

Möglichkeiten entdecken

Letzte Überarbeitung: 16.05.2019

Inhalt

- Möglichkeiten entdecken
- Möglichkeiten vermehren
- Möglichkeiten erwandern
- Möglichkeits-Raum



Möglichkeiten (Bild: ronin@posteo.de)

Möglichkeiten entdecken

Befinden Sie sich gerade in einer Situation, in der Sie gerade keinen Ausweg sehen? Oder fühlen Sie sich bedroht und stehen Sie mit dem Rücken zu Wand? Oder sind Sie überfordert, weil Ihnen einfach alles, was auf Sie einstürzt zu viel wird?

Hier finden Sie einige Anregungen, die Ihnen helfen könnten, Licht am Ende des Tunnels zu entdecken, und hinter dem Tunnel die Landschaft zu betrachten, die vielleicht neue Möglichkeiten bietet.

Bevor Sie anfangen

- Können Sie den Text hier ausdrucken und den PC abschalten?
- Können Sie es sich bequem machen?
- Sich mit Papier und bunten Stiften versorgen.
- Ein Getränk holen.
- Sich räkeln und gähnen.
- Und dann beginnen den Text zu lesen.

Bis eine Frage auftaucht. Dort etwas verweilen, über den Sinn der Frage nachdenken, ohne gleich nach einer Antwort zu suchen. Vielleicht können Sie: Ein Bild skizzieren, lose Gedanken oder Stichworte markieren, Punkte zu Ihren Ideen aufschreiben, etwas farbig markieren oder ausmalen.

- Vielleicht legen Sie den Text dazu kurz weg, und greifen ihn später nochmal auf

Was sind Möglichkeiten?

Es sind die unendlich vielen Handlungen und Ereignisse, die geschehen könnten. Nehmen sie jeder Zustand ihrer unmittelbaren Zukunft wäre ein Punkt. Dann wären Sie von einer Punktwolke umgeben. In einem Tunnel wäre die Punktwolke sehr zusammengedrängt. In einer freien Landschaft könnte sie sich ausdehnen. Sie könnte sich auch ganz eng um sie herum zusammenziehen, wenn sie ganz intensiv nach Innen lauschen, oder sich weit ausdehnen, wenn sie versuchen alles wahrzunehmen, was sie umgibt. Damit sich die Wolke der Sie umgebenden Möglichkeiten ausdehnen kann, wäre es gut, wenn

- vorübergehend etwas Ruhe einkehrt
- ihr Tätig-Sein durch eine Pause unterbrochen wird
- der Blick neugierig umherschweifen darf

- die Erinnerung an die vergangenen Mühen verblasst
- das Ziel einmal nicht vor Augen steht
- es gerade so sein darf, wie es eben ist
- gerade nichts geschieht
- eine Suche unterbrochen wird
- Empfindungen einströmen
- Gedanken verwehen

Was brauchen Sie jetzt sofort?

- Einem Tee, einem Keks, einen Spaziergang, Sauna, etwas zu essen oder Schlaf?
- Was kann JETZT geschehen?

Warum tun Sie es nicht?

Wie fühlen Sie sich gerade?

- Ärgerlich? Wütend? Angeekelt? Traurig, Ängstlich? Überrascht? Neugierig? Fröhlich?
- Woran spüren Sie, wie Sie sich gerade fühlen?
An Ihrer Körperhaltung?
Oder an dem Magen oder der Haut?
An den Muskeln und Knochen?
Am Herzschlag oder an der Atmung? ...
- Können Sie von all dem irgendetwas beeinflussen?
Verändert sich dabei das Gefühl?

Können Sie sich ihre Gefühle eingestehen?
Und Sie dann anderen zeigen und darüber sprechen?

Was wird morgen geschehen?

- Wie sicher ist die nahe Zukunft?
Wo befinden Sie sich auf einer Strecke zwischen „sehr sicher“ und „sehr unsicher“?
- Wenn die Zukunft unberechenbar ist: Was ist trotz allem noch verlässlich?
- Wenn die Zukunft berechenbar ist: Fühlt sich das angenehm oder beengend an?
- Was könnte die nahe Zukunft für Sie ein wenig berechenbarer gestalten?

Welche Einstellung haben Sie zur Zukunft? Wenn Sie glauben „Es wird gutgehen!“, steigt die Zahl der Möglichkeiten, dass es gutgehen kann, wenn Sie dagegen sicher sind „Es wird schiefgehen!“ sinkt sie.

Fühlen Sie sich in der Lage, die vor Ihnen liegenden Belastungen zu bewältigen?

- Wie ausgeprägt ist Ihr Selbstwertgefühl?
Wo befinden Sie sich auf einer Strecke zwischen „sehr gering“ und „sehr stark“?
- Wenn es gering ist: Was könnte Ihr Selbstwertgefühl stärken?
- Wenn es sehr stark ist: Ist es möglich, dass Sie sich überschätzen?

Können Sie sich ein Bild machen von Ihrer Kompetenz, Ihre

Grundbedarfe in der Zukunft zu sichern? Wieviel Unsicherheit können Sie ertragen und doch sicher sein, dass Sie es schaffen werden?

Was können Sie tun, um Ihr Selbstwertgefühl wachsen lassen und Ihre Fähigkeiten ausbauen?

Gibt es einen Zusammenhang, für den es sich lohnt, sich einzusetzen?

- Wieviel Sinn empfinden Sie?
Wo befinden Sie sich auf einer Strecke zwischen „sehr wenig“ und „sehr viel“?
- Für wen oder was ist Ihr Dasein gut?
- Was könnten Sie (für andere oder etwas anderes) sinnvolles tun?

Warum überhaupt nach dem Sinn zu fragen? Weil wir Wesen sind, die zu Beziehungen fähig sind und in und von diesen leben.

Haben Sie einen Traum, eine Vision?

- Können Sie die Farben des Traums wahrnehmen, ihn hören, fühlen oder riechen?
- Können Sie ihn malen, skizzieren, mit Stichworten benennen?
- Wie nahe oder fern sind Sie von Ihrer Vision entfernt?
- Wie kommen Sie Ihrer Vision einen winzig kleinen Schritt näher?

Warum überhaupt nach Visionen fragen und nicht nach Zielen?

Visionen scheinen weiter entfernt zu sein, aber sie liegen den Gefühlen näher als scheinbar naheliegende Ziele. Visionen sind wolkig und vielgestaltig, Ziele gerade und punktförmig

Engel fliegen in Spiralen. Nur der Teufel fliegt geradeaus. von Bingen

Was können Sie jetzt, genau in diesem Augenblick, tun?

Können Sie

- Ihre Einstellung zur Situation ändern?
- aus dem Tunnel treten und einen Weitblick riskieren?
- die Ungewissheit annehmen?
- etwas ausprobieren oder es neugierig untersuchen?
- irgendetwas unternehmen, das Spaß macht und Sie jetzt belohnt?

Möglichkeiten vermehren

Die Zahl der Möglichkeiten gleicht einem Raum.

Jede Situation kann sich in ganz unterschiedliche Richtungen entwickeln. Manchmal ist die Zahl dieser Möglichkeiten unendlich groß, und dann wieder auf sehr wenige begrenzt:

Lola rennt (1998)

Die Möglichkeiten, wie die unmittelbare Zukunft in den nächsten wenigen Sekunden aussehen könnte, gleichen Wolken, die eine Situation umhüllen. Sie können sich ausdehnen oder, unter Druck, verdichten.

Erstaunlicherweise wird die Form dieser Möglichkeits-Nebel nicht nur durch die äußeren Geschehnisse bestimmt, sondern auch durch uns selbst.

Wir können z.B. den Raum der Möglichkeiten verengen und punktgenau etwas tun, das zu einer genau berechneten und möglichst alternativlosen Lösung führt. So als würde hochpräzise eine terroristische Stellung im Nahen Osten bombardiert.

Oder wir können stehen bleiben, uns anschauen, die unendliche Zahl der Beziehungen, Wirkungen, Zusammenhänge wahrnehmen und zu verstehen versuchen. Und dann etwas tun, das Möglichkeiten vermehren könnte: z.B. so handeln, dass die Lebensqualität und die Chancen der Bevölkerungsgruppe verbessert werden, aus der der Terrorismus erwachsen ist.



Möglichkeiten und Grenzen

Was sind Räume?

Unsere Realität entfaltet sich in viele Richtungen, oder Freiheitsgrade (*Dimensionen*), in die sich etwas bewegen kann.

Vier davon sind uns vertraut: Linien, Flächen, Körper und die Zeit. Diese Raum-Zeit ist nach der Relativitätstheorie verbeult und wird, je nachdem wo man sich in Bezug auf etwas anderes befindet, sehr unterschiedlich wahrgenommen.

Zwei weitere Dimensionen können wir uns noch mathematisch oder mystisch vorstellen: Das eine wäre das absolute, dimensionslos-unbewegliche „Nichts“. Das andere ein uneingeschränktes „Alles“. Da wir aber entweder von „Allem“ oder von „Nichts“ umspült und

zugleich durchdrungen wären, wie Fische vom Wasser, bleiben sie für uns gleichermaßen un-begreif-lich.

Der Raum der Möglichkeiten

Eine andere, zunächst ausgedachte, Ausdehnung des Raumes bestünde aus allen Optionen, in die sich eine Situation von einem Augenblick auf den anderen verändern könnte.

Physikern erscheint das real, und sie rechnen auch damit: Fliegt z.B. ein Teilchen in einem Beschleuniger auf ein anders zu, können sie, bevor etwas geschieht, einen Nebel von Wahrscheinlichkeiten errechnen, deren Zahl nur durch die Gesetze und Prinzipien der Natur begrenzt sind. Sie sprechen dann von Wahrscheinlichkeitswellen, die sich genau so exakt beschreiben lassen, als gäbe es sie tatsächlich.

Von solchen physikalischen Experimenten abgeleitet, könnte man sich auch vorstellen, dass uns in unserem täglichen Leben eine imaginäre Zahl von Möglichkeiten umgäbe. Eine Art Gas-Atmosphäre, die alles enthielte, was in der Zukunft aus unserer Gegenwart erwachsen könnte.

Es ist entweder richtig, falsch, sinnlos oder imaginär.

G. Spencer-Brown



Die Zahl der Möglichkeiten dehnt sich ins Unendliche. Und doch ist sie begrenzt: Der Mond wird nicht auf die Erde fallen.

Scheinbar nicht reale Vorstellungen der Wirklichkeit nutzen wir tatsächlich ununterbrochen, ohne dass sie uns bewusst wären:

Ein Tischtennispieler, kann z.B. nicht wissen, wie der „angeschnittene“ Ball, der auf ihn zufliegt, sich genau dreht. Dazu sind seine Sinnes-Informationen zu langsam und lückenhaft, die Ballgeschwindigkeit zu groß und die Technik seines Gegners zu perfekt. Also „errechnet“ er, auf Grund seiner langen körperlich erworbenen Erfahrung, die Wahrscheinlichkeit aller Möglichkeiten, wie sich der Dreh-Spin des Balles auswirken könnte. Ohne darüber nachzudenken, denn das wäre viel zu langsam, wählt er spontan eine Handlungsdynamik, die flexibel zu vielem passt, was vielleicht eintrifft.

Manchmal kann sich eine „Wolke der Möglichkeiten“ ungehindert ausdehnen: Dann ist die Zahl unserer Chancen fast unendlich groß, und

nur durch die Naturgesetze begrenzt. Zum Beispiel könnte ein Nickerchen im Liegestuhl auf einer sonnen-durchstrahlten Terrasse zu Millionen von Ideen führen. Die könnten dann den anschließenden Handlungen einen neuen Impuls geben, der in der weiteren Entwicklung in eine ganz andere Richtung führte, als in die, die bis dahin so eindeutig vorbestimmt erschien.

Der Möglichkeits-Nebel könnte aber auch stark einengt und zusammengedrückt werden: dann schrumpfte die Zahl der Wahlmöglichkeiten. Befänden wir uns z.B. in einem Tunnel, in dem uns ein Krokodil verfolgte, könnten von der Zahl unserer Handlungsoptionen nur noch sehr wenige übrig bleiben.

Wie lässt sich der Möglichkeits-Raum beeinflussen?

*Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen,
sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.
Epiktet (~ 50 -138 n.u.Z.)*

Das, was in den vier Alltags-Dimensionen geschieht, können wir nur begrenzt bestimmen. Einen „freien Willen“ gibt es so wenig wie eine „wahre Kartoffel“ (Dörner 2004). Aber wir sind sehr wohl in der Lage, unsere Einstellungen zu einer bestimmten Situation zu verändern. Deshalb können wir uns, zu jeder beliebigen Gegebenheit so verhalten, dass sich die, manchmal sehr beschränkte, Zahl der Möglichkeiten, wie sich die Ereignisse entwickeln könnten, erhöhen kann, oder aber auf ein oder zwei reduziert.

Boxer tun das, wenn sie in Wechselschritten um ihre Gegner herumhüpfen. Sie eröffnen sich dadurch immer neue Möglichkeiten und verringern gleichzeitig die Chancen ihrer Partner. Intelligente

Kampfsportler/innen schlagen deshalb nicht auf ihr Gegenüber ein. Damit würden sie nur ihre Kräfte völlig sinnlos bei geringen Chancen verschwenden. Sie suchen auch nicht nach einzelnen Möglichkeiten, so als seien diese auf einer verschlungenen Kette aufgereiht. Stattdessen positionieren sie sich, dynamisch wechselnd, so, dass sich die Zahl sehr unterschiedlicher Möglichkeiten, die sich ihnen bieten, ständig vervielfacht und immer wieder neu gestaltet: Sie tanzen fünf-dimensional.

Den Raum der Möglichkeiten verengen: Probleme lösend verschlimmbessern

Menschen sind Problemlöser. Hindernisse, die sich dem gewünschten Lauf in die Zukunft in den Weg stellen, werden möglichst präzise und punktgenau beseitigt. Dazu muss der Raum der Möglichkeiten eingeengt werden. Denn je exakter unsere Problem-Vernichtungs-Bomben treffen, desto weniger Kollateralschäden oder Streuwirkungen treten bei den Unbeteiligten auf.

Und so kämpfen wir immer wieder *gegen* etwas: gegen politische Gegner, gegen Terrorismus und Kriminelle, gegen Krebs oder Burn out, gegen Schicksalsschläge, gegen Flüchtlings-Wellen, gegen Ebola und andere Krankheitserreger, gegen die Verseuchung von Böden und Meeren und die Klimaerwärmung, gegen Arbeitslosigkeit oder Armut, gegen Einsamkeit oder Impotenz und vieles andere.

Gegen irgend-etwas, das plötzlich, völlig unerwartet und schicksalhaft auftaucht. Da müssen wir dann durch, mit dem sicheren Gefühl, dass wir es auch schaffen werden.

Wir gleichen dabei Ruderern in einem schmalen Renn-Boot, die mit dem Rücken nach vorn gerichtet, ständig nach hinten in eine vergangene Welt

schauen, in der es keine Hindernisse gab. Und die dann völlig unerwartet an eine fest verankerte Boje scheppern und zu kentern drohen. Ihnen zuzurufen, dass sie sich vielleicht vorher hätten umschauen können, wohin sie fahren, würde sie verhöhnen. Stattdessen müssen sie natürlich gerettet werden, wenn sie verletzt ins Wasser fallen.

An voraus-schauendem Problemlöseverhalten sind meist nur solche Ruderer interessiert, die schon einmal einen Schiffbruch überlebt haben. Deshalb sind die Herz-Gymnastik-Kurse voll von Herz-Kranken, aber nicht von Herz-Gesunden.

Der Vorteil der punktgenauen, karate-ähnlichen Problem-Vernichtungsstrategien ist, dass sie in absoluten Notfällen alternativlos erscheinen, weil die Dynamik der Katastrophen anders nicht bewältigt werden könne.

Ihr Nachteil ist, dass Druck immer Gegendruck erzeugt. Und dass sehr spezifische Interventionen immer mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden sind, die wegen der Dramatik der Lösung in Kauf genommen werden müssen. Häufig werden dann Probleme erzeugt, die es ohne die Problemlösungen nicht gegeben hätte.

Kriegsszenarien sind in der Politik wie in der Medizin sehr beliebt, weil sie kurzfristig wirksam und erfolgreich die jeweiligen „Problem-bären“ erschlagen. Damit danach alles so sein soll, wie es vorher war. So wie im Irak, Libyen oder Afghanistan. Dort waren bald nach den Interventionen die entscheidenden Köpfe gerollt. Und man fühlte sich darin bestätigt, etwas Gutes getan zu haben. Leider verkomplizierten und verschlechterten sich die Situationen anschließend dramatisch.

War das wirklich völlig überraschend und nicht vorhersehbar?

Nein. Denn in der Konzentration auf die Notlage schrumpfen die Möglichkeiten, und die Welt erscheint uns als Röhre. Diese verengte Sicht ist ungünstig. Denn gerade unter großer Belastung wäre es nötig, alle (zur Gewalt alternativen) Möglichkeiten wahrzunehmen, die sich bieten.

Den Raum der Möglichkeiten weiten: Innehalten und sich orientieren



Innehalten (svdf.de/archives/607)

Damit Chancen aber wahrgenommen werden können, muss die Situation, wie nun mal ist, und wie sie sich entwickelt, akzeptiert werden: „Genauso ist es eben!“ Und nicht etwa so, wie wir es gerne hätten, oder wie wir glauben und hoffen, dass es sein müsste.

Neue Möglichkeiten ergeben sich nur aus dem absoluten *Jetzt*, und nicht aus dem, was einmal war, und schon gar nicht, aus einer fantasierten Zukunft, die *jetzt* sicher nicht ist.

Um eine gegenwärtige Situation anzunehmen, muss man, und sei es für einen Augenblick, damit aufhören, etwas anzugreifen oder davor wegzulaufen. Das ist nicht einfach, wenn ein Krokodil hinter einem herrennt. Erstaunlicherweise erhöhen sich aber selbst dann schlagartig die Chancen zu überleben, wenn es gelingt, eine Milli-Sekunde innezuhalten und alle Möglichkeiten zu sehen. Nur dann kann die am besten geeignete ausgewählt werden.

Es ist tatsächlich möglich, in welcher Situation auch immer, den Fluss der Geschehnisse wahrzunehmen und sich mit ihnen zu verbinden. So wie sich ein Schiff an Wind und Wellen anschmiegt. Wenn das gelingt, eröffnen sich erstaunliche Gestaltungsräume.

Ein Segelboot fährt z.B. nicht gegen den Wind, sondern macht ihn sich zu nutze. Das Verfolgen günstiger Kurse erfordert deshalb nur einen geringen, aber präzise eingesetzten Energieaufwand an der Ruderpinne. Aus der Ruhe der Betrachtung, wie sich die Situation dann entwickelt, entsteht ein Sog. Gezogen werden folgt einer Sehnsucht nach einer sinnvollen Zukunft, wobei das äußere Geschehen dynamisch aufgenommen, begleitet und richtungsweisend beeinflusst wird.

Um den Raum der Möglichkeiten zu weiten, ist es nicht nötig etwas zu tun.

Man muss nur damit aufhören, ihn zu verengen.

Möglichkeiten erwandern

Die Kunst des Reisens



Wir durchreisen die Welt um das Schöne zu finden. Aber wenn wir es nicht in uns tragen, finden wir es nicht. R.W. Emerson

Warum Reisen?

Ein Wohnen ohne Wandern ist unbeweglich, ein Wandern ohne Wohnen voller Unruhe. U. Guzzoni

Reise – Aphorismen

- Afrikanisch: Ein Flusspferd, das du sehen kannst, wirft dein Boot nicht um.
- Arabisch: Schicke den Lieblingssohn auf Reisen.
- Arabisch: Wohin man auch reiste, man kehrt zur Erde zurück.
- Bamm, Peter: Ein Mann allein reist überhaupt nicht. Er fährt höchstens irgendwo hin.
- Bashô:
Ach wie ist es doch behaglich, die Füße baumeln zu lassen über der Estrade! ... Kaum sichtbar ist heute der Fuji im Schleier des winterlichen Regens. Und doch ! Wie ist er schön! ... Sonne, Mond, Tage ... sind stets auf Reisen. Nicht anders ergeht es den Menschen, die ihr ganzes Leben in Booten dahinschaukeln lassen oder jenen die mit ihren am Zügel geführten Pferden dem Alter entgegenziehen: tagtäglich unterwegs, machen sie das Reisen zu ihrem Aufenthalt...
- Brecht, Berthold: .. freute sich des Tal's noch einmal und vergass es, als er ins Gebirg den Weg einschlug ...
- Buson: Über dem weiten Rapsfeld steigt langsam der Mond herauf und neigt sich die Sonne gen Westen.
- Chinesisch: Wenn Du es eilig hast, mach einen Umweg.
- Dürrenmatt, Friedrich: Je mehr ich plane, desto härter trifft mich die Wirklichkeit.
- Fontane, Theodor: Wer reisen will, der muss Liebe zu Land und Leuten mitbringen, mindestens keine Voreingenommenheit.
- France, Anatol: Was ist Reisen? Ein Ortswechsel? Keineswegs. Beim Reisen wechselt man seine Meinungen und Vorurteile.
- Frisch,
Max: Wir freuen uns auf eine Reise...und an Ort und Stelle besteht die Freude größtenteils darin, dass man sich um eine Erinnerung reicher weiß.
- Gautier, Theophile: Zum eigentlichen Reisevergnügen gehören die Zwischenfälle, die tüchtige Ermüdung, ja selbst die Gefahr.
- Goethe,
J. W. von: Die Reise gleicht einem Spiel; es ist immer Gewinn und Verlust dabei, ... Steile Gegenden lassen sich nur durch Umwege erklimmen.
- Gorbach, Sherwood: Travel expands the mind – and loosens the bowel.
- Gött, Emil: Man kann erst steuern, wenn man Fahrt hat.
- Harrer,
Heinrich: Fernweh bekommt man wie Grippe: Man kann sich den Zeitpunkt

nicht aussuchen. Ist man von Reiselust befallen, muss man einfach weg.

- Heinrichs,

Hans-Jürgen: Es gibt nicht zwei Menschen, reisen sie auch Hand in Hand ... , die ein und dieselbe Situation in gleicher Weise erfahren. ... Ich reise, also bin ich. So. Geworden. Ich reise weiter, um nicht so zu bleiben...

- Heraklit: Man steigt nicht zweimal in den gleichen Fluss. ... Der Weg hin und her ist derselbe.

- Hesse,

Hermann: Sonne leuchte mir ins Herz hinein. Wind verweh mir Sorgen und Beschwerden. Tiefe Wonne weiß ich nicht auf Erden als in Weiten unterwegs zu sein ...

- Hilal D. Bei Reise schaut man, was es in der Welt gibt. Und dazu braucht man Zeit. Wenn nicht Zeit: geht nicht! Wenn nicht Geld: geht auch nicht!

- Hilton, Walter: Right as a

true pilgrim going to Jerusalem, leaveth behind him his house and land, wife and child, and maketh himself poor and bare from all that he hath, that he may go lightly without letting: right so...

- Kästner,

Erich: Nur unterwegs erfährt man das Gefühl märchenhafter Verwunschenheit. Nur der Fremdling ist einsam und fröhlich in einem.

- Lao-tse: Das Dao ... gleicht dem Bach, dem Talfluß, die strom- und meerwärts treiben.

- Mencken, Henry Louis: Für jedes Problem gibt es eine Lösung, die einfach, klar und falsch ist.

- Mongolisch: Willst du die Steppe kennen lernen, musst du einen Tag darin verbringen.

- Morgenstern,

Christian: Nicht da ist man daheim, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern da wo man verstanden wird. ... Was ist das erste, wenn Herr und Frau Müller in den Himmel kommen ? Sie bitten um Ansichtskarten.

- Nietzsche, Friedrich: Wo immer ich gehe, folgt mir ein Hund – namens Ego.

- Ortega

y Gasset, Josè: Auf der Reise tritt die Flüchtigkeit unserer Beziehung zu den Dingen am schärfsten hervor. Sie rollen an uns, wir rollen ihnen vorbei; sie streifen uns nur in einem Punkt ...

- Paul, Jean:

Kurz vor dem Abreisen sowie kurz nach dem Ankommen verschönert sich unser Wohnort. – Nur Reisen ist leben, wie umgekehrt das Leben reisen ist.

- Proust, Marcel: Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fremden Ländern, sondern in dem man die Welt mit neuen Augen betrachtet.
- Rückert, Friedrich: Nur aufs Ziel zu sehen verdirbt die Lust am Reisen!
- Sauburg, Carl: Der Mensch muss hin und wieder fortgehen und mit sich allein sein.
- Sieber, Ralf: Herbstwind, Kind des Winters, komm und kämme wüste Scheitel allen Trauerweiden, lass kalte Schauer übers Wasser treiben. Wer friert, der muss zu Hause bleiben, muss hinter dicken Fensterscheiben meterweise Briefe Schreiben an der Heizung in der Kammern über schlechtes Wetter jammern. Herbstwind, Kind des Winters komm und schlage mit Kastanienhagel die Touristenplage jage sie samt den Vogelscharen nach Ägypten oder den Kanaren wo sie unter Hitzequalen sich an weißen Stränden aalen.
- Sokrates: Er hat sich erholt? Das wundert mich nicht – der Mensch hat sich ja selber auf seine Reise mitgenommen.
- Tati, Jacques: Das Schönste an manchem Urlaub am Meer ist die tägliche halbe Stunde, in der die Fliegen aufgehört haben zu stechen und die Mücken noch nicht angefangen haben zu saugen.
- Thailändisch: Wende dein Gesicht immer der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.
- Townsend Warnd, Sylvia: Es gibt Menschen, die zahllose Urlaube hatten, aber noch immer nicht wissen, was Muße ist.
- Tucholsky, Kurt: Als deutscher Tourist im Ausland steht man vor der Frage, ob man sich anständig benehmen muss, oder ob schon andere Touristen da waren. ... Man kann in der Provence die Kunstdenkmäler systematisch untersuchen ... aber auch in diesem wunderschönen Lande spazieren gehen. ... Trudele durch die Welt. Sie ist so schön, gib dich ihr hin, und sie wird sich dir geben.
- Twain, Mark: In der Höhle ... machten wir ein Feuer und aßen ... bald goss es wie aus Eimern. Und der Wind heulte, wie ich's noch nie gehört hatte. Es war ein richtiges Sommergewitter. Es war so duster, dass draußen alles wie in Tinte getaucht aussah ... Und dann

tauchte ein Blitz alles in helles, goldenes Licht und man konnte für einen Moment Baumkronen erkennen, die ganz weit weg waren. „Jim, ist das nicht schön?“, fragte ich, “ Ich möchte nirgendwo anders sein als hier. Gib mir noch mal’n Stück Fisch und ’nen heißen Maiskuchen...“

- **Unbekannt:**

Conference fever: “...and as you go out into the world, I predict that you will, gradually and imperceptibly forget all you ever learned and heard at this conference...” ... Eine gelungene Reise ist eine Rundreise – von der Freude des Aufbruchs zur Freude der Heimkehr. ... „Fotographieren Sie nicht?“ „Nein, ich schaue mir den Sonnenuntergang gleich hier an!“ ... Über Wolken zwingt sich warmes Rot in Morgendunst. Schüchtern lugen blaue Schleier aus dem Wolkennebel. Flug und Sonne stehen fest und unbeweglich. Zwischen beiden huscht die Welt.

- van Gogh, Vincent: Wenn man die Natur wahrhaftig liebt, so findet man es überall schön.
- von Merveldt, E.: Auf jeder Weltreise verwelken ein paar Illusionen mehr.

Bücher zur Kunst des Reisens

- Button de A: The Art of Travel, Hamish Hamilton, London 2002; Die Kunst des Reisens”, Fischer S.: Frankfurt (2002)
- Droit R.P.: Fünf Minuten Ewigkeit, Hoffmann und Campe, 2002

Die Faszination des Flachen

Jäger: Die Faszination fetaler Bilder, [DHZ](#) 2017, 69(4):64-67

Warum sind Eltern die Bilder ihrer Ungeborenen so wichtig?

Eine schwangere Frau kann die Lebendigkeit ihres Kindes spüren und mit ihm eine Beziehung aufbauen. Wenn sie genau hinhört, weiß sie, ob es ihrem Kind gut geht. FrauenärztInnen können das Gefühl dann bestätigen, und zur Erinnerung ein Ultraschallbild ausdrucken.

Diese Bilder sind starr, unbeweglich und flach. Warum sind sie für die Eltern dann so interessant? Warum steigt die Nachfrage nach 3-D Bildern Ungeborener, die trotz Auslösung räumlicher Illusionen zwei-dimensional platt bleiben?



„Baby Ultraschall“. Deutsch > 0.5 Mill. Einträge. Engl. >21 Mill.
(10.05.2016)

Die „flachen“ Illusionen lösen offensichtlich Emotionen und Gefühle aus, und landen als „süß“, „witzig“ oder „lustig“ in den sozialen Netzwerken oder bei YouTube.

Selbst Ausdrucke von Videos in einer echten dritten Dimension eines Kunstharzblockes bleiben unbewegt wie [Totenmasken](#). Was ist daran so schön?

Als Théo vom jungen Karamanke ein Foto macht, empfindet dieser das Bild als „Chuallachaqui“, als eine leere Hülle seiner selbst. Aber er erlaubt Théo es mitzunehmen. [Der Schamane und die Schlange](#) – [El abrazo des serpiente](#), Kolumbien 2015

Die Macht der Bilder

Affen lassen sich nicht von Bildern betören. Selbst pornografische Darstellungen potenzieller Sexual-PartnerInnen lassen sie völlig kalt. Menschen reagieren nicht nur auf äußere Bilder, sondern sie können auch innere Bilder erzeugen, zum Beispiel das eines geliebten Menschen. Und diese Vorstellungen lösen in ihnen Empfindungen und Gefühle aus.

Die ersten halluzinierten Visionen und Träume wurden vor 30.000 Jahren an dunkle Höhlenwände gemalt. 20.000 Jahre später wurden Symbole erfunden: Ein einfacher Kreis konnte dann das philosophische Konzept der ewigen Wiederkehr spiegeln, eine Schlangenlinie sexuelle Energie und ein Hakenkreuz die Speichen des göttlichen Streitwagens.



Ein Computer, und selbst ein Affe, würden hier nur bedeutungslose Flecken erkennen. Menschen können aber scheinbar chaotischem Gewusel Gestalten und damit einen Sinn entdecken: Einen Dalmatiner, der auf dem Boden schnüffelt, oder einen freundlich dreinblickenden Mann. Bild: Ramachandran

Nach der Perfektionierung der Symbole zur Schrift folgte die Abbildung der Welt, wie sie vor den Augen erscheint. KünstlerInnen schufen immer realistischere Abbildungen, die den inneren Bildern immer näher kamen. Dann löste sich die Kunst wieder in Abstraktion auf, als die Fotos die Realität optisch perfekter einfingen. In Serie geschaltet, verschmolzen die Bilder zu Film-Träumen. Und schließlich können wir heute mit 3D-Brillen visuelle Welten erschaffen, die der tatsächlichen Realität zum Verwechseln ähnlich sehen. All das bietet den Vorteil, etwas zu erleben, ohne dabei sein zu müssen.

„Dies Bildnis ist bezaubernd schön!“

Pamino, W.A. Mozart, Zauberflöte

Der Hirnforscher [Ramachandran](#) beschrieb acht Prinzipien, die den Reiz eines zweidimensionalen Bildes ausmachen.

Das Wichtigste: „Unwesentliches weggelassen und Wichtiges überhöhen“. Ramachandran 1999

Das für eine bestimmte Situation Entscheidende erstrahlt damit stärker, als es in der Realität möglich sein könnte: das Niedliche, das Entzückende, das Bezaubernde ...

KünstlerInnen können mehrdimensionale Realitäten in zweidimensionale verwandeln und in den ZuschauerInnen damit wieder Illusionen einer mehrdimensionalen Realität erzeugen, die sie aus einer sicheren Distanz betrachten können.

Die Macht der Schamanen rührte unter anderem von ihrer Fähigkeit, in

anderen Menschen (sonst nicht sichtbare) Wirklichkeiten zu erzeugen, zu beeinflussen und zu bannen, und so deren Spüren, Fühlen und Denken zu beherrschen.

Der Raum verformt sich stetig

Wenn PhysikerInnen das Allerkleinste und das unendlich Große betrachten, rechnen sie mit elf Raum-Dimensionen, die sich ständig verändern. Fünf dieser Dimension (und die Vorstellung des Nichts) sind alltagstauglich.

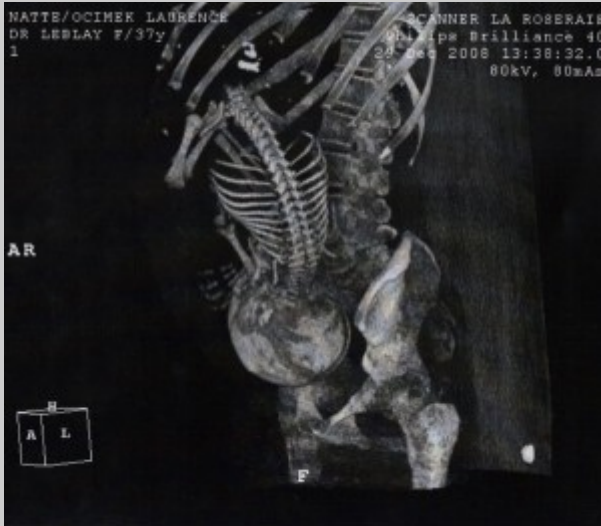
Welche Dimensionen wir wahrnehmen, hängt davon ab, welcher Anteil unseres Nervensystems gerade die Führung übernimmt: Je nachdem sehen wir die Welt sehr unterschiedlich. Wir können z.B. ein Bild als Ganzes betrachten und im Chaos einen Sinn erkennen, oder es in Einzelteile zerlegen, und diese dann zählen und messen (*siehe Links*).

Die „Null“

ist der dimensionslose Punkt. Etwas unendlich in sich Verdichtetes, Nicht-Ausgedehntes. PhysikerInnen stellen sich so den Zustand des Universums vor, bevor es explodierte und sich ausdehnte.

AkupunkteurInnen glauben, dass das Einstechen in bestimmte Punkte wellenförmig Systemwirkungen auslösen könne, und PharmakologInnen arbeiten an der Herstellung punkt- oder rezeptorgenauer Substanzen.

Die erste Dimension,



Mehrdimensional-lebendes zwei-dimensional. [Link zum Fundort \(2008\)](#)

ist die Linie. Sie lässt schon eine Richtung zu: wie ein Strahl unterscheiden sich „vorwärts und zurück“. Erst vor etwa 10.000 Jahren begannen die Menschen, sich so die Zeit vorzustellen: als Linie zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Die zweite Dimension

(die Fläche) entsteht aus vielen Linien unterschiedlicher Richtungen, die sich auf einer Ebene kreuzen. Auf ihr können bereits „platte Wesen“ herumkriechen, so wie die Figuren in den Videospiele, die auch dann flach bleiben, wenn sie als optische Täuschung dreidimensional erscheinen. Menschen sind in der Lage, Bilder in mehrdimensionale innere Vorstellungen zu verwandeln. Entweder, indem jemand ein inneres Bild erzählend erzeugt, wenn er zum Beispiel ein Märchen erzählt, oder indem man ein Bild zeigt. Am besten beides, deshalb lieben Kinder Bilderbücher, aus denen ihnen vorgelesen wird.

In der dritten Dimension

eröffnet sich der Raum, den wir im Alltag wahrnehmen. In ihm sind nicht nur Bewegungen in horizontale Richtungen möglich, wie bei einem Kompass, sondern zusätzlich nach oben und unten, nach innen und außen. Die Dreidimensionalität ist in der Geburtshilfe von überragender Bedeutung, wenn zum Beispiel in der Geburtshilfe beurteilt werden soll, ob „dieser Kopf“ durch „dieses Becken“ passt.

Ohne Vorstellung der Dreidimensionalität können die Verformungen des Beckens, die Einstellung des Kopfes und die Spiralbewegungen des Feten nicht verstanden werden. Aber das allein reicht nicht aus:

Die Zeit



Bumm, Geburtshilfe Lehrbuch, 1922 Erstmals perfekte dreidimensionale Illusion auf den zwei Dimensionen einer Bildseite.

wird seit einhundert Jahren als die vierte Ausdehnung unseres Universums bezeichnet. Die Vorstellung eines Zeitstrahles blockiert das Verständnis dieser Dimension, die die dynamische Veränderung der drei anderen Dimensionen bewirkt: Der kindliche Kopf in der Gebärenden verformt sich. Er passt sich an, und das Becken bewegt sich „in sich“. Und alle Beziehungen zwischen den beteiligten Faktoren beeinflussen sich in einer zeitlichen Dynamik gegenseitig. Eine statische, „zeitlose“ Dreidimensionalität kommt nur bei leblosen Objekten vor (und selbst die

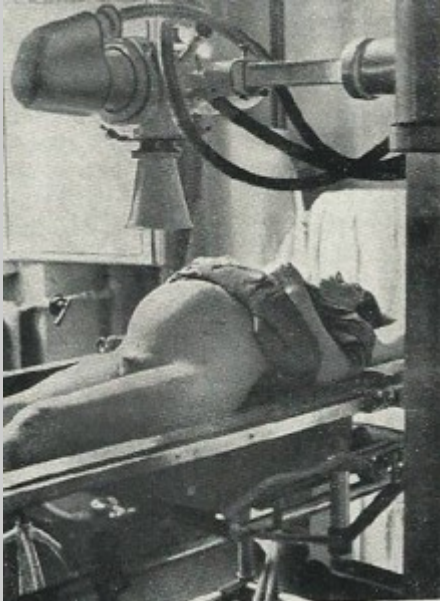
verrotten langsam (mit der Zeit). Alles, was lebt, verändert sich unablässig, vier-dimensional und prozesshaft.

Die fünfte Dimension

ist die Vorstellung eines „Raumes der Möglichkeiten“, die in der Quantenphysik „Wahrscheinlichkeitsraum“ genannt wird. In der Geburtshilfe hat diese Dimension eine besondere Bedeutung. Denn sie umfasst „alles, was sein könnte“.

Die fünfte Dimension ist mehr als ein theoretisches Konstrukt, denn die Vorstellung von Wahrscheinlichkeiten ist praktisch nutzbar. Wird etwas eingeengt, nehmen seine Möglichkeiten, sich zu entfalten, ab. Öffnet sich dagegen eine Situation, entstehen neue Möglichkeiten, wie sich die Geschehnisse entwickeln könnten.

Für alle Lebewesen ist es daher günstig, sich frei und uneingeschränkt bewegen zu können.



Das

Lebende (die schwangere Frau) muss erstarren, damit die Verwandlung in ein zwei-dimensional-totes Abbild nicht verwackelt. (Bild: Rieckhof, 1942)

Anhang:

Was macht Kunst aus?

(Ramachandran: *The principles of artistic experience* 1999)

- *Ausgewogenheit – alles gesund-lebende erscheint symmetrisch. (Symmetry)*
- *Überspitzen mit unbewusstem Super-Stimulus, z.b. bei Venus-Figuren (Peak shift principle.*
- *Betonung: Etwas heraus-isolieren. (Allocation attention – isolating a single cue)*
- *Gestalt im Betrachter entstehen lassen. („Aha!“ sensation, perceptual grouping)*
- *Kontrast (Linien, Flächen, Farben) verstärken. (Extraction of contrast)*
- *Imaginäres Bild: Im Betrachter etwas entstehen lassen, was im Bild nicht ist. (Puzzle-Problem solving)*

- *Abscheu unnatürlich-regelmäßiger „Zufälle“* (*Abhorrence of suspicious coincidences*)
- *Sinnzusammenhang* (*Metaphors of Art*)

Literatur

- Abuhamad A: Ultrasound in Pregnancy and Obstetrics. 2014, I, [Pdf über scribd.com](#).
- Abuhamad A et al: Standardized Six-Step Approach to the Performance of the Focused Basic Obstetric Ultrasound Examination. *Am J Perinatol*. 2016 Jan; 33(1):90-8.
- [AIUM: American Institute of Ultrasound in Medicine – Guidelines](#)
- Arendt C: Vergessenen Handgriffe, *Die Hebamme*, 2007, 20:39-43
- [Büchner H: Radiometrie. Springer 1963](#)
- Erbslöh J: Zur Frage der röntgenologischen Darstellung der Körperoberfläche des Feten, *Zentralblatt für Gynäkologie* 1942, 5:250-252.
- Ramachandran VS, Hirstein W: The Science of Art. A Neurological Theory of Aesthetic Experience. *Journ. of Consciousness Studies*, 1999, 6(&7):15-51.
- Rieckhof, W.: Weitere Bestrebungen zur röntgenologischen Bestimmung der Conjugata vera. *Zentralblatt für Gynäkologie* 1942, 5:253-266
- Bumm E: [Grundriß zum Studium der Geburtshilfe 1922 \(Nachdruck\)](#)
- Korhonen U: Fetal pelvic index to predict cephalopelvic disproportion – a retrospective clinical cohort study. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2015 Jun;94(6):615-21.
- Pattinson RC et al: Pelvimetry for fetal cephalic presentations at term. *Cochrane Database Syst Rev*. 2000;(2):CD000161.
- [Skutsch F: Beckenmessung an der lebenden Frau. Gustav Fischer, 1886 Volltext](#)
- Orley A: [Methods of Pelvimetry Br Med J. 1938 Feb 12; 1\(4023\): 361–362](#)
- Martius H: Über die Beckenvermessung mit Röntgenstrahlen: die Fernaufnahmen und der Kehrer-Dessauische Beckenmeßstuhl *Fortschr. Geb*, 1915, 22:601-616

- Büchner H: Radiometrie. Springer 1963
- Merlin L: Beckenmessung und Beckendiagnostik in der Geburtshilfe mittelst Röntgenstrahlen. [Monatsschrift für Geburtshilfe und Gynäkologie 1943;116:150–161](#)
- Stampalija T et al: Utero-placental Doppler ultrasound for improving pregnancy outcome. [Cochrane Database Syst Rev. 2010 Sep 8;\(9\)](#)