

Selbst denken in unsicheren Zeiten

Ein Arbeitsheft zur Selbstanwendung

Gesellschaft für Krisenbewältigung

Wofür dieses Heft gut sein kann

Bevor du Zeit investierst, eine ehrliche Antwort auf die Frage, was du davon hast.

Wenn du dieses Heft in der Hand hast, lebst du wahrscheinlich in einem Zustand, den viele heute kennen, ohne ihn gut benennen zu können. Es gibt zu viele Stimmen, die sich widersprechen. Politik, Medien, Wissenschaft, Familie, Freundeskreis – alle sagen Verschiedenes, alle wirken überzeugt, und du weißt am Ende des Tages nicht, was du noch glauben sollst. Manchmal triffst du Entscheidungen aus Bauchgefühl, die du später bereust. Manchmal lähmt dich die Unsicherheit, und du entscheidest gar nichts. Und das, was viele Bekannte tun – sich für eine Seite entscheiden und alles andere als feindlich abstempeln – fühlt sich für dich nicht ehrlich an.

Wenn das ungefähr deine Lage ist, kann dir dieses Heft etwas bringen.

Was sich nach einigen Wochen ändert, wenn du es benutzt

Du fällst seltener auf die nächste packende Erklärung herein. Wenn jemand dir mit großer Sicherheit erzählt „so ist es wirklich“, hörst du genauer hin: was wird genau behauptet, woher weiß er es, was bleibt unbewiesen.

Du triffst Entscheidungen ruhiger. Statt eine Frage im Kreis zu drehen, gehst du sie Punkt für Punkt durch. Du kommst nicht immer zur sicheren Antwort, aber zu einer durchdachten vorläufigen Entscheidung – und das reicht meistens, um wieder handlungsfähig zu sein.

Du wirst gelassener im Umgang mit Nichtwissen. Das ist vielleicht der wichtigste Effekt. Du musst nicht alles wissen, um handeln zu können. Es reicht, klar zu sehen, was du weißt, was du vermutest, und was offen bleibt.



Du bist in Diskussionen nicht mehr so erschöpft. Streit mit Bekannten und Verwandten wird weniger zermürend, weil du nicht mehr in „du hast unrecht / ich habe recht“ feststeckst, sondern Aussagen sauber sortieren kannst.

Du wirst weniger anfällig für Dramatik. Das heißt nicht, dass du gleichgültig wirst. Du nimmst Sorgen ernst, wenn sie begründet sind. Aber du verbrauchst weniger Energie an dramatischen Behauptungen, die sich bei genauerem Hinsehen auflösen.

Was es nicht leistet

Es gibt dir keine fertige Sicht auf die Welt. Wer eine sucht, sollte ein anderes Buch lesen. Es nimmt dir nicht das Gefühl, dass die Zeit unsicher ist – das hat Gründe, die nicht im Denken liegen, und Teil 6 dieses Hefts sagt dir, was dafür hilft. Und es ersetzt weder Arzt noch Therapeut, weder Anwalt noch Seelsorger.

Was es kostet

Etwa eine halbe Stunde pro Sitzung. Eine Sitzung pro Woche reicht. Über drei Monate hinweg sind das zehn bis zwölf Stunden insgesamt. Du brauchst keinen Computer, keine Software, keine Anmeldung. Nur das Heft, einen Stift und Ruhe.

Wenn du nach drei Sitzungen merkst, dass es nichts für dich ist, hast du anderthalb Stunden investiert – kein großer Verlust. Wenn du merkst, dass es etwas in dir verändert, hast du ein Werkzeug für die nächsten Jahrzehnte deines Lebens. Das ist ein guter Tausch.

Vorab — wenn du das Heft zum ersten Mal in der Hand hast

Drei Sätze, bevor du blätterst.

Was das hier ist. Du hältst ein Übungsheft. So wie du in der Schule Übungshefte hattest – nur dass diesmal niemand schaut, ob du es ausfüllst.

Was es nicht ist. Es ist kein Buch, das dir etwas beibringen will. Es ist auch kein Programm, in das du dich einklinkst. Wenn du beim Durchblättern denkst „Was will der eigentlich von mir?“ – die ehrliche Antwort ist: nichts. Niemand will dich überzeugen. Niemand will dich Mitglied machen. Niemand will, dass du am Ende bestimmte Schlüsse ziehst. Wenn du das Heft auf Seite 5 enttäuscht weglegst, ist das in Ordnung. Es liegt dann nicht an dir.

Wofür es gut ist. Es hilft, eine Frage, die dich umtreibt, in Teile zu zerlegen. Statt dass die Frage



dich umkreist, schaust du sie dir Stück für Stück an. Wer behauptet was. Worauf stützt er sich. Was spricht dagegen. Was bleibt offen. So einfach ist das im Kern.

Du musst nichts mitbringen

Du musst nicht klug sein. Du musst nicht viel gelesen haben. Wer im Beruf einen Schaden auseinandernimmt, macht im Grunde dasselbe – ein Auto, ein Schaden im Dach, ein Streit in der Familie, eine Frage zur eigenen Gesundheit. Du gehst Stück für Stück durch, was vorliegt. Das hier ist nichts anderes.

Wenn dir Wörter zu hochtrabend werden

Manche Wörter in diesem Heft klingen vielleicht nach Universität. „Methode“ – sag „Werkzeug“ oder „Übung“. „Reflexion“ – sag „in Ruhe nochmal anschauen“. „Disziplin“ – sag „Schritt“. „Epistemisch“ – streich es einfach raus, wir kommen ohne aus. Die Wörter sind egal, die Sache zählt.

Wer das geschrieben hat

Wir sind ein Verein, dessen Aufgabe es ist, Menschen in Krisenzeiten zur Seite zu stehen. Wir sind keine Therapeuten, keine Politiker, keine Influencer. Wir haben in vielen Gesprächen gemerkt: Was die meisten Leute brauchen, sind nicht unsere Antworten. Was sie brauchen, ist eine Art, ihre eigenen Fragen besser zu sortieren – ohne dass jemand ihnen beim Sortieren mit reinredet. Dieses Heft ist der Versuch, das zur Verfügung zu stellen.

Wie du es machst

Such dir eine ruhige halbe Stunde. Nimm einen Stift, nicht den Computer. Lies nicht alles auf einmal – eine kleine Übung pro Sitzung reicht. Wenn dir etwas nicht klar ist, überschlag es; es kommt später wieder. Wenn dich etwas ärgert, schreib es an den Rand. Das Heft gehört dir.

Wenn du nach drei oder vier Sitzungen merkst, dass es dir nichts bringt: leg es weg. Niemand wird fragen, warum. Wenn du merkst, dass es dir hilft: gut. Sag es vielleicht jemandem, der gerade auch sucht.

Mehr ist es nicht. Auf der nächsten Seite fängt es an.

Vorwort

Dieses Heft ist kein Buch zum Lesen. Es ist ein Werkzeug zum Benutzen.

Es enthält keine Antworten auf die Fragen, die dich gerade umtreiben. Es enthält keine Erklärung, was mit der Welt los ist. Es enthält kein Weltbild, das du übernehmen sollst. Wenn du das suchst, leg dieses Heft beiseite – es gibt davon mehr als genug.

Was es enthält, ist eine Methode. Eine Art zu denken, die du auf jede Frage anwenden kannst, die dich beschäftigt – heute und in zehn Jahren. Eine Methode, die dich nicht von einem Lehrer abhängig macht, weil sie dich befähigt, selbst zu prüfen. Die Idee dahinter ist einfach, aber sie wird heute kaum noch praktiziert: dass die Fähigkeit, klar zu denken, nicht durch Übernahme richtiger Antworten gewonnen wird, sondern durch wiederholte Übung an konkreten Fragen.

Das Heft ist für alle, die etwas spüren, was schwer zu benennen ist: dass das, was früher selbstverständlich war, nicht mehr selbstverständlich ist. Manchmal betrifft das große Fragen — was geht in der Welt vor, wem kann man trauen, was kommt auf uns zu. Manchmal kleine — wie man Kinder erzieht, was eine gute Arbeit ausmacht, was eine tragfähige Beziehung ist, ob man einer ärztlichen Empfehlung folgen soll, was im Streit mit dem Bekannten wirklich vorgefallen ist. Oft eine Mischung aus beiden. Wer dieses Doppelgefühl kennt — dass weder die alten Sicherheiten noch die neuen fertigen Antworten wirklich greifen — ist hier richtig.

Eine Sache vorab. Ich, der dieses Heft geschrieben hat, sehe darin nicht ein Werkzeug, das ich beherrsche und an dich weitergebe. Ich übe es selbst, jeden Tag, mit denselben Schwierigkeiten, die du haben wirst. Es gibt keine Schicht von Eingeweihten, die das schon kann, und eine Schicht von Suchenden, die es lernen soll. Es gibt nur Menschen, die diese Übung machen, und Menschen, die sie nicht machen. Wenn du sie machst, bist du in keiner Weise hinter mir – du bist neben mir.

Wie du das Heft benutzt

Arbeite die Teile in der angegebenen Reihenfolge durch. Nimm dir Zeit. Es gibt keinen Zeitdruck. Eine Disziplin pro Sitzung ist ein gutes Tempo. Schreibe von Hand, wo Zeilen vorgesehen sind – nicht weil Handschrift mystisch wäre, sondern weil sie langsamer ist als Tippen, und Langsamkeit ist hier ein Teil der Sache.

Komm zurück. Dieses Heft ist nicht für ein einmaliges Durcharbeiten gedacht. Das Fall-Protokoll in Teil 3 ist absichtlich so gestaltet, dass du es immer wieder ausfüllst – mit verschiedenen Fragen, über Monate und Jahre. Mit der Zeit wirst du an deinen alten Eintragungen sehen, wo du einen Fehler gemacht hast, wo du dich revidieren musstest, wo eine vorläufige Entscheidung sich bewahrheitet hat. Diese Sammlung ist letztlich der einzige Beleg,



dass die Methode funktioniert – nicht weil jemand es behauptet, sondern weil du deine eigene Entwicklung dokumentiert hast.

Was dieses Heft nicht leisten kann

Es kann dir nicht den Boden zurückgeben, der gerade unter dir gewichen ist. Das Gefühl der Bodenlosigkeit, die Sorge um die Zukunft, der Verlust von Sinn – das sind keine Probleme des Denkens, sondern des Daseins. Die Methode hier kann dir helfen, die Erklärungen zu prüfen, mit denen du diesem Gefühl Form gibst. Sie kann dich davor bewahren, dich an falsche Sicherheiten zu binden. Aber sie kann das Gefühl selbst nicht auflösen. Dafür brauchst du andere Quellen, und Teil 6 dieses Hefts benennt einige davon.

Du wirst es vielleicht enttäuschend finden, dass ein Heft, das so deutlich auftritt, am Ende seine eigenen Grenzen so klar markiert. Das ist Absicht. Eine Methode, die behauptet, alles zu können, ist genau das, wovor sie schützen sollte.

Teil 1 — Selbstverortung

Worum es geht

Bevor du die Methode auf eine Frage anwenden kannst, ist es nützlich zu wissen, in welchem inneren Zustand du dich gerade befindest. Wer in der ersten Schockphase nach dem Verlust einer wichtigen Überzeugung steckt, braucht etwas anderes als jemand, der schon im Wiederaufbau ist. Die Methode arbeitet auf allen Stufen, aber der Einsatz ist anders.

Es gibt vier typische Zustände, in denen Menschen sich befinden, deren Orientierung erschüttert ist. Sie laufen meistens in dieser Reihenfolge ab, aber man kann auch zwischen ihnen hin und her springen, und man durchläuft sie im Leben mehrfach – mit unterschiedlichen Themen, in unterschiedlichen Tiefen.

Die vier Zustände

Schock. Eine Überzeugung, die für dich getragen hat, ist gerade gerissen. Vielleicht ein Vertrauen in eine Institution, einen Berufsstand, eine Erzählung über die Geschichte, ein Bild von dir selbst. Das ist nicht primär ein intellektuelles Problem – es ist körperlich. Du schläfst schlecht, fühlst dich verraten, beschämt, verloren. In diesem Zustand ist die Methode nicht das Wichtigste. Wichtiger sind Schlaf, Bewegung, Menschen, die dich kennen, und vor allem Geduld

mit dir selbst. Wer in dieser Phase sofort eine neue große Erklärung sucht, geht ein Risiko ein – die nächste Phase erklärt warum.

Greifen. Wenn der Schock nachlässt, kommt fast unvermeidlich der Wunsch nach einer neuen Totalerklärung. Wenn das alte Bild gerissen ist, will man ein neues, und zwar schnell. Das ist die gefährlichste Phase, weil du in ihr extrem aufnahmebereit bist – für Verschwörungstheorien, für Ideologien, für jede neue „endlich verstehe ich alles“-Erfahrung. Was hier hilft, ist Verlangsamung. Was schadet, ist die nächste sofortige Welterklärung. Wenn dieses Heft etwas leisten will, dann genau in dieser Phase: dich daran zu erinnern, dass nicht jede Erklärung, die das Gefühl beruhigt, auch wahr ist.

Zynismus. Wenn das Greifen mehrfach ins Leere geht – wenn jede neue Erklärung sich auch als Halbwahrheit erweist – kommt oft die Versuchung, gar nichts mehr zu glauben. „Alle lügen, nichts ist wahr, es bringt nichts.“ Das ist der bequemste Zustand, weil er einen aus der Anstrengung des Urteilens entlässt. Hier ist es wichtig zu unterscheiden: Skepsis und Zynismus sind nicht dasselbe. Skepsis prüft jeden Fall einzeln. Zynismus erspart sich das Prüfen durch eine Pauschalannahme. Beides sieht ähnlich aus, ist aber innerlich entgegengesetzt.

Wiederaufbau. Das ist der Zustand, in dem die eigentliche Arbeit beginnt. Man hat akzeptiert, dass es keine fertige neue Welterklärung gibt, die das Verlorene ersetzen könnte. Man hat aufgehört, eine zu suchen. Man fängt stattdessen an, Frage für Frage neu zu prüfen. Dieser Zustand fühlt sich weniger spektakulär an als die ersten drei – kein Drama, kein großer Wurf, nur Arbeit. Aber er ist der einzige, der trägt.



Selbstdiagnose

Setz dich für zehn Minuten hin und beantworte diese Fragen schriftlich. Es ist nicht wichtig, die richtige Phase zu identifizieren. Es ist wichtig, ehrlich zu beobachten, wo du gerade stehst.

Welche Überzeugung ist mir in den letzten Monaten oder Jahren gerissen?

Wie geht es mir körperlich seit diesem Riss? (Schlaf, Konzentration, Anspannung)

Suche ich gerade nach einer neuen Erklärung, die alles zusammenfasst? Wenn ja, welche?

Bei welchen Themen ertappe ich mich dabei, pauschal zu sagen „eh alles Lüge“?

Wo arbeite ich schon ruhig und Frage für Frage, ohne ein großes Bild zu erzwingen?

Aus den Antworten ergibt sich, in welcher Phase du bei welchen Themen stehst. Du wirst

feststellen, dass du nicht in einer Phase bist, sondern in mehreren gleichzeitig – bei einem Thema im Wiederaufbau, bei einem anderen im Schock, bei einem dritten im Zynismus. Das ist normal und sogar gesund. Wer „in einer Phase“ ist über alle Themen, hat sich vermutlich für eine geschlossene Welterklärung entschieden, und das ist nicht ein Zustand, den dieses Heft anstrebt.

Teil 2 — Die drei Disziplinen

Übersicht

Die Methode dieses Hefts ruht auf drei Disziplinen. Sie ergänzen sich; jede ohne die anderen ist unvollständig. Du wirst sie zuerst einzeln üben und dann im Fall-Protokoll von Teil 3 zusammen anwenden.

Die **erste Disziplin** lehrt dich, deine eigenen Überzeugungen nach ihrem Gewissheitsgrad zu unterscheiden – statt sie alle als gleich sicher zu behandeln.

Die **zweite Disziplin** lehrt dich, dein Vertrauen in das eigene Urteil dort aufzubauen, wo du es überprüfen kannst – und von dort schrittweise nach außen zu gehen, statt sofort beim Großen, Fernen, Geopolitischen anzufangen.

Die **dritte Disziplin** lehrt dich, mit Nichtwissen zu arbeiten – statt es schnell durch eine Antwort zu beruhigen, die zwar das Gefühl entlastet, aber keinen Bestand hat.

Disziplin 1: Gewissheitsgrade differenzieren

Worum es geht

Die meisten Menschen behandeln alle ihre Überzeugungen so, als wären sie auf demselben epistemischen Niveau. „Die Sonne geht morgen auf“, „Mein Auto steht draußen“, „Die Regierung lügt über X“, „Ein bestimmtes Bankenkartell steuert seit 200 Jahren die Geopolitik“ – das sind völlig verschiedene Klassen von Aussagen, mit völlig verschiedenen Begründungslasten. Wer sie nicht unterscheidet, fühlt sich entweder zu sicher oder zu unsicher – und in beiden Fällen kann er nicht klar denken.

Eine Skala der Gewissheit

Stufe 1 — Direkt überprüfbar. Ich kann es jetzt selbst verifizieren. „Mein Auto steht draußen“ – ich gehe vor die Tür und schaue.

Stufe 2 — Auf wiederholbarer Erfahrung beruhend. Es ist tausendfach vorgekommen, und es gibt einen verstandenen Mechanismus dahinter. „Die Sonne geht morgen auf.“

Stufe 3 — Belastbar dokumentiert. Es gibt umfangreiche Quellen, die unabhängig voneinander dasselbe sagen. „Im Zweiten Weltkrieg starben Millionen in deutschen Lagern.“

Stufe 4 — Plausibel begründet. Es gibt Argumente und Indizien, aber auch ernsthafte Gegenargumente. „Die Inflation der nächsten zwei Jahre wird höher sein als die der letzten zwei.“

Stufe 5 — Spekulativ. Es ist eine kohärente Deutung, aber sie ließe sich auch anders deuten. „Ein bestimmtes Netzwerk steuert seit 200 Jahren bestimmte geopolitische Bewegungen.“

Stufe 6 — Behauptet, aber nicht begründet. Jemand sagt es, aber wenn ich nachfrage, kommt nichts Substantielles. „Es ist alles geplant.“

Eine Aussage in der falschen Stufe zu führen ist der häufigste Denkfehler. Eine Stufe-5-Aussage so zu behandeln, als wäre sie Stufe 2, macht dich zum Anhänger einer These. Eine Stufe-2-Aussage so zu behandeln, als wäre sie Stufe 5, macht dich handlungsunfähig.

Durchgerechnetes Beispiel

Aussage: „Die Welt steuert gerade auf den Dritten Weltkrieg zu.“

Stufe 1 (direkt überprüfbar)? Nein. Ein Weltkrieg ist nicht jetzt da; ich kann ihn nicht beobachten.

Stufe 2 (wiederholbare Erfahrung)? Nein. Es hat zwei Weltkriege gegeben, das ist keine Stichprobe.

Stufe 3 (belastbar dokumentiert)? Nein. Es gibt keine Dokumentation eines noch nicht stattgefundenen Ereignisses.

Stufe 4 (plausibel begründet)? Hier wird es interessant. Es gibt belastbare Argumente: NATO–Russland in offenem Konflikt, Eskalation im Nahen Osten, Aufrüstung in Europa, China–Taiwan-Spannungen. Es gibt aber auch Gegenargumente: Atomwaffen haben in 80 Jahren genau diese Eskalation verhindert; wirtschaftliche Verflechtung wirkt dagegen; die Eskalationsdynamik der Kubakrise oder Able Archers wurde damals auch verhindert. Die ehrliche Einordnung ist:



Stufe 4 für „erhöhtes Eskalationsrisiko“, aber nicht für „die Welt steuert auf den Weltkrieg zu“ als gesicherte Aussage. Letzteres wäre eine Verdichtung.

Stufe 5 (spekulativ)? Wenn ich „die Welt steuert auf den Dritten Weltkrieg zu“ sage und das als gegebenes Faktum behandle, dann führe ich eine spekulative Aussage, als wäre sie eine dokumentierte. Das ist der Fehler.

Vorläufige Formulierung, die meine eigene Beobachtung präziser fasst: „Das Eskalationsrisiko in mehreren Konfliktherden ist erkennbar erhöht. Es gibt strukturelle Gründe dafür. Ich halte einen großen Krieg in den nächsten fünf Jahren für möglich, nicht für sicher. Diese Einschätzung würde ich revidieren, wenn (a) eine ernsthafte diplomatische Initiative greift, (b) sich in Russland oder den USA die Führung wesentlich ändert, (c) eine wirtschaftliche Krise die Aufmerksamkeit der Beteiligten bindet.“

Diese präzisere Formulierung erlaubt mir zu handeln (Vorsorge, klares Auge), ohne mich an eine Vorhersage zu binden, die ich nicht belegen kann.



Übung

Wähle drei eigene Überzeugungen, die für dich gerade wichtig sind. Schreibe jede in einem Satz auf. Bewerte für jede die Stufe der Gewissheit nach der obigen Skala. Formuliere dann eine präzisere Variante, die der Stufe entspricht.

Überzeugung 1:

Vermutete Stufe: _____

Präzisere Formulierung:

Überzeugung 2:

Vermutete Stufe: _____

Präzisere Formulierung:

Überzeugung 3:

Vermutete Stufe: _____



Präzisere Formulierung:

Selbsttest

Wenn du eine Überzeugung nicht in eine Stufe einsortieren kannst, ist das ein Hinweis, dass du sie noch nicht klar genug formuliert hast. Versuche, sie schärfer zu fassen.

Wenn du keine erschütternde Evidenz für eine Überzeugung benennen kannst – also keine Beobachtung, die dich dazu bringen würde, sie aufzugeben –, dann ist diese Überzeugung kein Wissen, sondern eine Identität. Das ist nicht automatisch schlecht, aber es ist wichtig, den Unterschied zu kennen.

Disziplin 2: Im Verifizierbaren verankern

Worum es geht

Wer in der Geopolitik die Orientierung verloren hat, greift oft zur nächsten geopolitischen Erklärung. Das ist verständlich, aber es führt selten weiter. Die Geopolitik ist genau jener Bereich, in dem du am wenigsten direkt prüfen kannst, am meisten auf Berichte angewiesen bist und am stärksten manipuliert werden kannst.

Eine bessere Strategie: Fang dort an, wo du selbst überprüfen kannst. Bau Vertrauen in dein Urteil dort auf, wo du es testen kannst. Geh dann schrittweise nach außen.

Konkrete Reihenfolge der Verankerung

Eigener Beruf. Was sagen die Medien über deinen Beruf, dein Fachgebiet, deine Branche? Wie genau ist das? Wo daneben? Diese Frage kannst du selbst beantworten – du bist der Experte. Was du dort feststellst, sagt dir etwas darüber, wie genau Medien generell sind.

Eigene Stadt, eigene Region. Was wird über deine Stadt, deine Region berichtet? Stimmt das? Welche Geschichten werden überhöht, welche unterschlagen? Du kannst hingehen, mit Leuten reden, selbst sehen.



Eigener Bekanntenkreis. Wenn du Menschen kennst, die in den Medien vorkommen oder die direkt von einer politischen Maßnahme betroffen sind: Stimmt die Darstellung mit dem überein, was du von ihnen weißt?

Lokale Geschichte. Vor 50, 100, 200 Jahren in deiner Region. Du hast Zugang zu Quellen, Archiven, alten Menschen. Du kannst dir ein Bild machen, das nicht durch tausend Filter geht.

Erst wenn du in diesen Bereichen ein Urteilsvermögen entwickelt hast – also ein Gefühl dafür, wie Berichte typischerweise von der Wirklichkeit abweichen, in welche Richtung, mit welchen Mitteln –, kannst du dieses Urteilsvermögen vorsichtig auf weiter entfernte Themen anwenden. Nicht im Sinne von „Medien lügen immer“, sondern im Sinne eines geschulten Misstrauens, das weiß, wo es genauer hinschauen muss.

Durchgerechnetes Beispiel

Statt mit „die geopolitische Lage“ anzufangen, fang an mit: „Was berichten die Medien über meinen Berufsstand, und stimmt es?“

Bist du Handwerker, frag dich: Wenn die Zeitung über die Bauwirtschaft berichtet, wie genau ist das? Was wird ausgelassen?

Bist du Arzt, frag dich: Wenn berichtet wird über deine Disziplin, ist das die Realität, die du im Krankenhaus erlebst?

Bist du Lehrer, frag dich: Wenn berichtet wird über die Schule heute, ist das, was du täglich siehst?

In fast jedem Beruf ist die Antwort: teilweise. Manche Dinge stimmen, andere sind verzerrt, andere fehlen ganz. Du wirst Muster sehen. Wer zum Beispiel im Gesundheitswesen arbeitet, weiß, dass bestimmte Themen systematisch nicht berichtet werden – aus durchaus verschiedenen Gründen. Diese Erfahrung ist ein Werkzeug, das du auf entferntere Themen vorsichtig übertragen kannst.

Wichtig: Die Lehre ist nicht „die Medien lügen“. Die Lehre ist: „die Medien sind ein bestimmtes Instrument mit bestimmten Stärken und Schwächen, und ich kann lernen, sie zu lesen“. Das ist ein viel präziseres Werkzeug als pauschales Misstrauen.



Übung

Wenn die Medien über mein Fachgebiet berichten, was stimmt typischerweise?

Was wird typischerweise verzerrt oder ausgelassen?

Was sagt mir das über die Verlässlichkeit von Berichten zu Themen, die ich nicht selbst kenne?

Bei welchem Thema, das mich heute beschäftigt, könnte ich denselben Test mit jemandem aus meinem Bekanntenkreis machen, der davon direkt betroffen ist?

Disziplin 3: Nichtwissen aushalten

Worum es geht

Diese Disziplin ist die schwerste. Sie ist auch die wichtigste.

Die Fähigkeit zu sagen „Ich weiß das nicht, und ich kann handeln, ohne es zu wissen“ ist heute

fast ausgestorben. Ideologien aller Couleur leben davon, diese Fähigkeit zu unterminieren – sie liefern fertige Antworten, weil das Nichtwissen unangenehm ist. Wer die Antworten kauft, kauft sich aus der Anstrengung des Nichtwissens heraus, und in dem Moment hat man ihn.

Der Kern dieser Disziplin: **Nichtwissen ist nicht dasselbe wie Beliebigkeit.** Du kannst Nichtwissen sauber strukturieren. Du kannst sagen: „Es gibt drei mögliche Lesarten dieser Lage. Ich kenne ihre Argumente. Ich kann mich nicht endgültig zwischen ihnen entscheiden, aber ich kann sagen, welche ich vorläufig für die wahrscheinlichste halte und warum, und woran ich diese Einschätzung revidieren würde.“ Das ist strukturiertes Nichtwissen. Das ist anstrengend, aber tragend.

Die Alternative – „ich weiß es“ oder „nichts ist wahr“ – ist in beiden Fällen ein Ausweichen vor der Anstrengung.

Drei praktische Regeln

Regel 1: Trenne den Bereich des Wissens vom Bereich des Vermutens. Nicht alle Fragen können auf demselben Niveau beantwortet werden. Manche kannst du wissen. Manche kannst du nur vermuten. Manche musst du offen lassen. Das durcheinanderzubringen schadet allen drei.

Regel 2: Entscheide vorläufig. Auch wenn du nicht sicher bist, kannst du eine vorläufige Einschätzung formulieren – mit der Ehrlichkeit, dass sie vorläufig ist. „Ich halte X für wahrscheinlicher als Y, aufgrund von Z.“ Das erlaubt dir zu handeln, ohne die Offenheit zu schließen.

Regel 3: Halte fest, was dich zur Revision bringen würde. Schreib es auf. „Ich würde meine Einschätzung ändern, wenn A oder B passiert.“ Wenn du das nicht beantworten kannst, ist deine Einschätzung keine Einschätzung, sondern eine Identitätsaussage.

Durchgerechnetes Beispiel

Frage: „Wer steckt hinter der derzeitigen geopolitischen Eskalation?“

Schwache Antworten:

„Niemand, das passiert einfach so.“ (verleugnet die Existenz von Akteuren)

„Eine bestimmte Finanzelite steuert das alles seit 200 Jahren.“ (eine spekulative Lesart als gesichert verkauft)

„Man weiß es nicht, also ist alles gleich plausibel.“ (Beliebigkeit)

Starke, strukturierte Nichtwissen-Antwort:

„Es gibt mindestens drei ernstzunehmende Lesarten:

- (a) Konvergenz von Interessen ohne zentrale Steuerung – Rüstungsindustrie, Geheimdienste, Politiker mit Wiederwahlinteresse, Banken, Verlustangst der USA als Hegemon: alle handeln aus eigenen Gründen, das Ergebnis sieht nach Plan aus, ist aber emergent.
- (b) Strukturelle imperiale Überdehnung – die USA können einen geordneten Übergang zur Multipolarität nicht akzeptieren, die Eskalation ist Ausdruck dieses strukturellen Konflikts.
- (c) Bewusste Steuerung durch eine Finanzelite – ein engerer Kreis koordiniert Politik, Medien und Militär, um seine Interessen zu schützen.

Ich halte (a) und (b) zusammen für die wahrscheinlichste Erklärung – beide sind durch viel empirisches Material gestützt. (c) hat einzelne plausible Elemente, aber die Annahme einer durchgängig koordinierten Steuerung über Jahrzehnte ist nicht zwingend; konvergente Interessen ohne zentrale Steuerung erklären dasselbe Phänomen ohne diese Zusatzannahme.

Ich würde meine Einschätzung verschieben, wenn:

- Belastbare Dokumente einer expliziten Koordinierung auftauchen (das hat es historisch gegeben, etwa bei den Pentagon Papers).
- Mehrere unabhängige Insider mit Beweismaterial hervortreten.
- Sich die Vorhersagen einer Theorie systematisch besser bewahrheiten als die der Konkurrenz.“

Das ist eine ehrliche, strukturierte Nichtwissen-Antwort. Sie behauptet nicht zu wissen, was sie nicht wissen kann, aber sie ist auch nicht beliebig.



Übung

Wähle eine Frage, die dich umtreibt und die du nicht abschließend beantworten kannst.

Frage:

Drei mögliche Lesarten:

(a)

(b)

(c)

Welche halte ich vorläufig für die wahrscheinlichste, und warum?

Was würde mich zu einer Revision bringen?

Teil 3 — Das Fall-Protokoll

Worum es geht

Das Fall-Protokoll ist die zentrale Übung dieses Hefts. Es bringt die drei Disziplinen zusammen. Es ist ein Formular, das du immer wieder ausfüllst – mit unterschiedlichen Fragen, über Monate und Jahre. Mit der Zeit wird die Sammlung der ausgefüllten Protokolle das eigentliche Lernergebnis sein.

Das Protokoll hat sechs Felder. Sie sind nicht zufällig in dieser Reihenfolge angeordnet. Jedes Feld bereitet das nächste vor.

Feld 1: Was wird genau behauptet? Hier formulierst du die Behauptung in einem klaren Satz. Das klingt einfach, ist aber oft schon der Hauptteil der Arbeit. Viele Behauptungen, die einen aufwühlen, lösen sich auf, sobald man sie präzise formuliert.

Feld 2: Wer behauptet es, mit welchem Interesse? Niemand spricht aus dem Nichts. Jeder Sprecher hat eine Position. Das ist nicht automatisch verdächtig, aber es ist eine Information.

Feld 3: Welche Evidenz liegt dafür vor? Hier listest du auf, was die Behauptung stützt – aber präzise. Nicht „ist offensichtlich“, nicht „jeder weiß es“, sondern: konkrete Quellen, konkrete Beobachtungen, konkrete Argumente.

Feld 4: Welche Gegenstimmen, welche Gegenargumente? Hier suchst du aktiv nach den besten Argumenten der anderen Seite. Wenn du keine findest, suche länger – sie existieren. Eine Position, deren Gegenseite man nicht kennt, hat man auch nicht wirklich verstanden.

Feld 5: Was bleibt offen? Auf welcher Stufe der Gewissheit (siehe Disziplin 1) befindet sich die Behauptung am Ende? Welche Fragen bleiben unbeantwortbar? Wo musst du mit Nichtwissen leben?

Feld 6: Vorläufige Entscheidung und Revisionsbedingung. Wie entscheidest du dich vorläufig zu handeln, zu glauben, zu erwarten? Und – wichtig – woran würdest du diese Entscheidung revidieren?

Wofür das Protokoll funktioniert

Das Fall-Protokoll ist nicht für eine bestimmte Sorte Fragen gedacht. Es funktioniert genauso für eine politische Behauptung wie für ein Gerücht in der Familie, eine Konsumententscheidung, eine

medizinische Empfehlung, eine Sorge über einen Bekannten, eine Spekulation am Stammtisch. Die Methode interessiert sich nicht dafür, ob das Thema groß oder klein ist, ob es politisch ist oder persönlich. Sie fragt immer dasselbe: Was wird genau behauptet? Wer sagt es? Mit welcher Evidenz? Welche Gegenstimmen? Was bleibt offen? Wie entscheide ich vorläufig?

Im Folgenden gehe ich zwei Beispiele durch, eines aus dem Großen, eines aus dem Alltag. Damit du siehst: derselbe Werkzeugkasten, ganz verschiedene Fragen.

Beispiel 1 — Eine Aussage zur Weltlage: „Die Welt steuert auf den Dritten Weltkrieg zu“

Feld 1 — Was wird genau behauptet?

Die Behauptung ist nicht eine, sondern mehrere ineinander geschobene:

- (a) Das Risiko eines großen Krieges zwischen Großmächten ist heute höher als in den letzten Jahrzehnten.
- (b) Dieser Krieg wird in absehbarer Zeit (5–10 Jahre) tatsächlich ausbrechen.
- (c) Er wird ein „Weltkrieg“ sein, also viele Länder einschließen und nicht nur regional bleiben.

Die drei Aussagen haben sehr unterschiedliche Begründungslasten und sollten getrennt geprüft werden.

Feld 2 — Wer behauptet es, mit welchem Interesse?

Eine breite Gruppe behauptet das, mit unterschiedlichen Interessen:

- Geopolitik-Analysten kritisch zur westlichen Position (Macgregor, Sachs, Mearsheimer): wollen die strukturellen Risiken sichtbar machen.
- Geopolitik-Analysten in Russland/China-nahem Umfeld: haben ein Interesse, den Westen als Aggressor darzustellen.
- Westliche Regierungen und Medien: haben ein Interesse, ein Bedrohungsszenario zu pflegen, das Aufrüstung legitimiert.
- Alternative Medien mit Aufmerksamkeitsökonomie: haben ein Interesse an dramatischen Frames.

Keine dieser Gruppen ist dadurch automatisch unglaubwürdig. Aber die Behauptung sollte nicht aus den Mündern derjenigen geprüft werden, die ein direktes Interesse an ihr haben.

Feld 3 — Welche Evidenz liegt vor?

Pro (a) — erhöhtes Risiko:

- NATO–Russland in offenem Stellvertreterkrieg in der Ukraine, mit direkter Eskalationsdynamik (NATO-Personal in Beratungs- und Zielzuweisungsfunktion).
- Iran–Israel-Konflikt mit US-Beteiligung, mit Risiko der Ausweitung auf die Straße von Hormus.
- China–Taiwan mit erkennbar verschärfte Rhetorik und beidseitiger Aufrüstung.
- Aufrüstungsetats steigen weltweit deutlich.
- Verträge zur strategischen Stabilität (INF, START) sind erodiert.

Pro (b) und (c) — tatsächlicher Ausbruch in absehbarer Zeit:

- Hier wird die Evidenz dünner. Dass etwas möglich ist, heißt nicht, dass es wahrscheinlich ist.
- Strukturelle Argumente: ein imperiales System kann den Kontrollverlust nicht akzeptieren, also eskaliert es.

Feld 4 — Gegenargumente

- Atomwaffen haben in 80 Jahren genau diese Eskalation verhindert. Die Logik der gegenseitigen Vernichtung wirkt nach wie vor.
- Die wirtschaftliche Verflechtung gerade mit China ist so tief, dass ein offener Krieg beide Seiten ruinieren würde – und das wissen beide Seiten.
- Frühere Eskalationsmomente (Kubakrise, Able Archer 1983) wurden auch dann nicht in Krieg umgesetzt, als die Beteiligten viel weniger Erfahrung mit Atomwaffen hatten.
- „Großer Krieg in den nächsten Jahren“ wird seit fast 80 Jahren regelmäßig vorhergesagt und ist regelmäßig nicht eingetreten. Diese Statistik ist relevant.
- Die genannten Konflikte sind regional begrenzt; ihre Eskalation zum Weltkrieg ist nicht zwingend.

Feld 5 — Was bleibt offen?

Aussage (a) — erhöhtes Risiko — ist auf Stufe 4 (plausibel begründet). Die Evidenz ist stark.



Aussage (b) — tatsächlicher Ausbruch — ist auf Stufe 5 (spekulativ). Sie ist eine mögliche Lesart der Lage, aber nicht zwingend.

Aussage (c) — Weltkrieg-Charakter — setzt (b) voraus und ist also auch Stufe 5.

Was bleibt offen: ob die strukturellen Eskalationsdrücke stark genug sind, um die historisch wirksamen Gegenkräfte (Atomwaffenlogik, wirtschaftliche Verflechtung) zu überwinden. Das kann ich nicht wissen.

Feld 6 — Vorläufige Entscheidung und Revisionsbedingung

Vorläufig handle ich so:

- Ich nehme das erhöhte Risiko ernst (Stufe 4). Das beeinflusst meine Vorsorge in praktischen Dingen (Vorräte, Resilienz, Lokales).
- Ich nehme den tatsächlichen Ausbruch nicht als gegeben (Stufe 5). Das heißt: ich treffe keine Entscheidungen, die nur Sinn ergeben, wenn der Krieg sicher kommt.
- Ich folge der Lage aufmerksam, aber nicht obsessiv. Tägliche Nachrichtenverfolgung erzeugt mehr Alarm als Klarheit.

Ich würde meine Einschätzung in Richtung höherer Wahrscheinlichkeit verschieben, wenn:

- Eine weitere Mittelmacht direkt in den Ukrainekrieg eintritt.
- Es zu einem direkten militärischen Zwischenfall zwischen NATO-Truppen und Russland kommt.
- Atomwaffen taktisch eingesetzt werden, auch wenn nur einmal.
- Die US-Wirtschaft eine Krise erlebt, die nach außen abgeleitet wird.

Ich würde meine Einschätzung in Richtung geringerer Wahrscheinlichkeit verschieben, wenn:

- Eine ernsthafte diplomatische Initiative greift (Verhandlungen mit substantiellen Konzessionen auf einer Seite).
- Die Eskalation an der Ukraine-Front strukturell zurückgeht.
- Wirtschaftliche Krisen die Aufmerksamkeit der Beteiligten von der Geopolitik wegbinden.

Was ich aus diesem Beispiel mitnehme

Die ursprüngliche Behauptung „die Welt steuert auf den Dritten Weltkrieg zu“ lässt sich, sauber

durchgearbeitet, in eine wesentlich nüchternere Aussage übersetzen. Das macht die Lage nicht harmlos – das erhöhte Risiko ist real, und ich verändere meine Vorsorge entsprechend. Aber es macht die Lage handhabbar. Ich bin nicht mehr im Zustand des „der Krieg kommt“, sondern im Zustand „das Risiko ist erhöht, ich handle entsprechend, ich bleibe aufmerksam.“ Das ist der Unterschied zwischen Lähmung und Tätigkeit.

Beispiel 2 — Eine Frage aus dem persönlichen Umfeld: „Mein Freund hat sich verändert“

Jetzt ein ganz anderes Beispiel, weil die Methode eben nicht nur für die großen Fragen gedacht ist. Sie funktioniert genauso, wenn etwas im engeren Umfeld nicht stimmt.

Die Ausgangslage: Ein guter Freund, mit dem ich seit vielen Jahren befreundet bin, hat sich in den letzten Monaten zurückgezogen. Treffen werden abgesagt, Anrufe nicht erwidert. Bei einer Geburtstagsfeier kürzlich höre ich von drei Bekannten drei verschiedene Erklärungen. Die eine sagt: er trinke zu viel. Die andere sagt: er sei in eine spirituelle Gruppierung geraten, die schon fast eine Sekte sei. Die dritte sagt: er sei einfach nur überlastet von der Arbeit. Ich gehe nach Hause und weiß nicht, was ich glauben soll, geschweige denn, was ich tun soll.

Feld 1 — Was wird genau behauptet?

Wenn ich das genau auseinandernehme, sind das vier Aussagen, nicht eine:

- (a) Mein Freund hat sich zurückgezogen.
- (b) Der Grund ist Alkohol.
- (c) Der Grund ist eine Sekte.
- (d) Der Grund ist Überlastung.

Aussage (a) ist meine eigene Beobachtung. Die Aussagen (b), (c), (d) sind Erklärungen anderer Personen. Diese vier Aussagen verlangen ganz unterschiedliche Begründungslasten.

Feld 2 — Wer behauptet es, mit welchem Interesse?

Bekannte 1, die Alkohol sagt: war früher selbst sehr nah mit ihm befreundet, wirkt verletzt, dass er sich auch von ihr zurückzieht. Sie hat ein Interesse, eine Erklärung zu finden, die nicht „mit ihr selbst“ zu tun hat.

Bekannte 2, die Sekte sagt: ist generell skeptisch gegenüber spirituellen Themen, hat

aufgeschnappt, dass er angefangen hat zu meditieren oder Yoga zu machen, und schließt von der Aktivität auf eine Sekte.

Bekannte 3, die Überlastung sagt: arbeitet selbst in derselben Branche und weiß, wie hart die letzten Monate dort waren. Sie spricht aus Sympathie und projiziert die eigene Erfahrung.

Keine dieser drei spricht aus einer neutralen Position. Keine ist deshalb automatisch falsch — aber jede Erklärung ist von der Position der Erzählerin eingefärbt.

Feld 3 — Welche Evidenz liegt vor?

Für (a): Eigene Beobachtung über mehrere Monate. Treffen werden abgesagt, Nachrichten nicht beantwortet. Beim letzten Treffen wirkte er müde und abwesend. Das ist solide Evidenz.

Für (b): Eine einzelne Beobachtung von Bekannte 1 — sie hat ihn einmal mit Alkoholgeruch erlebt. Daraus folgt nicht, dass er ein Problem hat.

Für (c): Bekannte 2 hat keine direkte Beobachtung. Sie schließt von „macht Yoga“ auf „ist in einer Sekte“. Das ist ein sehr großer Schritt.

Für (d): Bekannte 3 weiß, wie die Branche gerade läuft. Aber sie hat keine direkten Aussagen von ihm. Sie nimmt an.

Wirklich harte Evidenz habe ich nur für (a). Für (b), (c), (d) sind das Vermutungen mit unterschiedlich dünnem Belegmaterial.

Feld 4 — Welche Gegenstimmen, welche Gegenargumente?

Vielleicht ist es eine Mischung aus mehreren Faktoren – das ist häufig.

Vielleicht ist es etwas ganz anderes, das niemand der drei erwähnt hat – eine Beziehungssache, eine gesundheitliche Sorge, eine familiäre Belastung, eine Depression, ein finanzielles Problem.

Vielleicht ist der Rückzug auch nicht so dramatisch, wie er sich für mich anfühlt – manchmal ziehen sich Menschen einfach für einige Monate zurück, ohne dass etwas Schlimmes dahintersteckt.

Und nicht zuletzt: Vielleicht würde er, wenn ich ihn direkt frage, eine Erklärung geben, an die keiner der Bekannten gedacht hat.

Feld 5 — Was bleibt offen?

Auf welcher Stufe stehen die Aussagen?

- (a) Stufe 3 — gut belegt durch eigene Beobachtung.

(b), (c), (d) alle auf Stufe 5 — spekulativ, jeweils mit dünnem Belegmaterial, jeweils gefärbt durch die Position der Erzählerin.

Die Gefahr: Ich übernehme die Erklärung, die am besten zu meinem eigenen Bild passt, und handle so, als wäre sie sicher. Genau das wäre ein Fehler.

Feld 6 — Vorläufige Entscheidung und Revisionsbedingung

Vorläufig handle ich so:

- Ich glaube fest, dass mein Freund sich zurückgezogen hat. (a)
- Ich glaube nicht fest an eine bestimmte Erklärung. (b), (c), (d) bleiben offen.
- Ich werde ihn selbst kontaktieren – eine ehrliche Nachricht oder einen Anruf, ein konkretes Treffen vorschlagen. Nicht um zu konfrontieren, nicht um auszufragen, sondern um zu zeigen, dass ich da bin.
- Ich werde nicht über ihn mit Bekannten reden. Über jemanden zu reden, statt mit ihm, ist genau das, was die Methode hier verhindern soll.

Ich würde meine Einschätzung anpassen, wenn:

- Er selbst etwas sagt — dann habe ich eine Quelle aus erster Hand.
- Ich eine konkrete eigene Beobachtung mache, die eine der Hypothesen stützt (etwa wenn ich ihn selbst alkoholisiert sehe).
- Er auf meinen Kontaktversuch nicht reagiert — dann verschärft sich die Lage und braucht andere Schritte.

Was ich aus diesem Beispiel mitnehme

Die Methode hat hier nicht eine Wahrheit aufgedeckt. Sie hat etwas anderes geleistet: Sie hat mich davor bewahrt, mich von einer der drei Erklärungen einnehmen zu lassen, und mich auf den einzigen wirklich sinnvollen nächsten Schritt geführt — mit ihm direkt zu reden. Ohne die Methode hätte ich vielleicht eine der drei Erklärungen übernommen, weil sie am ehesten zu meinem Bild passt, und entsprechend gehandelt — vielleicht wäre ich auf Distanz gegangen, vielleicht hätte ich ihn konfrontiert. Mit der Methode bleibe ich offen und handle praktisch.

Was beide Beispiele zeigen

Zwei sehr verschiedene Fragen, derselbe Werkzeugkasten. Im ersten Fall geht es um die

Weltlage, im zweiten um einen Menschen im engsten Kreis. Im ersten Fall ist die Evidenz öffentlich und massenhaft, im zweiten privat und dünn. Im ersten Fall sind die handelnden Akteure Staaten, im zweiten Bekannte. Trotzdem sind die sechs Felder identisch. Trotzdem ist die Bewegung dieselbe: aus einer aufgeladenen, geschlossenen Aussage werden mehrere präzisere Aussagen, die getrennt geprüft werden können. Aus einer Lähmung wird eine Tätigkeit.

Genau das soll dieses Heft mit dir machen — bei welcher Frage auch immer du sie anwendest. Nicht deine Sorge wegnehmen, denn die kann begründet sein. Sondern sie in eine Form bringen, in der du handlungsfähig bleibst.

Teil 4 — Selbstprüfung

Die vier Versuchungen

Wenn du das Heft länger benutzt – allein oder in einer Gruppe –, wirst du Versuchungen begegnen, die jeden treffen, der mit dieser Methode arbeitet. Sie sind nicht auflösbar, aber sie sind beobachtbar. Wer sie regelmäßig auf sich selbst anwendet, schützt die Methode vor sich selbst.

Versuchung 1: Der Lehrer-als-Wissender-Modus.

Sobald du in einer Gruppe etwas weitergibst, das dir wichtig ist, kommt die Verlockung, dich als der hinzustellen, der schon steht und den anderen hilft. Diese Verlockung ist menschlich. Aber sie ist tödlich für die Methode, denn die Methode lebt davon, dass alle Beteiligten gleich tief darin sind. Frage dich regelmäßig: Habe ich heute aus dem Wissenden-Modus gesprochen? Habe ich Antworten gegeben, wo Fragen besser gewesen wären? Habe ich meine eigenen aktuellen Unsicherheiten verborgen?

Versuchung 2: Die Identitätsdrift.

Eine Lerngruppe entwickelt mit der Zeit ihre eigene Sprache, ihre eigenen Lieblingsautoren, ihre eigenen Gewissheiten. Das ist menschlich und in Maßen produktiv. Aber wenn die Gruppe in den Antworten konvergiert – wenn alle am Ende dasselbe denken –, dann hat die Methode versagt. Eine gesunde Lerngruppe sollte über die Zeit divergieren, nicht konvergieren. Frage dich regelmäßig: In welchen Punkten habe ich seit Beginn der Gruppe meine Meinung geändert? Wo habe ich konkreten Widerspruch zu anderen Mitgliedern? Wenn du keinen findest, ist das ein Warnsignal.

Versuchung 3: Die Dringlichkeit.



Die Lage – geopolitisch, gesellschaftlich, persönlich – kann sich so dringlich anfühlen, dass für sorgfältiges Denken keine Zeit zu sein scheint. Diese Empfindung ist verständlich, und sie ist die größte Feindin der Methode. Wer sich ständig sagt „wir haben keine Zeit“, lehrt damit zwangsläufig schlechtere Methode – Methode braucht Geduld, Wiederholung, Rückschritte. Frage dich regelmäßig: Habe ich heute aus Dringlichkeit gehandelt oder aus Klarheit? Wenn ich noch eine Woche nachdächte, was wäre verloren?

Versuchung 4: Die Lieblingsthese.

Du hast – jeder hat – eine Deutung der Welt, die dir am meisten einleuchtet. Diese Deutung ist nicht automatisch falsch. Aber sie ist deine, und das ist genau der Grund, warum du sie auf andere übertragen willst. Frage dich regelmäßig: Wo arbeite ich gerade so, dass die Methode am Ende meine Lieblingsthese bestätigt? Wo wäre eine ehrliche Anwendung der Methode in einem anderen Schluss gelandet?



Reflexionsfragen für nach jeder Sitzung

Diese fünf Fragen kannst du dir nach jeder Sitzung mit dem Heft (allein oder in der Gruppe) stellen. Sie kosten zehn Minuten. Sie sind das wichtigste Werkzeug zur Methodenpflege.

1. Welche Antwort habe ich heute übernommen, ohne sie selbst geprüft zu haben?

2. An welcher Stelle habe ich mich aus Identität geäußert, nicht aus Argument?

3. Bei welcher Frage habe ich die Disziplin des Nichtwissens umgangen, indem ich vorschnell entschieden habe?

4. Wo bin ich heute jemandem widersprochen, dem ich gewöhnlich zustimme – und umgekehrt?

5. Was habe ich heute gelernt, das mich überrascht hat?

Wenn du auf Frage 4 oder 5 keine Antwort hast, war die Sitzung wahrscheinlich eine Bestätigung, kein Lernen.

Teil 5 — Anleitung zur Kleingruppe

Sinn und Zweck

Diese Methode ist nicht zwingend Gruppenarbeit. Du kannst das Heft allein durcharbeiten und davon profitieren. Aber in der Praxis lernen die meisten Menschen schneller, wenn sie es mit ein, zwei, drei anderen tun – nicht weil die anderen mehr wissen, sondern weil andere Augen sehen, was die eigenen nicht sehen.

Die ideale Gruppengröße sind zwei bis vier Personen. Größer wird es schwer, weil dann die Versuchung steigt, dass eine Person die Rolle des Lehrers übernimmt. Kleiner ist möglich, aber dann fehlt die Reibung.

Regeln, die die Gruppe vor sich selbst schützen

Regel 1: Jeder bringt einen eigenen Fall mit. Niemand „lehrt“ die anderen. Die Sitzung dreht sich um die Fälle der Anwesenden, nicht um eine externe Lehre.

Regel 2: Es gibt keinen Moderator als Wissenden. Wenn ihr eine Person braucht, die durch die Sitzung führt, soll diese Rolle rotieren. Niemand übernimmt sie dauerhaft.

Regel 3: Widerspruch wird gewünscht, nicht geduldet. Eine Sitzung, in der niemand jemandem widersprochen hat, war keine produktive Sitzung. Nicht weil Streit der Zweck wäre, sondern weil die Methode nur an Widerspruch arbeitet.

Regel 4: Am Ende jeder Sitzung wird festgehalten, wo ihr uneinig geblieben seid und warum. Diese Liste ist wertvoller als das, worüber ihr euch geeinigt habt. Einigung kann auch Trägheit sein. Klar formulierte Uneinigkeit ist Lernstand.

Regel 5: Niemand muss am Ende einer Position folgen, weil die Mehrheit sie hat. Mehrheitsentscheidungen sind hier sinnlos. Es geht um das eigene, durchdachte, vorläufige Urteil jedes Einzelnen.

Vorschlag für eine Sitzungsstruktur (90 Minuten)

10 Minuten – Ankommen. Jeder sagt kurz, in welcher inneren Verfassung er heute ist. Keine Diskussion.

10 Minuten – Selbstverortung. Jeder sagt kurz, in welcher der vier Phasen (Schock, Greifen, Zynismus, Wiederaufbau) er gerade hauptsächlich steht und bei welchem Thema. Keine Diskussion.

50 Minuten – Fall des Tages. Eine Person bringt einen Fall mit (vorbereitet, mit den Feldern 1–4 schon ausgefüllt). Sie liest ihn vor. Die anderen prüfen: Sind die Behauptungen präzise formuliert? Ist die Evidenz solide? Sind die Gegenargumente die besten verfügbaren? Was fehlt? Die Diskussion zielt nicht darauf, der Person eine Antwort zu geben, sondern den Fall in seinen offenen Stellen klarer zu machen. Die Person trägt am Ende die Felder 5 und 6 selbst nach – nicht die Gruppe.

15 Minuten – Methodische Selbstprüfung. Gemeinsam die fünf Reflexionsfragen aus Teil 4 durchgehen. Wo habt ihr heute jemandem zu schnell zugestimmt? Wo war die Diskussion methodisch sauber, wo nicht?

5 Minuten – Vereinbarung. Wer bringt nächste Woche den Fall mit? Was nehmt ihr euch bis dahin vor?

Diese Struktur ist ein Vorschlag, nicht ein Gesetz. Verändert sie nach Bedarf. Aber haltet die Grundzüge: jeder Einzelne arbeitet an seinem eigenen Material, niemand belehrt, am Ende wird die methodische Qualität geprüft.

Teil 6 — Was diese Methode nicht leisten kann

Eine notwendige Demut

Wenn du dieses Heft sorgfältig durcharbeitest, wirst du etwas gewinnen. Du wirst klarer denken können. Du wirst weniger anfällig sein für die nächste packende Erklärung. Du wirst Diskussionen anders führen. Aber etwas wirst du nicht gewinnen, und es ist wichtig, das offen zu sagen.

Das Bodenlose, das Gefühl, dass die alte Welt nicht mehr trägt und die neue noch nicht da ist – diese Empfindung wird durch eine bessere Methode des Denkens nicht aufgehoben. Sie kann sogar schärfer werden, weil du die falschen Tröstungen, die andere annehmen, nicht mehr annehmen kannst. Du siehst dann mit nüchterneren Augen, dass du in einer Übergangszeit lebst, deren Ausgang nicht gewiss ist, und dass keine Methode dir die Zukunft beschaffen kann, die du gerne hättest.

Was du brauchst, um darin nicht nur klar zu denken, sondern auch zu leben, gehört in eine andere Werkzeugkiste. Diese Werkzeugkiste enthält Dinge, die diese Methode nicht ersetzen kann und auch nicht versuchen sollte.

Was du anderswo finden musst

Sinn unter Unsicherheit. Wer eine Zukunft nicht mehr sicher projizieren kann, braucht eine Quelle des Sinns, die nicht von der Sicherung der Zukunft abhängt. Viktor Frankl hat darüber das Klarste geschrieben, was im 20. Jahrhundert dazu verfasst wurde. Sein Befund, im Lager geschärft: Sinn entsteht nicht aus dem, was uns die Zukunft verspricht, sondern aus dem, was wir hier und jetzt tun, lieben, ertragen. Sein „Ja zum Leben trotzdem“ war keine Floskel. Es war eine Praxis. Wer das Werk Frankls (besonders „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ und „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“) langsam liest, findet eine Tiefe, die hier nur angedeutet werden kann.

Das, was im eigenen Einflussbereich liegt. Die stoische Tradition – Mark Aurel, Epiktet, Seneca – hat über zwei Jahrtausende eine einfache, harte Klarheit destilliert: Es gibt Dinge, die in deiner Hand liegen, und Dinge, die nicht. Die Lage der Welt ist nicht in deiner Hand. Wie du in dieser Lage handelst, ist es. Wer den Großteil seiner Aufmerksamkeit auf das Erste richtet, lebt in Lähmung. Wer ihn auf das Zweite richtet, kann auch in einer schweren Zeit klar handeln. Epiktets „Handbüchlein“ liest sich an einem Abend; es wirkt für viele Jahre.

Religiöse Praxis, ehrlich verstanden. Damit ist nicht die Übernahme von Glaubenssätzen gemeint, sondern eine ernsthafte Praxis – Gebet, Liturgie, Meditation, Schriftlesung – in einer Tradition, der du dich aufrichtig nähern kannst. Diese Praxen sind alt, und sie haben Menschen durch Zeiten getragen, die unsere überschritten haben. Sie sind nicht durch andere Werkzeuge ersetzbar. Wenn du eine solche Tradition hast, vernachlässige sie nicht. Wenn du sie verloren hast, frage dich ernsthaft, ob du sie nicht wiederfinden willst – nicht aus Nostalgie, sondern weil sie etwas trägt, was säkulare Werkzeuge nicht tragen können.

Reale Beziehungen, reale Tätigkeit, reale Orte. Ein Großteil der Bodenlosigkeit unserer Zeit kommt aus der Auflösung von realer Verbundenheit – mit Menschen, mit Tätigkeiten, mit Orten. Wer Abende mit Freunden verbringt, mit den Händen arbeitet, in einem Garten ist, mit Nachbarn redet, einen Hund hat, Brot bäckt, Holz hackt, in derselben Gegend bleibt – baut eine Substanz auf, die kein Ideenwerkzeug ersetzen kann. Das klingt banal. Es ist nicht banal.

Eine angemessene Selbstwahrnehmung. Manche Formen der Bodenlosigkeit sind Symptome, keine Aussagen über die Welt. Wer dauerhaft nicht schläft, nicht klar denken kann, von dunklen Gedanken überschwemmt wird, sollte das ernst nehmen und gegebenenfalls ärztliche oder therapeutische Hilfe suchen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Realismus. Eine Methode des Denkens kann viel, aber sie kann eine Depression nicht behandeln.

Schluss

Diese Methode ist ein Werkzeug. Wie jedes Werkzeug ist sie für bestimmte Aufgaben gut und für

andere ungeeignet. Sie ersetzt keine Lehre, keine Tradition, keine Therapie, keine Beziehung. Sie tut nicht so, als würde sie das.

Was sie kann, ist dir helfen, in der Anstrengung des Selbstdenkens nicht ständig in vorschnelle Antworten zu fallen. Das ist nicht alles, aber es ist viel. Wenn du das Heft regelmäßig benutzt, wird es dir mit der Zeit nicht mehr wie ein Heft vorkommen, sondern wie eine Gewohnheit. An dem Punkt hat es seinen Zweck erfüllt – und du kannst es weitergeben.

Ein persönliches Wort zum Schluss

Wenn du bis hierher gelesen oder dich durch die Übungen gearbeitet hast, danke ich dir für die Zeit und die Aufmerksamkeit, die du diesem Heft gegeben hast.

Ich habe es nicht geschrieben, weil ich glaube, eine besondere Wahrheit zu kennen. Ich habe es geschrieben, weil ich in vielen Gesprächen gemerkt habe, wie viele Menschen heute nach einer Art suchen, ihre eigenen Fragen besser zu sortieren – ohne dass jemand ihnen die Antworten gibt. Wenn dieses Heft dir dabei auch nur ein Stück weiterhilft, hat es seinen Zweck erfüllt.

Wenn es dir nichts gebracht hat, ist auch das in Ordnung. Nicht jedes Werkzeug passt zu jeder Hand. Leg es weg, ohne ein schlechtes Gewissen.

Wenn es dir geholfen hat und du jemanden kennst, der gerade sucht, gib es weiter. Mehr braucht es nicht.

Ich wünsche dir Mut und Ruhe für die Fragen, die vor dir liegen.



Robert Jungnischke
Gesellschaft für Krisenbewältigung

Anhang: Fall-Protokoll-Vorlage (zum Kopieren)

Datum: _____ Titel des Falls: _____

Feld 1 — Was wird genau behauptet?



Feld 2 — Wer behauptet es, mit welchem Interesse?

Feld 3 — Welche Evidenz liegt dafür vor?

Feld 4 — Welche Gegenstimmen, welche Gegenargumente?

Feld 5 — Was bleibt offen? Auf welcher Stufe der Gewissheit?



Feld 6 — Vorläufige Entscheidung und Revisionsbedingung
