

Selber-denken (Skepsis)

Alles was gesagt wurde, wurde von jemandem gesagt. F. Varela

Was ist Skepsis?



Kaiser Julian hört einen philosophischen Diskurs. E. Armitage 1875. Wiki Commons

Der Begriff Skepsis wird sehr unterschiedlich ausgelegt, genutzt und interpretiert. Zu fragen, was Skepsis (wirklich) sei, ergibt daher keinen Sinn. Ich nutze das Wort Skepsis, um damit eine Art der Großhirnaktivierung zu beschreiben, die gekennzeichnet ist durch

- Frontalhirnaktivierung und Dämpfung der parietalen Gehirnanteile
 - Unterbrechung von Handlungskonzepten, Stehenbleiben, Zurücktreten, Nachdenken, Hinterfragen, Neugier
 - Zweifel an allen Wahrheiten (oder Annahme der Nützlichkeit subjektiver oder relativer Wahrheit)
 - Selbstzweifel und Humor
- Authentisch Selber-sein (Bild: Jäger, Cuba 1980)

Theory of Mind

Erwachsene können die Gefühle anderer verstehen, indem sie Mimik und Körperhaltungen richtig deuten. Und sie fühlen was ein anderer fühlt, in dem sie ähnliche sensorische und muskuläre Reaktionsmuster in sich

aktivieren. Bei Neugeborenen sind die über den Augen liegenden Gehirnteile, die alle anderen Nervengeflechte beruhigen, dämpfen, und kontrollierende können, noch sehr unfertig. Sie werden erst durch intensives Training verändert und ausgeformt. Entwicklungsgeschichtlich mussten die Anlagen zu diesen genialen Fähigkeit über viele Millionen Jahre ausreifen, und nach der Geburt nimmt ihre Entwicklung mindestens vier Jahre in Anspruch.

Erst ab dem Kasperle-Alter sind Kinder in der Lage zu „denken, das ein anderer denkt, dass sie denken ...“. Sie können dann in sich eine so genannte Theory of Mind konstruieren. Auch andere Tiere sind dazu in der Lage, aber Menschen können es am besten: Wir können lügen und pokern und können an allem zweifeln, was als Wahrheit daherkommt. Das ist gefährlich. Daher muss Kindern der Spaß am Selberdenken und kritischen Forschen möglichst schnell durch die Erziehung zum Nachbeten wieder ausgetrieben werden.

Xenophanes um 570 v.u.Z.: „Etwas Klares hat freilich kein Mensch gesehen, und es wird auch keinen geben, der es gesehen hat / hinsichtlich der Götter und aller Dinge, die ich erkläre. Denn sogar wenn es einem in außerordentlichem Maße gelungen wäre, Vollkommenes zu sagen, würde er sich dessen trotzdem nicht bewusst sein: Bei allen Dingen gibt es nur Annahme.“ (nach Karl Popper 2005). Xenophanes behauptete, „das All sei eins, kugelförmig und begrenzt, nicht entstanden, sondern ewig und unbewegt.“ (nach Theadoret IV 5 aus Aetius) und „das All sei eins, und die Gottheit sei mit der Gesamtheit der Dinge verwachsen; sie sei kugelförmig, jedem Leiden und jeder Veränderung entrückt, und sie wäre ein vernünftiges Wesen.“ (nach Sextus Empiricus. Pyrrhonische Grundrisse)

Die Geschichte des Selberdenkens



Alles ist relativ

In der entwicklungsgeschichtlich längsten Frühphase der Bewusstwerdung der Menschen herrschten die inneren Stimmen: Geister, Teufel, Träume oder phantasierte Machtgestalten, die dafür sorgten, dass Einzelinteressen den Notwendigkeiten einer großen Gemeinschaft unterordnet wurden. Diese inneren Überich-Gestalten entsprachen dem, was in der Erziehung an Tabus, Riten, Ritualen und Befehlen gehört und eingebrannt worden war. Damit es in Gefahr dann re-kombiniert abgespult werden konnte. Im Gilgamesch-Epos wird erstmalig über einen Mensch berichtet der sich seiner selbst (in engen Grenzen) bewusst wurde, und der es wagte, eigenmächtig gegen innere Stimmen zu handeln. Und der in einer fundamentalen Krise seiner anfangs noch paradiesisch-archaischen Psyche den linearen Zeitstrahl und damit den Tod erkannte.

Für eine radikale Abkehr vom Trance-Bewusstsein, das die großen Gemeinschaften zusammenhielt, waren noch weiter zwei Jahrtausende nötig. In sozialen Wirren, endlosen Kriegen, Katastrophen oder Krisen entwickelte sich nach und nach ein Überlebensvorteil für einzelne Menschen (und deren Kleinfamilien), die sich als eigenverantwortlich handelnd erkennen konnten. Denn in wirren, unsicheren Zeiten, konnten die inneren Bilder und Stimmen der Ahnen und Trancegötter keine vernünftigen Lösungen mehr bieten. Daher lösten sich immer mehr Menschen von den konservativen Zwängen alten Denkens. Sie erkannten schlau und egoistisch Schlupflöcher, die den von den Besessenen, die weiter den Gemeinschafts-Ideologien vertrauten, verborgen geblieben waren. Und sie schlugen sich als Einzelkämpfer, oder als Mitglieder loser Räuber- oder Freibeuter-banden durch. Nahezu zeitgleich wurde aus dem Chaos sich zerfleischender Kleinstaaten in Griechenland und China von Menschen berichtet, die die Götter und Geister der anderen verhöhnten und verbrannten, die sich vom Handlungsstrom der Masse lösten, und die ihre inneren unbewussten Tyrannen rational-berechnend kontrollieren konnten. Einer dieser neuen Menschen, der die Welt von einer „Meta-Ebene“ betrachten konnte war Odysseus.



Odysseus wehrt sich gegen innere Stimmen (Herbert James Draper, 1909)

Er brachte die alten Götter, das über Jahrtausende angesammelte Wertesystem, in sich zum Schweigen und schlug sich tricksend mit immer neuen, eigenen Ideen durchs Leben. Durch die Thermophylen fahrend trotzte er qualvoll dem Gesang der Sirenen, nachdem er der Mannschaft befohlen hatte ihn an einen Mast zu fesseln, sich die Ohren mit Wachs zu schließen und seine Befehle zu ignorieren. Er sorgte vor, damit er nicht mehr auf die Befehle seiner inneren Stimmen hören konnte. Ihm selbst scheint das Verdrängen der inneren Bilder tatsächlich beim Überleben geholfen zu haben, seine Gefährten dagegen kamen nach und nach alle um.

Viel hunderte Jahre später mauserte sich der Mensch mit dieser Art des Denkens zum Maß aller Dinge. Er verabschiedete sich von der Epoche der inneren Stimmen, die ihm früher als Ahnen oder Geister einflüsterten, was konkret zu tun sei. Man begann die Propheten, die die Götter noch in sich hörten, für schizophren zu halten. Fragen, Hypothesen, Modelle wurden für kurze Zeit als wichtiger angesehen als die Sicherheit der Antworten, die Glaube und Dogma vermittelten. Man entdeckte die Neugier am Nutzlosen („Wieso verändert sich die Form des Mondes?“) und baute ein *Modell* („Irgendjemand hängt die Lampions ans Firmament!“). Oder man freute sich, wenn das Modell versagte, denn es zeigte damit auf, dass etwas offenbar unsinnig war. Anschließend baute man ein neues Modell („Schatten gleiten über eine Scheibe!“) und staunte darüber, wie schwer diese neue Hypothese zu widerlegen war.

Mit der Lust am Selberdenken, der Anti-These der Ameisenhaufen-Mentalität der Trance, schuf sich der Mensch die Möglichkeit, sich etwas vorzustellen oder virtuell zu erschaffen, was

noch keiner bisher erdacht hatte oder was noch keinem zuvor je gelungen war. Der Mensch wurde zum Schöpfer seiner selbst. Und er entdeckte den Humor, die Kunst über sich selbst zu lachen.

Ablösung der Trance durch das Selberdenken und das Dogma

Kritisches Selberdenken und fröhlicher Zweifel erwiesen sich als unfähig, große Staaten zusammenhalten. Und die Generäle, die sich in solchen Geisteszuständen zu Tyrannen emporschwangen, ohne von einem höheren Prinzip oder einer übergeordneten Ethik besessen zu sein, erwiesen sich als äußerst egoistisch und asozial.

Da aber immer weniger Menschen (wie die Propheten) ihre inneren Trancegötter in sich aufrufen konnten, musste ein Rahmen gefunden werden um die kritischen Egoisten wieder einzufangen. Also entstanden fast gleichzeitig mit der Entdeckung des Selberdenkens die großen dogmatischen Wahrheitssysteme (Gesetze und Religionen) die allen (auch den Mächtigen) übergeordnet waren. Karl Jaspers nannte diese Umbruchperiode der Menschheit die Achsenzeit (800-200 v.u.Z.).

Die skeptische Grundhaltung

*...Wer hinsichtlich der natürlichen Güter oder Übel
keine bestimmte Überzeugung hegt, der meidet oder verfolgt nichts
mit
Eifer, weshalb er Ruhe hat. ... Unsere wesentliche Krankheit ist
das
vorschnelle Urteil, der dogmatische Glaube! ... Jedes Urteil
erzeugt ein
Gegenurteil, unendliche Argumentationsketten und jeder Beweis
setzt
etwas voraus, was noch zu beweisen bleibt. Deshalb halte dich an
die
Erscheinungen, lebe undogmatisch nach der alltäglichen
Lebenserfahrung,
darin wir gänzlich untätig sein können. Sextus Empiricus, 2. Jh.
n.u.Z.*

Eine skeptische Grundhaltung verzichtet auf Besserwissen. Sie verhilft, den Zustand von Nicht-Wissen und maximaler Unsicherheit, auch angesichts des Todes, zu akzeptieren. Philosophen wie Epikur, Zhuangzi, Sextus Empiricus,

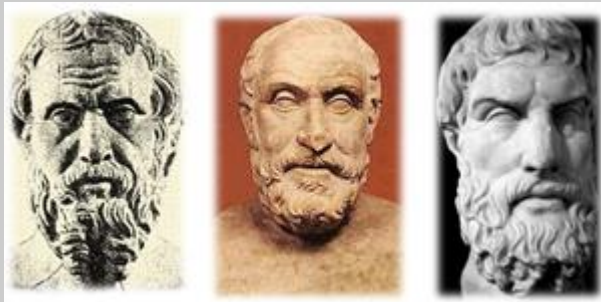
Huineng u.v.a., die sich in einer ruhigen Geisteshaltung übten, erwarteten Nichts, und lebten bescheiden und zufrieden in ihrem Garten, in einer Einsiedelei oder einem Lackbaumhain, fern von Reichtümern, Amt und Würden. Ihnen gemeinsam war, dass sie auch sich selbst, mit allen Erfahrungen bis zu den Grundwerten nicht allzu ernstnahmen. Darin lag ihrer Ansicht nach der Schlüssel zur Seelenruhe, weil alle Sicherheitskonzepte und Wahrheiten als Illusion entlarvt nicht mehr nötig waren. So beruhigt konnten sie die „zehntausend Dinge“ bescheiden betrachten, wie sie sind, und die Zufälle des Schicksals hinnehmen, wie sie kamen. Es gab für sie knur viel Raum und Zeit, das was gerade war, zu genießen. Keine andere Form der sozialen Kommunikation eröffnet so unendlich viele Möglichkeiten des Denkens und Handelns. Selberdenken und andere von eigenständigem Denken überzeugen, konnte sich aber nie als Massenphänomen behaupten. Dazu bringt es zu wenig direkten, praktisch verwertbaren Nutzen, schafft Konflikte mit den Mächtigen und behindert Karrieren. Normverletzungen führen zu Widerstand. Erfolg in einer normierten Gesellschaft verlangt Anpassung. Kritische, kreative Menschen blieben in der Geschichte Randerscheinungen, unbeliebt, aber doch immer wieder als unentbehrlich neu entdeckt, wenn technische Entwicklung oder Kurswechsel erforderlich waren.

Auch im modernen Alltag sind Selberdenken und Skepsis sehr seltene Randerscheinungen des sozialen Zusammenlebens. Nur manchmal reißt diese Art des Seins schmerzhaft und verletzend den sicheren Boden auf, auf dem man zu stehen meinte. Dann, wenn essentielle Krisen alles bisher Dagewesene erschüttern oder gar zusammenbrechen lassen: Das Ende – und gerade deshalb die Chance für ein Neuanfang.

Die Schattenseiten dieser Art des Denkens sind Tyrannei, willkürlicher Egoismus persönlicher Macht, anti-soziales Verhalten und Ich-Denken. Aber nicht nur wegen dieser Gefahren ist Skepsis unbeliebt, sondern weil ketzerische Abweichungen im Denken Angst erzeugen. Mit dem Zerfall von Wahrheiten zerbröckeln nicht nur ganze Ordnungssysteme und lösen sich der persönliche Glaube und noch schlimmer der Strohhalm Hoffnung in Luft auf. In den meisten Menschen entsteht dann ein unerträgliches Gefühl, als stünden sie auf Treibsand.

Mit einer skeptischen Grundhaltung ist kein großer Staat zu machen, und Kritik bleibt für Herrscher und Beherrschte, für Ärzte und Patienten, für Wahlvolk und Politiker gleichermaßen unbequem. Kabarettisten, die ins Mark treffen, behalten, anders als Spaßmacher, eine sehr überschaubare Fangemeinde.

Der Begriff der „kyrillischen Skepsis“ (Gabriel 2015): Loslassen und entspannen.



Sextus Empirikus, Pyrrhon von Elis, Epikur

Keine Entscheidung über richtig oder falsch treffen, sich zurückhalten (Epoché) und mit Seelenruhe (Ataraxie) hinnehmen, dass man nichts mit Bestimmtheit über irgendwelche Ursachen sagen kann. Und ebenso wenig über die Zukunft. Das was für sicher gehalten wird (das Sein), ist nichts weiter als bloße Annahme (ein Schein). Die Skepsis ist daher sowohl der inneren Wahrheit (der Trance) entgegengesetzt als auch dem Dogma (der äußeren Wahrheit).

Klassische Skeptiker lehnten selbst eindeutige Wahrheiten ab, die offensichtlich zu sein scheinen. Denn unsere Wahrnehmung ist fehlerhaft, weil wir nicht alles erfassen können, was wir wirklich zur verfassen glauben, und weil die Art der Beobachtung das Ergebnis der Beobachtung bestimmt. Unsere Sinne sind allesamt Vorstellung im Leerlauf. Nichts von dem gibt, was wir zu erfassen scheinen, hat Bedeutung ohne Beziehung und Relation der Umstände seiner Wahrnehmung. Es gibt nichts, was nicht relativ auf ein System von Überzeugungen bezogen wäre, die von irgendwelchen Autoritäten abgesichert wurden. Genau genommen sind daher alle Phänomene Erscheinungsform von Gepflogenheiten und Bräuchen, die Dinge zu betrachten.

Sie wissen nicht, ob es gestern „eine Sonne“ gab, und ob sie morgen „wieder aufgehen“ wird. Sie empfinden nur, dass sie gerade leben und sie etwas (gelb und blendend vor einem blauen Hintergrund erscheinendes) gerade wohlig wärmt. Selbst einfache Wahrheiten, wie „Der Wal ist ein Säugetier und kein Fisch“ werden nicht entschieden. Denn um diese Aussage zu definieren, war es zunächst nötig, Fisch und Säugetier als Begriffe voneinander zu trennen. Erst danach konnte begründet werden, dass das eine nicht das andere sei. Die Trennung zwischen Fisch und Wahl ist also eine Konvention, die dazu dient erdachte Begriffe fein

säuberlich auseinanderzuhalten. Sie hat mit der Realität, die keine Unterscheidungen kennt, nichts zu tun.

Skeptische Philosophen unterschieden sich aber auch von Sophisten, die den Unterschied zwischen Sein und Schein für beliebig und austauschbar hielten, und die durch schlaue Argumentation das eine in das andere verkehren konnten. Denn die „sich zurückhaltenden“

Skeptiker akzeptieren durchaus den praktischen Nutzen von Unterscheidungen. Sie leugneten deren Wahrheitsgehalt, aber akzeptierten, dass es praktisch sein könnte sich so zu verhalten, „als ob es wahr sei“ (z.B. beim Segeln auf dem offenen Meer zu glauben, es gäbe einen Nordstern, der über dem Horizont aufginge).

Lügner, Paranoiker, Fake-News Verbreiter, Verschwörungstheoretiker und Esoteriker dagegen erfüllen die Sehnsucht nach vereinfachenden Theorien in einer unsicheren, instabilen, komplexen Welt, in dem sie „alternative Wahrheiten“ erzeugen. Für Skeptiker ist aber „alternatives Geglaube“ keinen Deut besser als die „klassischen Dogmen“, die von einer großen Mehrheit als richtig erkannt wurden.

Skepsis als Mittel zur Erreichung von Seelenruhe

... der Zurückhaltung im Urteil folgt wie ein Schatten, die unerschütterliche Gemütsruhe. Pyrrhon von Elis, ~360 v.u.Z.

Auf Wahrheiten zu verzichten, kann zu innerer Ruhe verhelfen. Die Angst, liebewordene Glaubensmodelle zu verlieren, läßt nach. Nichts von dem unendlichen Reichtum vielfältiger Dogmen und Wahrheiten wird wirklich gebraucht. Und wer nichts benötigt, erspart sich viel Mühe, um nach etwas zu suchen, oder es gegen andere zu verteidigen. Er, oder sie, sorgt sich weniger, ist freier und gelangt zu einer „bewegten Meeresstille des Gemütes“ (Sextus).

Wenn sich die Suche nach der Wahrheit erledigt hat, kann man das Leben neugierig, offen und interessiert betrachten wie es sich entfaltet. Und das rationale Frontalhirn mit einem Gefühl des emotionalen Zwischenhirns verbinden „fröhliche Wissenschaft“ (Nietzsche) so entsteht der Spaß am Erleben und Denken, und Neugier herauszufinden, wie etwas funktioniert:

The joy of finding things out, R. Feynman (Video)

Die meisten Menschen fühlen sich wohler, wenn sie das Gefühl haben, sie seien eine verschworene kleine religiös-ethnische Minderheit. Sie wollen nicht selberdenken, weil sie die Vielfalt verwirrt, und sie Unsicherheit nicht akzeptieren können. Menschen dagegen, die komplexere Zusammenhänge und Beziehungen verstehen wollen, lassen leichter Skepsis zu und verabschieden sich vom üblichen Geglaube. Das gibt Ihnen das Gefühl frei zu sein, und es macht sie zufrieden:

Smart people are better off with few friends. Kanazawa 2016

Skepsis als Waffe.

Manche Menschen besitzen eine „paranoide kritische Vernunft“: Sie denken ohne Unterlass, dass sie (von Kollegen, Familienmitgliedern, Politikern, Medien ...) ständig belogen und betrogen werden. Sie betrachten jeden neuen Skandal als Spitze des Eisberges eines immer weiterlaufenden Verdummungs-Programms. Sie klammern sich so an ihr eigenes Wahrheitsmodell, landen also von der Skepsis bei ihrem eigenen Dogma, das von außen bedroht zu werden scheint.

Von dieser Geisteshaltung ist es nicht weit zu den „skeptischen Experten“, die ihre wichtigste Aufgabe darin sehen, Unglauben (z.B. den der „alternativen Fakten und Glaubensmodelle“) zu bekämpfen. Die Streitgespräche zwischen solchen „Skeptikern“ einer Mehrheitskirche, die weiß, was wahr ist, und den Gläubigen einer Minderheit, die an andere Wahrheiten glaubt, sind deshalb meist höchst unerfreulich, stressig und unproduktiv.

Wollte man voneinander lernen, müsste man zunächst annehmen, dass man zumindest nicht alles weiß, oder vielleicht sogar nur sehr wenig. Dann beruhigte man die Gefühle und könnte rational miteinander Argumente abwägen ohne sich bekämpfen zu wollen

Produktive Diskurse zwischen Skeptikern und Dogmatikern sind selten, aber ohne sie gäbe es keinen wissenschaftlichen Fortschritt.



„Triff eine Unterscheidung“. Das sei der Beginn jeder Wissenschaft, die das eine mit dem anderen vergleicht. Das was sie dann findet sei „entweder richtig, falsch, sinnlos oder imaginär.“ Oder anders: „Was ein Ding ist, und was es nicht ist, sind in der Form, identisch gleich. Daher ist, dass alles und nichts formal gleich sind, leicht zu beweisen.“ G.S. Brown, *Laws of Form* 1969

Wissenschaftlicher Diskurs oder produktiv streiten

Wissenschaft beruht auf drei Säulen:

- auf aufgeschriebener Wahrheit, die andere bereits herausgefunden haben (*spanisch saber: Es gelernt haben. Beispiel: „no (se) sabía la poesía“: er wusste es nicht auswendig*),
- auf radikal kritischem Hinterfragen alle Wahrheiten, und
- auf Erfahrung (*spanisch conocer: Es erfahren haben. Beispiel: „conocer de vista“: es gesehen haben*)

„Whenever a new and startling fact is brought to light in science, people first say, ‘it is not true,’ then that ‘it is contrary to religion,’ and lastly, ‘that everybody knew it before.’“ Louis Agassiz, Biologe, gestorben 1873

Was nicht wahr sein kann, weil es der Lehrmeinung widerspricht, oder sie kritisch hinterfragt, wird üblicherweise verlacht, solange es noch harmlos zu sein scheint, und schließlich heftig bekämpft, wenn es allmählich immer mächtiger wird. Denn das, was von Experten

aufgeschrieben wurde, muss wahr sein (z.B. ein heiliger Text oder ein wissenschaftliches Lehrbuch oder ein methodisch-perfekter Artikel in einem berühmten Journal). Daher muss es kritischen Blödsinn verteidigt werden. Wenn das nicht so einfach gelingt, oder wenn sich die „Heiden“ oder die „Ketzer“ nicht bekehren lassen, werden sie isoliert (aus dem Institut oder der Kirche herausgeworfen) oder auch anders-wie beseitigt:

„Wenn die Theorie der Praxis widerspricht, umso schlimmer für die Praxis!“ nach Watzlawick oder Bloch

Wenn sich aber ein neuer Gedanke dennoch, durch den Zwang der Realität, durchgesetzt hat, weil die Realität, wird er plötzlich wahr: Jetzt ist „die Sonne rund“. Selbstverständlich war dieses neue Dogma dann für alle immer schon wahr. Und so mutiert es zu einem Teil einer sich veränderten Religion (d.h. er wird zum Baustein eines nun modernisiert-angepassten Wahrheit-Gebäudes). Ein Skeptiker würde fragen, was genau die Sonne sein soll, wo „das Runde der Sonne“ genau beginnt, und wo es aufhört, und ob wir nicht vielleicht im (im kühleren Teil) der Sonne wohnen.

Religionen und Lehr-Wissenschaften (*meist „Wissenschaft“ genannt*) richten den Blick zurück auf das, was andere kluge Menschen festgeschrieben haben, weil sie es zu wissen glauben. Also auf das Bekannte und Sichere. Auf die lieb gewordenen Überzeugen, Dogmen oder Ideologien von „richtig und falsch“. Ein Großteil der wissenschaftlichen Erkenntnis entstand aber nicht infolge einer systematischen Suche sondern durch Zufall. Sobald die Wissenschaft ein Konzept oder Modell gefunden hat, ist es möglich innerhalb des Modells immer mehr Puzzle-Steine zu entdecken, die in dieses Modell hineinpassen.

Wenn aber zufällig neue Erkenntnisse gefunden werden durch kreative oder Neugier das jüngere bisher als sicher geglaubte, eventuelle Fragen stellt. Maschinen sind deutlich besser darin, auf der Basis von sicher geglaubten Grundannahmen Ergebnisse zu finden, die aus der Logik der Grunddaten heraus vorhergesagt werden. Menschen dagegen sind in der Lage, die Grund-Annahmen infrage zu stellen. Sie können kreativ denken, und sich eine Welt vorstellen die außerhalb des bisherigen Bekannten liegen mag.



Zhungzi träumt vom Schmetterling. Oder träumt der Schmetterling von Zhungzi? Maler: Ike no Taiga

Ein klassisch ausgebildeter Homöopath und ein universitärer Kollege, die versuchen wollten etwas vom anderen zu verstehen, sollten also nicht gerade damit beginnen, sich mit den jeweiligen Auswüchsen der anderen Gemeinde auseinandersetzen. Stattdessen könnten sie sich, die Sprache der Dogmen verlassend, auf die Sprache des Zweifelns, des Zuhörens und der kritischen Fragen verständigen.

Das ist schwieriger als es scheint.

Wer skeptisch nachfragen will, muss sich öffnen und die die Begrenztheit der eigenen Sicht erkennen. Anders kann er nur das erfahren, was er vorher ohnehin schon gewusst hat. Wer also durch sein Besser-Wissen mittels kluger Fragen die Position des anderen durchlöchern will, kann höchsten reichen, dass die Argumentation des anderen schwächelt und in sich zusammenfällt. So kann er dann triumphieren, er wird aber nichts lernen. Er richtet es sich nur im warmen Spiegelsaal seiner vertrauter Ansichten immer bequemer ein, kann aber die Grundlagen seines Denkens nicht mehr hinterfragen.

„Nicht-Wissend“ keine zu Wahrheit haben, erfordert Mut und Selbstvertrauen, und es bringt erfahrungsgemäß viel Mühen mit sich, Widerstände und nur selten schnelle Erfolge.

Für einen gelassener Alltag genügt es aber schon, sich so so verhalten, „als ob“ etwas wahr „sei“, wenn es sich als nützlich erweist, oder es ansonsten als Irrweg zu vergessen.

"The fish trap exists because of the fish. Once you've gotten the fish you can forget the trap. The rabbit snare exists because of the rabbit. Once you've gotten the rabbit, you can forget the snare. Words exist because of meaning. Once you've gotten the meaning, you can forget. Zhuangzi