

1 Welche Bedeutung haben Einstellungen für das Leben?

Es gibt Menschen, die wissen, dass sie ihre Einstellungen kontrollieren können, und solche, die es zulassen, dass sie von ihren Einstellungen kontrolliert werden.

KEITH HARRELL

Die Entdeckung der Wirksamkeit einer passenden Einstellung auf das eigene Erleben und Verhalten wurde mir an einem Erlebnis deutlich, mit dem ich hier beginne:

Die Spielsachen in der Garageneinfahrt

In meiner Erinnerung ist es noch gar nicht so lange her, obwohl doch seitdem schon einige Jahrzehnte vergangen sind: Ich hatte damals zwei Kinder und wenn ich von anstrengenden Seminaren nach Hause fuhr, mich meistens an Freitagen durch dichten Verkehr quälte und Staus zu ertragen hatte, dann freute ich mich auf meine Familie und die Erholung in meinen eigenen vier Wänden. Bevor ich diese aber erreichen konnte, musste ich neben den schon erwähnten Hindernissen meistens auch noch erleben, dass die Einfahrt in meine Garage durch die Spielsachen meiner Kinder blockiert war. Da lagen achtlos liegen gelassene Fahrräder, Puppen, Raumschiffe und was sonst noch. Ich musste also erst einmal aussteigen und alles auf die Seite räumen, bevor ich in die Garage fahren konnte. Eine Kleinigkeit – aber es war nicht gerade eine Einstimmung auf den Feierabend, wie ich sie mir gewünscht hatte. Oft kam noch hinzu, dass es schon spät am Abend war, dass die Kinder schon im Bett lagen und ich sie daher nicht auffordern konnte, die Sachen selbst wegzuräumen.

Am nächsten Tag habe ich dieses Thema angesprochen, obwohl es mir zu diesem Zeitpunkt eigentlich nicht mehr so wichtig war. Ich hatte es mir ja vorgenommen! Vielleicht war mein erzieherisches Bemühen dadurch nicht so wirksam, und so brachte die Vereinbarung, die ich dabei mit meinen Kindern traf, – wenn überhaupt – nur kurzfristige Veränderungen. Und das Schlimmste ist, dass der Ärger bei der nächsten ähnlichen Erfahrung dadurch noch größer wurde, wahrscheinlich deshalb, weil ich mich jetzt auch noch über mich selbst ärgerte, da ich mich bei den Kindern offensichtlich nicht

durchsetzen konnte. „Sollte ich bei meiner Erziehung grundsätzlich etwas ändern? Müsste ich nicht eigentlich viel strenger sein? Also bei meinen Eltern hätte es das nicht gegeben!“ So ging es mir durch den Kopf.

Als ich wieder einmal von einem Seminar nach Hause kam, lag erneut die ganze Einfahrt voller Spielsachen. Ich musste mich schon bei der Autofahrt erheblich zusammen nehmen, um mich nicht über die Staus und die aggressiven Autofahrer zu ärgern. Jetzt auch das noch! Am liebsten wäre ich über alles hinweg gefahren, aber damit hätte ich sicher nicht nur die Spielsachen, sondern auch mein Auto beschädigt, und das wollte ich dann doch nicht tun. Ich stieg also aus und begann, zum wiederholten Male, die Sachen auf die Seite zu räumen. Ich bemerkte relativ spät, dass mir mein Nachbar zu Hilfe gekommen war. Wir hatten wenig Kontakt, weil ich so selten da war, aber ich wusste, dass er pensioniert war und dass seine zwei oder drei Kinder seit wenigen Jahren aus dem Haus waren. Als ich ihn bemerkte, ging ich zu ihm und begrüßte ihn. Er entschuldigte sich für sein Eingreifen: „Es macht Ihnen doch nichts aus, dass ich ein wenig helfe!? Wissen Sie, ich bin allein mit meiner Frau und ich vermisse solche Aufgaben so sehr. Ich würde gerne die Zeit zurückdrehen und noch einmal für meine Kinder da sein. Es ist schwer zu akzeptieren, dass Kinder nur eine Leihgabe sind, die man wieder hergeben muss. Genießen Sie die Zeit, in der Sie noch für Ihre Kinder sorgen können, es ist eine schöne Zeit und sie vergeht so schnell.“

Mein Nachbar sprach so eindringlich, so voller Hingabe, dass ich mich der Wirkung seiner Worte nicht entziehen konnte. Eigentlich wollte ich mich ja bei ihm über meine Kinder beschweren, aber das passte jetzt wohl nicht mehr.

Auch als ich schon beim Abendessen saß, gingen mir die Worte meines alten Nachbarn nicht aus dem Sinn und ich erzählte meiner Frau davon. Auch sie machte die Geschichte nachdenklich und wir waren uns bald einig, dass wir die Zeit, in der wir unsere Kinder genießen konnten, nicht durch den Ärger über Kleinigkeiten verderben sollten.

Heute bin ich selbst in der Situation, in der mein Nachbar damals war. Meine Kinder sind aus dem Haus. Vielleicht ist das der Grund, warum mir die Geschichte wieder in den Sinn kommt. Wie Recht er doch hatte!

1.1 Durch Veränderung von Einstellungen Ziele erreichen

Durch den kurzen Kontakt mit meinem Nachbarn hat sich meine Stimmung völlig geändert. Ich war auf einmal nicht mehr ärgerlich auf meine Kinder, weil sie keine Rücksicht auf mich nahmen; ich war nicht mehr wütend auf mich,

weil es mir nicht gelungen war, die Kinder so zu erziehen, wie ich mir das wünschte, oder gereizt gegenüber meiner Frau, weil sie doch auch darauf achten könnte, dass die Kinder die Spielsachen aufräumen. Das alles war von einem Moment auf den anderen verschwunden. Ich war nur noch dankbar, dass ich Kinder habe, die ich liebe und eine Familie, die auf mich wartet, wenn ich müde von der Arbeit nach Hause komme. Diese neue Orientierung erlebte ich als sehr viel angenehmer. Ich war auf einmal entspannt, wieder eins mit mir und meiner Situation, und auch meine Umwelt reagierte sehr viel harmonischer auf meine Ankunft, als sie das gewöhnlich tat.

Was hat diese Veränderung bewirkt? Wenn man es genau nimmt, so ist es nur ein Gedanke, der von meinem Nachbarn – wahrscheinlich absichtslos – auf mich übertragen wurde. Ein Gedanke, der meine innere Orientierung veränderte. Natürlich war die Liebe zu meinen Kindern und zu meiner Frau, und die Dankbarkeit für die Familie auch in dem Moment in mir vorhanden, als ich mich über sie geärgert habe, aber diese Gefühle waren in den Hintergrund gerückt und im Vordergrund stand mein Ärger. Durch die Aussage des Nachbarn wurde eigentlich nur Vordergrund und Hintergrund ausgetauscht.

Wäre das nicht ein Modell, mit dem man auch ohne fremde Hilfe die Einstellung zu seiner Umgebung und damit seine Stimmung, vielleicht sogar sein Lebensgefühl verändern und nach eigenen Wünschen gestalten könnte? Gelänge das auch ohne Hilfe von Außen, wenn ich mich das nächste Mal z. B. über einen jungen Polizisten ärgerte, der mich ungerechtfertigterweise von oben herab zurechtwies? Es wäre doch hilfreich, wenn ich in einer solchen Situation nicht wie gewöhnlich zu schimpfen anfinge, da ich mir doch klar darüber wäre, dass mein Ärger in solchen Umständen in keiner Weise hilfreich ist. Ich weiß doch eigentlich, dass der Polizist in der stärkeren Position ist und ich bis zu einem gewissen Grad seiner Willkür ausgeliefert bin.

„Sicher müsste das gehen“, sagte ich mir. „Ich müsste nur einen anderen, voröhnlichen Gedanken in meinem Bewusstsein in den Vordergrund rücken, so wie es mein Nachbar bei mir gemacht hat.“ Ich entdeckte, dass ich mich nur in die Situation des Polizisten hineinversetzen müsste, um so einen Gedanken zu finden. Wie würde ich denken und fühlen, wenn ich in seiner Situation wäre? Welche Probleme hatte er wohl? „Wahrscheinlich ist er mir gegenüber unsicher. Ich bin deutlich älter als er, habe mehr in meinem Leben erreicht. Da ist es sicher nicht einfach, seinen Job auszuüben, wenn er darin besteht, andere Verkehrsteilnehmer auf ihre Fehler hinzuweisen. Natürlich könnte er das auf eine verbindlichere Art machen, aber wahrscheinlich tut er das nur deshalb nicht, weil er es nicht kann, weil er es nicht gelernt hat. Sicher ist es nicht sein Wunsch, mich zu ärgern, weil er eine Feindschaft zu mir aufbauen will.“ Solche Gedanken in den Vordergrund zu schieben, müsste einen ähnlichen Effekt haben wie die Aussage des Nachbarn in der Situation vor der Garage.

Ich beschloss, das auszuprobieren. Allerdings kam ich nicht so bald in eine Situation, in der mich ein Polizist zurechtwies. Hielt ich mich vielleicht mehr an die Verkehrsregeln? War das etwa eine Auswirkung, die meine Überlegungen auf mein Verhalten hatten? Aber ich erlebte genug andere Situationen, die einen ähnlichen Effekt hatten und bei denen ich diese Technik der Verschiebung von

Vordergrund und Hintergrund meiner Gedanken und Vorstellungen ausprobieren konnte. Da gab es z. B. die Situation auf der Autobahn. Ich habe ein schnelles Auto und wollte nach Hause. Ich setzte gerade zum Überholen eines Lastzuges an, als dieser den Blinker setzte und auf die linke Fahrspur wechselte, um den vor ihm fahrenden Lastwagen zu überholen. Ich musste scharf bremsen und ärgerte mich natürlich entsprechend. Am liebsten hätte ich den Lastwagen hinten gerammt. Aber da kam mir wieder diese Vordergrund-Hintergrund-Verschiebetechnik in den Sinn. Ich hatte genug Zeit zu überlegen: Ich versetzte mich in die Situation des Lastwagenfahrers, der wahrscheinlich schon seit langer Zeit hinter dem anderen Lastwagen herfuhr; der gerne schneller fahren würde, und der immer auf eine Lücke in dem ihn überholenden Verkehr gewartet hat, ohne dass sich eine Möglichkeit ergab, den langsameren Kollegen zu überholen. Er ist sicher schon Stunden unterwegs, in der Fahrerkabine seines Lastwagens ist es laut und er hat noch Stunden vor sich, bevor er sein Ziel erreicht. Ist es da nicht verständlich, dass er die nächste mögliche Chance nutzt, auf die Überholspur zu wechseln, auch wenn damit zwar ein PKW zum Bremsen gezwungen wird, er aber eigentlich niemanden gefährdet? „Würdest Du das in einer solchen Situation nicht auch machen?“, fragte ich mich. All diese Überlegungen ließen meinen Ärger verschwinden und als ich den Lastwagen endlich überholen konnte, war ich dankbar, dass ich in meinem PKW mit schöner Musik fuhr und nicht in dem lauten, langsamen Lastwagen sitzen musste.

Von den positiven Ergebnissen der „Verschiebetechnik“ in einer solchen Situation angespornt, versuchte ich in immer schwierigeren Situationen dieses gedankliche Vorgehen. Der Straßenverkehr ist ein hervorragendes Übungsfeld. Wie viele unvernünftige, aggressive, nachlässige und rücksichtslose Verkehrsteilnehmer begegnen einem nicht Tag für Tag. Die Taxifahrer, die unvermittelt irgendwo halten, die Lieferanten, die in der zweiten Reihe parken und einen Stau verursachen, die Fahrradfahrer, die sich um keine Verkehrsregeln kümmern usw. Ich denke, ich kann hier mit meiner Aufzählung aufhören, Sie haben sicher genügend eigenes „Anschauungsmaterial“ im Kopf.

Ich entdeckte, dass die Technik, die ich durch meinen Nachbarn gelernt hatte, immer funktionierte. Das einzige Problem war, dass ich für meine Umgebung unverständlich reagierte. „Wie kannst Du gegenüber einem solche Rüpel so rücksichtsvoll sein?“, war der Vorwurf, den ich von manchem Beifahrer zu hören bekam. Es gelang mir nicht immer, in kurzer Zeit und mit einfachen Worten Verständnis für meine Vordergrund-Hintergrund-Technik zu erreichen.

Ich dachte, was in Verkehrssituationen so gut funktionierte, müsste doch auch in anderen Situationen des Lebens anwendbar sein: im Büro, im Umgang mit Bekannten oder wenn ich mich über mich selbst ärgerte. Aber nicht nur Ärger müsste sich damit aus der Welt schaffen lassen. Wie wäre es, wenn es gelänge, mit dieser Technik das eigene Leben mit anderen Augen zu sehen, sich mehr über das eigene Leben zu freuen?

Könnten Sie sich vorstellen, diese Technik einmal auszuprobieren? Sie werden überrascht sein, was das bei Ihnen auslöst!

Was ich bisher Vordergrund-Hintergrund-Technik genannt habe, ist nichts anderes als die Veränderung von Einstellungen.

1.2 Einstellungen bestimmen unser tägliches Leben

Eine weitere Geschichte aus dem Alltag:

„Du musst mit dem Hund spazierengehen!“

Unser Hund ist eigentlich der Hund meiner Tochter. Sie hat ihn von einem Freund geschenkt bekommen. Allerdings studiert meine Tochter, lebt in einer anderen Stadt und kann sich daher nicht um den Hund kümmern. Meine Frau meinte, das sei kein Problem, wir (und sie dachte dabei wohl an sich selbst) würden den Hund gerne übernehmen. In der Realität sieht das – wie so oft – anders aus: Auch meine Frau hat oft keine Zeit und so bleibt es an mir, mit dem Hund spazieren zu gehen.

Der Hund hat ein süßes Gesicht, jeder der ihm begegnet, möchte ihn streicheln – aber er ist unerzogen und folgt kaum.

Spazierengehen ist etwas Schönes, es entspannt, man kann sich seine Gedanken machen – aber es kostet Zeit, die ich im Allgemeinen für andere Dinge verplant habe. Man liest immer wieder, wie wichtig es ist, sich regelmäßig zu bewegen – aber ich mache schon mein regelmäßiges Training und das Laufen ist für mich nicht ideal, weil mir oft die Hüfte weh tut.

Wir leben in der Nähe eines Parks, den ich sehr liebe und der mir immer wieder, eigentlich bei jeder Tages- oder Jahreszeit und bei jedem Wetter neue Ausblicke bietet, neue Entdeckungen von Blumen oder anderen Pflanzen zulässt – aber ich kann mich nicht zu sehr auf die Natur konzentrieren, denn ich muss aufpassen, dass ich den Hund nicht verliere. Er hat wohl in seiner Jugend schlechte Erfahrungen mit einem anderen Hund gemacht und hat daher Angst vor größeren Hunden, die uns begegnen und dann läuft er einfach weg. Was würde meine Frau sagen, wenn ich ohne Hund von dem Spaziergang zurückkäme?

Ist der Spaziergang nun eine Quelle der Freude und Entspannung oder ist er eine lästige Pflicht, die ich übernehme, weil niemand anderes da ist und ich einsehe, dass jemand mit dem Hund spazierengehen muss?

Das ist eine Frage meiner Einstellung zu dieser Aufgabe. Diese Einstellung ist davon abhängig, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Ich habe die freie Wahl: Ich kann mich von dem hübschen Gesicht des Hundes, von den schönen Seiten eines Spaziergangs, von dem Bewusstsein, etwas für meine Gesundheit zu tun, und von der Schönheit des Parks beeinflussen lassen oder von den negativen Seiten, die ich mir ebenso bewusst machen kann. Es kommt nur darauf an, worauf ich mich konzentriere.

Ist das nicht typisch für ganz viele Situationen im Leben? Unsere Einstellungen sind davon bestimmt, wohin wir blicken, im wörtlichen und im übertra-

genen Sinn; somit also auch davon, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Häufig haben wir Einfluss darauf, was sich im Vordergrund unseres Bewusstseins befindet.

1.3 Die Macht der Fakten über uns

Das Ziel der Weisheit ist es, dass man den Dingen nur so viel Macht über sich einräumt, als man selbst es will, und dass man sein Schicksal nicht mehr von Außen empfängt, sondern es nimmt, als Atemzug aus dem eigenen Interesse.

HERMANN HESSE

Meine geschilderten Erfahrungen in Verbindung mit dem, was ich in meinem Psychologiestudium gelernt hatte, motivierten mich, diesem Thema auf den Grund zu gehen.

Wie wäre es...

- wenn wir in unserem Beruf eine sinnvolle, erfüllende Tätigkeit erleben könnten, anstatt sie nur aus dem Zwang heraus auszuüben, Geld verdienen oder eine Pflicht erfüllen zu müssen?
- wenn wir in Veränderungen (wir verlieren unsere Arbeit, die Kinder gehen aus dem Haus usw.) etwas Schönes sehen könnten, das wir begrüßen, weil es uns neue Erfahrungen schenkt und uns hilft, uns selbst weiterzuentwickeln – statt davor Angst zu haben?
- wenn wir dankbar sein könnten, für das, was wir haben, statt Mangel zu erleben und uns immer wieder darüber zu beklagen, was wir nicht haben?
- wenn wir in unserem Beruf und im Privatleben frei darüber entscheiden könnten, welche Stimmung uns beherrscht?
- wenn wir im Alter „die Morgendämmerung der Weisheit“ sehen, wenn wir „Alter“ mit Reife, Ausgeglichenheit, Erfüllung assoziieren – statt darin den Abend des Lebens zu sehen und mit Schwäche, Krankheit und Siechtum zu verbinden?
- wenn wir Geduld, Güte, Wahrheitsliebe, Demut, Hilfsbereitschaft, Friede, Harmonie und Nächstenliebe oder andere Tugenden empfinden und praktizieren könnten, weil wir uns dafür entschieden haben, statt von Ungeduld, Missgunst, Hochmut, Unfrieden, Ärger und Wut – oder schlimmer: von Enttäuschung, Härte, Zynismus und Hoffnungslosigkeit – beherrscht zu werden?
- wenn wir an unserem Partner auch nach 20 Jahren Ehe noch immer die Eigenschaften im Vordergrund sehen könnten, die uns diesen Partner hatten wählen lassen?
- wenn wir im Tod das Tor zu einer neuen Daseinsform sehen könnten – statt in ihm das Ende zu sehen?

Was wäre, wenn es uns gelänge, solche Einstellungen anderen zu vermitteln, die mit einer der oben aufgezählten Situationen zu kämpfen haben? Könnten wir damit diese Menschen nicht mehr unterstützen als mit jeder anderen Form von Hilfe?

*Wenn man einem Hungernden einen Fisch gibt, ist er einen Tag satt.
Gibt man ihm eine Angel, wird er sein Leben lang keinen Hunger mehr leiden.*

CHINESISCHES SPRICHWORT

Die Beschäftigung mit Einstellungen wird sicher auch Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie mehr Einfluss auf Ihr Leben und das Leben anderer gewinnen können. Sie werden die Überzeugung gewinnen, dass Sie Ihr Leben in die Hand nehmen können und Sie werden die Fähigkeit erlangen, sich immer dann zu verändern, wenn Sie das wollen. Sie werden aber auch Techniken kennenlernen, mit denen Sie anderen helfen können, ihre eigenen Erkenntnisse auch zu praktizieren.

Das klingt vielleicht etwas überheblich. Ich kann gut verstehen, wenn Sie bei dieser Behauptung Widerstand in sich spüren. Mir würde das nicht anders gehen. Allerdings habe ich die hier beschriebenen Techniken schon seit vielen Jahren ausprobiert und ich konnte nicht nur bei mir, sondern auch bei meinen Kunden, den Teilnehmern der von mir konzipierten Trainings oder den Personen, die ich coachte, solche Veränderungen feststellen.

Akzeptieren Sie die Analogie des Menschen als Computer? Letztlich geht es darum, dass wir lernen, uns selbst oder die Personen, denen wir helfen wollen, neu zu programmieren. Ein Trainerkollege hat einmal gesagt: „Menschen sind die einzigen Supercomputer, die von Nichtfachleuten produziert werden können [...] und sie kommen ohne Betriebsanleitung auf die Welt.“ Wir wollen hier keine Betriebsanleitung schreiben, ich will Ihnen einen Weg aufzeigen, wie es mir gelungen ist, einige Fehlfunktionen „umzuprogrammieren“. Ich möchte Ihnen damit eine Technik an die Hand geben, die Sie sicher auch bei Ihren Kunden, bei Ihren Mitarbeitern, bei Ihren Kindern, bei den Teilnehmern Ihrer Veranstaltungen usw. anwenden können.

*Nichts kann den Menschen mit der richtigen inneren Einstellung daran hindern,
sein Ziel zu erreichen; nichts auf der Welt kann dem Menschen mit der falschen
inneren Einstellung helfen.*

THOMAS JEFFERSON

1.4 Der Einfluss der Einstellungen auf die Wahrnehmung

In dem vorhergehenden Abschnitt wurde behauptet, dass wir unsere Stimmung weitgehend und jederzeit beeinflussen können. Aber ist das nicht völlig übertrieben? Letztlich sind wir von dem abhängig, was wir erleben, was uns umgibt, was durch unsere Wahrnehmung unser Bewusstsein erreicht. Vieles spricht dafür, dass es so ist. Aber sind wir tatsächlich von dem abhängig, was wir wahrnehmen?

Auch dazu möchte ich eine Geschichte erzählen:

Ein Erlebnis im Ausflugslokal

Ich war auf einer kleinen Wanderung. Es war ein schöner Tag und viele Wanderer hatten sich ein kleines Gartenrestaurant zum Ziel gewählt. Der einzige Weg dorthin führte durch einen Wald. Das Lokal war sehr gut besucht und die Tische auf der Terrasse waren eng gestellt. Man musste sich nicht besonders anstrengen, um die Gespräche an den Nachbartischen mit anzuhören. Dabei wurde deutlich, dass zwar alle den gleichen Weg zu diesem Restaurant gegangen waren, dass sie aber offensichtlich alle etwas anderes gesehen hatten: Da gab es Wanderer, die davon berichteten, dass sie eine Reihe von Umweltschäden bemerkt hatten, andere berichteten davon, dass dieser Wald ein „Pilz-Eldorado“ sein müsste und dass man noch einmal zum Pilzesammeln wiederkommen sollte. Wieder andere hatten offensichtlich nur Augen für die Schönheit der Natur, einige waren offensichtlich Jäger und sahen die Wildspuren auf dem Weg zu dem Restaurant.

Aber es gab auch Tische, an denen man sich nicht über die Beobachtung auf der Wanderung unterhielt, sondern sich sorgenvoll über die politische Entwicklung äußerte oder die Entwicklung der Aktienkurse diskutierte.

Eigentlich gingen alle Wanderer den gleichen Weg zu dem Restaurant und müssten ungefähr das Gleiche gesehen haben und doch unterschied sich das, was in ihr Bewusstsein gekommen war, ganz wesentlich. Wie kann man das erklären?

Unsere Einstellungen haben die Angewohnheit, dass sie unsere Wahrnehmung beeinflussen. Wir sehen vor allem oder sogar ausschließlich das, was unsere Einstellungen bestätigt. Ein Pessimist sieht z. B. nur die negativen Seiten des Lebens, ein Umweltschützer vor allem die Sünden an der Umwelt. Wenn wir uns auf die entgegengesetzte Seite konzentrieren, dann ändern wir dadurch wenigstens teilweise auch unsere Einstellung.

Wahrnehmung kann man auf verschiedenen Ebenen betrachten:

1. Die physikalische Seite der Wahrnehmung: Elektromagnetische Wellen treffen unser Auge, Schallwellen treffen unser Ohr.
2. Die körperliche Seite der Wahrnehmung: Nervenimpulse kommen im Gehirn an.
3. Die gehirnorganische Seite der Wahrnehmung: Das Gehirn verarbeitet die eingehenden Impulse:
 - Es vergleicht die eingehenden Impulse mit gespeicherten Mustern.
 - Manche werden bewusst, manche nicht beachtet.
 - Bei den Mustern, bei denen das Gehirn eine Bedeutung findet, ist die Chance relativ groß, dass die Wahrnehmung bewusst wird.
4. Eine Wahrnehmung mit Bedeutung wird bewertet. Die Bewertung findet aufgrund von Kategorien statt. Eine wichtige Quelle für solche Kategorien sind unsere Einstellungen.

Daraus lassen sich zwei Konsequenzen ableiten, die eine große Bedeutung für unser tägliches Leben haben:

1. Wir sind kein passives Opfer der Reize, die uns erreichen. Wir können unsere Wahrnehmung beeinflussen, indem wir unsere Konzentration auf bestimmte Wahrnehmungen lenken, und diese Wahrnehmung bewerten, indem wir dafür Kategorien festlegen oder verändern.
2. Wir schaffen damit unsere (wahrgenommene, bewusst gewordene) Wirklichkeit selbst. Aus dieser Überlegung ist eine philosophische bzw. eine psychologische Schule entstanden: der Konstruktivismus.

Alle seine Vorstellungen und Begriffe sind bloß seine Geschöpfe, der Mensch denkt mit seinem Verstand ursprünglich, und er schafft sich also seine Welt.

IMMANUEL KANT

