs immer und automatisch um materielle Dinge handeln. Vielmehr sind es oftmals vermeintlich unscheinbare Gesten, die eine heilsame Wirkung haben können.

Ein liebes Wort, geschenkte Zeit, ein freundlicher Blick, ein achtsames und wertschätzendes Zuhören sind Geschenke, die du deinen Mitmenschen machen kannst. Die Konsequenzen solcher vermeintlich „kleinen Geschenke“ solltest du niemals unterschätzen, da deren Wirkung oftmals

sehr viel intensiver und nachhaltiger sein können, als vordergründig „materiell wertvolle“ Geschenke, denen jedoch ein menschlicher Tiefgang fehlt.

Prüfe sorgsam und selbstkritisch, ob deine Motivation beim Schenken nicht vielleicht im Kern daraus resultiert, hintergründige Ziele erreichen zu wollen? Es wäre ebenso unsinnig wie scheinheilig, wollte man ernsthaft bestreiten, dass es nicht sehr wohl auch unehrenhafte Motive des Schenkens gibt. Jedoch darf und sollte dich das nicht davon abhalten, Ausschau danach zu halten, wie du anderen Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise eine Freude bereiten kannst.

Nicht zuletzt die psychologische Forschung hat klar nachgewiesen, dass sowohl die Beschenkten, als auch diejenigen, die schenken, davon profitieren, wechselseitig Geschenke zu machen.

Wenn du anderen Menschen etwas schenkst, beschenkst du dich somit auch selbst, da der Prozess des Schenkens automatisch auch gute Gefühle erzeugt.

Ja, nicht jedes Schenken ist automatisch altruistisch motiviert. Das muss es auch nicht sein. Entscheidend ist, zu erkennen, dass wir alle miteinander diese Welt ein Stück weit freundlicher und menschlicher gestalten können, indem wir die Kraft des Schenkens nicht unterschätzen.

Entscheidend ist in diesem Zusammenhang weniger der materielle Wert eines Geschenks, als vielmehr die Geste als solche.

Getreu dem Motto „Steter Tropfen höhlt den Stein“, lässt sich feststellen: An jedem Tag ein freundliches Wort, eine hilfreiche Geste, ein wertschätzendes Gespräch sind letztlich sehr viel wertvoller, als beispielsweise ein materiell

teures Geschenk zu einem „besonderen“ Anlass, der vielleicht nur einmal im Leben vorkommen mag.

Erkenne, dass du dir selbst etwas Gutes tust, indem du andere Menschen im Rahmen deiner Möglichkeiten beschenkst. Sei froh und dankbar dafür, dass du mit dazu beitragen kannst, diese oftmals menschlich so unterkühlte Welt ein wenig freundlicher zu gestalten. Jetzt!

### ***03. Wer absolute Klarheit will, bevor er einen Entschluss fasst, wird sich nie entschließen.***

***(Henri Frédéric Amiel 1821-1881, Schweizer Philosoph, Schriftsteller)***

---

Ausgangspunkt dieser Überlegung könnte eine Erkenntnis sein, die zwar zunächst desillusionierend ist, die jedoch oftmals einen hohen Wahrheitsgehalt transportiert, der da lautet:

„Das Einzige, was sicher ist, ist, dass nichts sicher ist.“

Es ist menschlich verständlich, wichtige Entscheidungen, vor allem solche, die eine perspektivisch umfangreiche Tragweite haben, sorgsam und vollständig abwägen zu wollen. Allerdings wird dabei leider oftmals übersehen, dass letztlich jede Entscheidung durch eine nicht zu überschauende Anzahl von „Störfaktoren“ beeinflusst wird, die kein Mensch – auch du nicht – auch nur annähernd vollständig überblicken kann.

Achte darauf, dass es dir nicht so geht wie einem oftmals zitierten Esel, der vor einem vollen Kühlschrank verhungert ist, da er sich infolge der großen Auswahl an Lebensmitteln nicht entscheiden konnte, was er nun fressen sollte?!

Im übertragenen Sinn bedeutet das: Bedenke, dass es in den meisten Fällen klüger und effektiver ist, eine Entscheidung zu treffen, die vielleicht nur 90 Prozent der wünschenswerten Randbedingungen erfüllt, als gar keine Entscheidung zu treffen.

Menschen, allen voran Perfektionisten, verschwenden nicht selten unverhältnismäßig viel Zeit und Energie darauf, Entscheidungen zu treffen, von denen sie denken, sie erfüllten 100 Prozent der wünschenswerten Randbedingungen. Allerdings ist das in den allermeisten Fällen ein Trugschluss ernsthaft zu glauben, dies sei möglich.

Warum denken und handeln manche Menschen gemäß einer solchen Maxime, bei der schon im Ansatz klar ist, dass sie scheitern wird? Nun, die psychologische Forschung hat gezeigt, dass sich hinter einem letztlich unerfüllbaren Wunsch von Perfektionisten, jede Entscheidung nur dann treffen zu können, wenn 100 Prozent der Zielvorstellung erfüllt werden, tiefe Ängste verbergen.

Das Leben, und insbesondere auch das menschliche Leben ist grundsätzlich und sprichwörtlich „lebensgefährlich“. Wie immer du auch deine Entscheidungen triffst, schlussendlich wirst du nicht um die Erkenntnis umhin kommen, dass auch du sterblich bist. Dies zu akzeptieren bedeutet zunächst einmal für jeden Menschen eine bittere Erkenntnis.

Das entscheidende Manko, dem sich vor allem Perfektionisten ausgesetzt sehen, besteht im Kern darin, diese ebenso unbestreitbare wie unausweichliche Tatsache nicht akzeptieren zu können. Anstatt zu begreifen, dass es erheblich klüger ist, zuweilen auch solche Entscheidungen zu treffen, die „nur“ als zweite Wahl verstanden werden können, investieren Perfektionisten immer wieder unverhältnismäßig viel Energie in ein hoffnungsloses Unterfangen, auf der Suche nach einer stets perfekten Entscheidung, die es jedoch nur in den allerwenigsten Fällen geben wird.

Nicht zuletzt im Umfeld der Schachprogrammierung hat sich gezeigt, dass heuristische Suchverfahren zumeist erheblich effektiver sind, als solche Algorithmen, die grundsätzlich hundertprozentige Lösungen anstreben.

Bedenke, nahezu immer ist es besser, du triffst überhaupt eine Entscheidung in dem Wissen, dass sie nicht allen denkbaren Randbedingungen entspricht, anstatt schier endlos zwischen Verzweiflung und Nichtstun hin und her zu schwanken. Genau das ist nämlich massiv kräftezehrend und frustrierend.