



Dr. med. Christa Keding

Das Tiefgangprinzip

Einfacher zum Wesentlichen

Die Webseite zum Tiefgangprinzip
www.das-tiefgangprinzip.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Druck: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin
Coverdesign, Layout & Satz: Lukas Beckmann

© 2020 Thurm Wissenschaftsverlag
Dr. Uwe Manschwetus, Am Dorfplatz 34, 21335 Lüneburg
www.thurm-verlag.de
ISBN: 978-3-945216-29-3

Das Tiefgangprinzip – einfacher zum Wesentlichen

Schatzsuche statt Sackgasse.....	1
Falsche Frage!?	
Geburtshilfe	
Plädoyer für Selbstbesinnung	
Webfehler der Evolution?	
Dem Leben auf den Grund gehen	
Wie kommt man denn auf sowas?	
Wo wollen wir hin?.....	27
Sehnsucht nach Sinn	
Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit	
Sehnsucht nach Freiheit und Selbstbestimmung	
„Herzkrankheiten“...	
... und ihre Heilung	
Vom Denkvermögen zur Denk-Kultur.....	41
Wer denkt denn da?	
Die Vielfalt des Denkens	
Plädoyer für den Geist	
Böser Verstand, gute Gefühle?	
Platz für kluges Denken!	
Den Kopf freimachen	
Gedanken vertagen	
Zu Ende denken	
Trojaner entlarven	
Lob des Zweifels	
Ein Beispiel	
Von der Pflicht zur Kür	
Denken steht nicht für sich allein	

Dem Fühlen auf der Spur.....81

Verdrängen oder ausleben?
Lebenswegweiser: Psyche oder Seele?
Gefühlsdschungel im Überblick...
... und die konkrete Wegbeschreibung:
Emotionen
Stimmungen, Befinden
Die Wiederentdeckung des Fühlens
Aus der Selbstumkreisung zur Selbstfürsorge
Kontakt im Abstand
Der Tanz von Denken und Fühlen
Der Seelenkompass
Spüren: einer Spur nachgehen
Intuition: einem Impuls nachgeben
Seelenstimme: sich führen lassen

Das Ich wird am Du – Kommunikation und Resonanz.....126

Werden durch Worte
Geburtshilfe zur Selbstwahrnehmung
Gesprächsgefährten werden
Interesse
Resonanzfähigkeit
Resonanz-Impulse
Zurechtrucken
Übereinstimmung...
... und die Erweiterung des Blickwinkels
Und wieder: Das Geflecht der vier Grundfähigkeiten

Sich aufmachen – Veränderungsbereitschaft.....165

Einsicht – ein Schritt zur Besserung?

Immer die Gefühle...

Bereitschaft oder Einverständnis?

Was – wo – wie lange?

Und noch einmal: Die Zeit...

Handeln in der Zeit – das Übliche

Handeln – in „Gegenwartskreisen“

Der Treibstoff positiver Gefühle

Kraftbilder für die Zukunft

Seelenbild oder Einbildung?

Zugkraft Hoffnung

Triebkraft Freude

Und wieder: die Sehnsuchtsziele.....205

Sehnsucht nach Sinn: Fundament und Leitstern

Sehnsucht nach Freiheit: innen oder außen?

Sehnsucht nach Liebe: das Ziel der Reise?

Evolutionsziel Liebe?

Anhang I Anregungen zur „Zeitschöpfung“237

Anhang II Anmerkungen zu Redewendungen.....245

Anhang III Auf einen Blick.....247

Wann immer du feststellst, dass du
auf der Seite der Mehrheit bist,
wird es Zeit, innezuhalten und
nachzudenken.

(Mark Twain)

In der Mitte liegt die Wahrheit? –
Keineswegs. Nur in der Tiefe.

(Arthur Schnitzler)

Schatzsuche statt Sackgasse

Es gibt Millionen von Möglichkeiten, sich und anderen das Leben zu verbauen. Es gibt Tausende von Ratgebern und Methoden, es besser zu machen. Und es gibt einen Weg, der gelingendes Leben auf einen schlichten Punkt bringt: das Tiefgangprinzip. So einleuchtend, einfach und effektiv es ist – sollte dieses Buch ein Bestseller werden, dann hätte ich wohl ausgerechnet die Falschen erreicht. Denn diejenigen, die mir als Leserinnen und Leser am Herzen liegen, gehören selten zur Mehrheit. Eher empfinden sie sich als Außenseiter, fühlen sich oft unverstanden und zweifeln an sich. Sie können sich mit gängigen Ideologien, Pauschalmeinungen und angesagten Trends nicht identifizieren, mögen weder postfaktisch noch alternativlos unterwegs sein, sind vom Modern Age des Konsumismus übersättigt und vom New Age nicht erfüllt. Doch sie trauen ihren Sichtweisen nicht, stehen damit allein im mächtigen Mainstream oder seinen turbulenten Gegenströmungen. Zumal ihnen immer wieder vorgehalten wird, keine Ahnung zu haben, realitätsfremd zu sein, merkwürdige Fragen zu stellen oder schlichtweg zu viel zu grübeln. Folglich nehmen sie sich im Gespräch zurück, und oft verlieren sie ganz das Vertrauen in ihre eigenen Wahrnehmungen.

Doch welch eine Chance, wenn Menschen überhaupt noch etwas spüren, das nicht in Zeitgeist und Sachzwängen aufgeht! Sollten auch Sie sich in solchen Erfahrungen wiederfinden, dann geben Sie nicht auf! Denn gerade in Ihrem Falsch-Fühlen könnte sich etwas ausgesprochen Wertvolles verbergen: der Kompass zu einem Leben, das über bloßes Funktionieren hinausreicht und das mehr für möglich hält, als „die Umstände“ und Mehrheitsmeinungen

hergeben. Wem es am Herzen liegt, sich selbst und das Dasein eigen-willing zu ergründen, für den werden dann **ausgerechnet die unliebsamen Fragen die richtigen und wichtigen.**

Aus den Sackgassen sogenannter Sachzwänge haben uns – individuell wie global – bislang weder kluge Appelle aus Weisheitslehren, Religionen und wissenschaftlichen Hochrechnungen herausgeholt, noch die zweifellos vielerorts vorhandenen guten Absichten. Erst recht werden Gesetze und Verordnungen nicht das Entscheidende ändern: uns. Dabei sind *wir* die potenziellen Wendepunkte der Geschichte, und wie die sich in die Zukunft hinein entwickelt, hängt – individuell wie global – entscheidend davon ab, welchen Leitfäden wir folgen.

Diese **Leitfäden** finden sich in Gedanken und Empfindungen, die wir oft nicht so recht ernst nehmen, häufig noch nicht einmal wahrnehmen. Sie (wieder) zu entdecken, ihnen vertrauen zu lernen und sie weiterzuentwickeln, ist das Anliegen des Tiefgangprinzips. Es legt diese Fäden frei, die jedem bekannt, die oft aber bis zur Unkenntlichkeit miteinander verworren sind: Wir gestalten unser Leben durch vier menschliche **Grundfähigkeiten** (also Fähigkeiten, über die jeder verfügt) – durch **Denken, Fühlen, Kommunikation und die Bereitschaft, Verhalten zu ändern.** Ob unsere Lebensgeschichte zu einem Original wird oder zu einer blassen Kopie, ob wir systemkonform funktionieren oder erfüllend leben, hängt ganz wesentlich von diesen vier Fähigkeiten ab. Nur mit ihnen können wir uns selbst und dem Leben **auf den Grund gehen** und **Grund legend** über seine Gestaltung entscheiden – **des-halb Tiefgang.**

Dort – bei uns selbst – anzukommen, ist keineswegs selbstverständlich im Konglomerat von Fremdbestimmung, Pluralismus und aufgesetzter Selbstinszenierung: Was ist

echt und verlässlich im Mix unserer Gedanken und Gefühle, welchen Instanzen wollen wir folgen? Wenn doch durchweg jeder Mensch denkt, fühlt, kommuniziert und sich verändert, was macht dann den Unterschied, ob diese Fähigkeiten durch ein eher beliebiges Leben mitlaufen oder ob sie ihn authentisch leiten?

Das Geheimnis verrät sich in einem einzigen Wort: Es liegt an der richtigen **Vernetzung**. Zwar wird jede der vier Grundfähigkeiten gebraucht, doch nicht deren beliebiges Nebeneinander macht uns authentisch, sondern erst ihre kluge Kooperation. Nur durch ihre geschickte Verknüpfung wird es stimmig und prinzipiell einfach, auf dem Grund unseres Seins unsere ganz eigenen Schätze zu heben. Während jeder „Tauchgang“ dorthin höchst individuell ist, sind die Regeln für diesen Weg in die Tiefe **allgemeingültig – deshalb Tiefgangprinzip**. Wo wir sie beachten, haben wir in so ziemlich jeder Lebenslage die Chance, das für uns Wesentliche zu ergründen und in diesem Sinne zu handeln.

Dass Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft sich gegenseitig beeinflussen, ist alltägliche Erfahrung. Doch meist eher eine un gute: Allzu oft verstricken sie sich untereinander in negative Verhaltensmuster, indem Kommunikation die Gefühle verletzt, Gefühle falsche Entscheidungen veranlassen, Gedanken die Stimmung verdunkeln und so weiter. Dann zerren diese eigentlich so kostbaren menschlichen Fähigkeiten in problematische Schief lagen, verursachen Konflikte, Spannungen, Krisen und Krankheit.

Solche Beobachtungen wurden schließlich zum Ausgangspunkt für dieses Buch: Nicht nur in meinem persönlichen Lebensalltag, sondern speziell auch in meiner Arbeit als Therapeutin und Ausbilderin von Therapeuten warfen sie Fragen auf, die nicht in psychologischen Kate-

gorien zu erklären waren. Ich wollte verstehen, wie es zu derlei Verknotungen kommt, und wenn möglich, wollte ich herausfinden, wie sie sich lösen lassen. Denn wo Interaktionen so offensichtlich in destruktive Verwicklungen führen, müssten sie doch ebenso in eine positive Richtung zu entwickeln sein!

Mit dieser Suche stehe ich ja keineswegs allein; Lösungswege oder Wendungen zum Besseren zu vermitteln, ist längst Gegenstand vieler Ratgeber und Therapieformen. Doch eines macht das **Tiefgangprinzip** besonders: Indem es sämtliche Fähigkeiten einbezieht, die zu bewusster Selbst-Entwicklung notwendig sind, ist es ein **vollständiges Werkzeugset für wahrhaftiges und selbstwirksames Handeln**. Grundsätzlich bräuchte es darüber hinaus keine weiteren Methoden oder Modelle, und wo sie angewendet werden, profitieren auch sie vom klugen Zusammenspiel der vier Grundfähigkeiten.

Das ist spannend und entspannend zugleich: Entspannend ist es, weil es nichts grundsätzlich Neues zu lernen gibt, denn Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungen sind ohnehin jedem vertraut. Ebenso entspannt das Tiefgangprinzip, indem es komplexe Zusammenhänge auf erstaunlich **einfache Anhaltspunkte** reduziert – selbst anspruchsvolle Herausforderungen werden damit überschaubar. Spannend dagegen könnte es werden, diese Anhaltspunkte allein durch einen manchmal ungewohnten Blick auf unsere so allgegenwärtigen Fähigkeiten zu entdecken: Wir gehen derart selbstverständlich mit ihnen um, dass wir ihre entscheidenden Wechselwirkungen schlichtweg nicht wahrnehmen.

Zumindest empfand ich es so, als sich zunehmend abzeichnete, wovon deren Qualität abhängt: Letztlich ist **innerhalb jeder der vier Fähigkeiten jeweils nur eine einzige Schaltstelle** dafür verantwortlich, wie sie auf die

anderen drei einwirkt und wie dann alle vier zusammen unser Leben lenken. (Für die Ungeduldigen schon mal vorab: Beim Denken sind es die Überzeugungen, beim Fühlen die Differenzierung von Gefühlsebenen, in der Kommunikation die Resonanzfähigkeit, bei der Veränderungsbereitschaft die Balance zwischen Bereitschaft und Einverständnis.) Diese Konzentration auf nur **vier Knotenpunkte** ist es, die den komplexen Weg bewusster Selbst-Entwicklung konkret benennen lässt. Das lässt sich nicht nur unaufwendig in den Lebensalltag integrieren, sondern macht vieles in diesem Alltag erheblich leichter.

Diese Entdeckung überfiel mich allerdings nicht über Nacht, und ebenso wenig war sie das Ergebnis eines gezielten Forschungsansatzes oder einer vorgefassten Idee. Und noch weniger hatte ich vor, der reichen Auswahl an psychologischen Techniken und Theorien etwas Weiteres hinzuzufügen. Was genau ich eigentlich verfolgte, wusste ich anfangs selbst nicht so recht, außer dass ich beharrlich schlüssige Antworten auf meine Fragen erhoffte. Und die kristallisierten sich tatsächlich in einem langen Prozess heraus, der mit meiner persönlichen Geschichte begann, sich später durch meine Aufgaben als Ärztin, Psychotherapeutin und Ausbilderin zuspitzte und am Ende auch für mich überraschende Erklärungen bereithielt – nie hätte ich erwartet, dass sich die vielfältigen Beobachtungen und Rückschlüsse irgendwann zu einem fassbaren und stimmigen Ganzen, ja buchstäblich zu einem „Arbeitsmodell“ zur Selbst-Entwicklung fügen könnten!

Ohne Sie nun all die verschlungenen Wege nachgehen zu lassen, möchte ich Sie doch zumindest an den wichtigsten Stationen dieses Prozesses teilhaben lassen. Das lässt meine eigenen Hintergründe und damit die Wurzeln des Tiefgangprinzips verständlich werden, und zugleich lädt es Sie ein, Parallelen zu eigenen Erfahrungen zu entdecken.

Dementsprechend geht dieses Buch von eher persönlichen Fragen aus, weitet sich dann zu Überlegungen, wonach sich Menschen allgemein im Grunde ihres Herzens sehnen und was dem, oft durch eigenes Zutun, im Wege steht. Die Wendeschleifen, die uns innerhalb der vier Grundfähigkeiten schließlich aus Irrwegen herausführen und uns neue Möglichkeiten eröffnen, sind dann die Leitspur der folgenden vier Kapitel. Eine abschließende Prüfrunde führt die einzelnen Stränge wieder zusammen und entwirft die Perspektiven, die sich mit dem Tiefgangprinzip (also der klugen Vernetzung von Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft) auf tun, von ganz alltäglichen Entscheidungen bis hin zu den großen Linien unserer Herzenssehnsucht. All das aber nahm seinen Anfang nicht in schlaun Hypothesen, sondern ganz im Gegenteil mit meinen „falschen Fragen“ an das Leben...

Falsche Frage!?

Ich war fünfzehn, als ich meinen Eltern eine folgenschwere Frage stellte: „Was ist der Sinn des Lebens? Wozu sind wir Menschen da?“ Mit ihrer Antwort zerbrach etwas in mir: „Weil es das Prinzip der Evolution ist, die Art zu erhalten.“ Meine Eltern zerbrachen an Sinnlosigkeit.

Mit Anfang zwanzig tippte ich in der volkswirtschaftlichen Abteilung einer Großbank Skripte für Veröffentlichungen der Geschäftsleitung. Während ich die Texte mitzudenken versuchte, fragte ich, welchen Sinn ein permanent gesteigertes Wirtschaftswachstum haben und wohin es am Ende führen soll – bis jeder Bewohner der Arktis einen Zweitkühlschrank besitzt? Ich wurde belehrt über den Homo oeconomicus, Sachzwänge und die Unverzichtbarkeit wirtschaftlicher Expansion. Mich fröstelte.

Später, als sich mein Traum vom Arztberuf erfüllte, bezweifelte ich so manches Mal, inwieweit unsere Medizin mit der vorherrschenden Bekämpfung von Symptomen wirklich Heilsames erreicht. Selbst das Wissen um Bakterien, Hormone oder Stoffwechselstörungen ging mir nicht tief genug. Doch je mehr ich begann, nach krankmachenden Faktoren in den Lebensumständen der Patienten zu suchen, desto öfter erntete ich Kopfschütteln oder ein herablassendes Lächeln meiner Kollegen. Ich fürchtete immer mehr, tatsächlich nicht ganz richtig im Kopf zu sein.

Zu welchem Thema auch immer ich nach tieferen Antworten suchte, es zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben: Allzu oft fühlte ich mich mit unbefriedigenden Hinweisen abgespeist und letztlich unverstanden – von Eltern und Freunden, von Politikern und Wissenschaftlern, von Religion und Esoterik. Das ließ mich zeitweise an mir selbst (ver)zweifeln, denn meinem Seelenfrieden zuliebe hätte ich nur zu gern die Argumente meiner Mitmenschen angenommen. Mein Innerstes jedoch ließ sich von ihren Erklärungen der Welt allzu selten überzeugen. Schlimmer noch: Auch in pauschalen „Anti-Fraktionen“ wie dem Aufbruch der Apo-Achtundsechziger oder der Hippie-Hasch-Happyness-Bewegung fand ich bei genauem Hinsehen nicht die ersehnten Antworten, oder ich war nicht gescheit genug, sie zu verstehen. Ich begann, den Mund zu halten. Meine stummen Fragen blieben, doch ich misstraute ihnen. Ich fühlte mich unglücklich und allein.

Aber dann... Ich erwischte das große Los: Nach einigen Umwegen war ich Ärztin geworden, und als mir schließlich noch der Mann fürs Leben begegnete, schien das Glück perfekt. Wir bekamen zwei Wunschtöchter, bauten gemeinsam eine Landarztpraxis auf, erkundeten neugierig naturheilkundliche und komplementäre Heilverfahren,

arbeiteten Hand in Hand in meinem Traumberuf. Was wäre da noch zu wünschen geblieben?

Umso mehr erschrak ich, als in den seltenen stillen Momenten wieder dieses merkwürdige Gefühl auftauchte, dass irgendetwas fehlte. Etwas in mir blieb leer, trotz aller Erfüllung. Irgendetwas nagte in mir, und das wollte so gar nicht zum Glück meines Alltags passen. Deshalb tat ich diese Gefühle als Relikt einer schwierigen Kindheit ab und konzentrierte mich auf all das Gute, das das Leben mir inzwischen geschenkt hatte.

Damals wäre ich nicht auf die Idee gekommen, dieses merkwürdige Empfinden tatsächlich für **merk-würdig** zu halten, nämlich für wert, es zu beachten. Erst als mich Krankheiten und Lebensbrüche mehrmals zum Innehalten zwangen, kam ich zur Besinnung – und am Ende zu einem unerwarteten Ergebnis: Nicht etwa, indem ich mich endlich mit den angebotenen Antworten anfreunden konnte, sondern indem ich ausgerechnet mein sonderbares Insistieren als einen Schatz entdeckte. **Nicht meine Fragen waren falsch; unberechtigt war mein Misstrauen gegenüber diesen Fragen!**

Dank sei also meinen Krisen und Seelennöten, ohne die ich mich niemals aufgemacht hätte, nach Auswegen zu suchen. Gestartet mit der Sehnsucht, endlich „richtig“ zu sein, dazuzugehören und verstanden zu werden, kam ich am Ende zu einem neuen Vertrauen in meine eigenen Empfindungen, selbst wo sie aus der Reihe des Üblichen tanzten.

Seitdem begegnen mir immer öfter Menschen, die meine Fragen teilen und sich damit ähnlich schwertun; Menschen, die ebenfalls den Eindruck kennen, in mancher Hinsicht nicht in diese Zeit und Gesellschaft zu passen. Obwohl ich schon lange als Therapeutin arbeitete, begann ich erst durch meinen eigenen Wandlungsprozess, diese