



Lilo Endriss

Alltägliche Parallelwelten

Flow und andere außergewöhnliche
Bewusstseinszustände analysieren und
bewerten

 Springer

Alltägliche Parallelwelten

Lilo Endriss

Alltägliche Parallelwelten

Flow und andere außergewöhnliche
Bewusstseinszustände analysieren und
bewerten

Lilo Endriss
Kreatives Management
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-658-41163-3 ISBN 978-3-658-41164-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-41164-0>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Eva Brechtel-Wahl

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Als Psychologin, die sich schon seit ihres Studiums (Endriss, 1982) über einen langen Zeitraum hinweg etwa als Akademische Tutorin und Lehrbeauftragte für Kreativitätsförderung bis 1988 (c/o Professor Arthur J. Cropley) an der Universität Hamburg, Fachbereich Psychologie, als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Umweltschutz-Bereich (Endriss, 1992), als Coach (Endriss, 2009), als Beraterin im Bereich „Resilienz“ (Endriss, 2010) und im Bereich „subtile seelische Gewalt“, die die Kreativität unterdrückt (Endriss, 2015) sowie (Endriss, 2018), als Kreativitätstrainerin (Endriss, 2019) immer wieder theoretisch und praktisch mit dem faszinierenden Thema „*Kreativität*“ (Endriss, 2021) auseinandergesetzt hat, möchte ich mit dem vorliegenden Werk dazu beitragen, diesen besonderen Bewusstseinszustand in einen größeren Zusammenhang zu stellen. So unternehme ich den Versuch, eine Übersicht über die unterschiedlichsten menschlichen Bewusstseinszustände zu erarbeiten, um darin die besondere Position des Flow, einem Kernbegriff der Kreativitätsforschung, hervorzuheben. Genau wie andere außergewöhnliche Bewusstseinszustände – im Text stets als ABZ bezeichnet, wie etwa der Alkoholrausch oder die Tagträumerei – unterscheidet sich dieser in vielerlei Hinsicht von der alltäglichen geistigen Verfassung des Menschen.

Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich beobachte ich immer wieder, dass sich Menschen damit schwer tun, die Sichtweisen anderer Menschen nachzuvollziehen, da sie oft von sich selbst ausgehen. Die Parallelwelten anderer Menschen, insbesondere diejenigen, die als „klinisch“ gelten, sind ihnen ein Rätsel, was auch ein zunehmendes gegenseitiges Unverständnis nach sich zieht sowie oft auch eine Spaltung in Gut und Böse. Zu vermitteln, dass keine Seite „die absolute Wahrheit gepachtet hat“, fällt häufig schwer und läuft gelegentlich darauf hinaus, dass derjenige recht hat, der die Macht inne hält.

1. Mir ist es wichtig, Ihnen die jeweiligen Phänomene der außergewöhnlichen Bewusstseinszustände in einer beschreibenden Form vorzustellen, Sie darin zu unterstützen, diese zuordnen zu können und Sie über die Bandbreite des menschlichen Bewusstseins und seiner Veränderbarkeit zu informieren. Ich verfolge in diesem Werk einen

eher unüblichen Ansatz, indem ich all das, was von einem entsprechend definierten Alltags-Bewusstsein abweicht, als einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand bezeichne, etwa auch den für manche Menschen so typischen humorvollen Distanz-Zustand oder die intensive Phantasietätigkeit.

2. Ein besonderes Anliegen dabei ist, hier auch den außergewöhnlichen Bewusstseinszustand der Parallelwelt des Flow unterzubringen, der dem Menschen tagtäglich kurz- und langfristig Lebenszufriedenheit schenken kann und der in der gängigen Fachliteratur eher nicht in diesen Bereich eingeordnet wird.
3. Gerne möchte ich Sie dazu anregen zu überlegen, welche außergewöhnlichen Bewusstseinszustände Ihnen selbst aus eigener Erfahrung bekannt sind, welche davon Sie bereits bei anderen Menschen beobachtet haben, sofern dies von außen möglich war, oder was Sie Neues darüber erfahren möchten. So ist das Ziel dieses Werkes, Ihnen, soweit mir dies möglich ist, eine umfassende und systematische Aufreihung und Charakterisierung all dieser Parallelwelten zu präsentieren.
4. Bei den Hauptmerkmalen der jeweiligen Parallelwelt oder des außergewöhnlichen Bewusstseinszustandes gibt es mittels des von mir entwickelten Beurteilungsinstrumentes – des **Flow-Scores** – nun die Möglichkeit festzustellen, in welchen seiner 14 psychologischen Flow-Dimensionen, die langfristig zum Wohlbefinden führen, sich der jeweilige außergewöhnliche Bewusstseinszustand vom Alltags-Wachbewusstsein unterscheidet. Liegt dort jeweils eine Zunahme, eine Abnahme oder der komplette Ausfall einer Flow-Dimension vor?
5. Anhand der Betrachtung eines von Ihnen ausgewählten ABZ können Sie nun mit Hilfe des Flow-Scores diese Veränderungen genauer analysieren: Wenn Sie etwa den außergewöhnlichen Bewusstseinszustand des LSD-Rausches betrachten, dann erweitert dieser Ihre sinnliche Wahrnehmung (1 Pluspunkt), aber gleichzeitig verringert er Ihre zielgerichteten Handlungen (1 Minuspunkt). Wenn Sie vom ABZ einer Panikattacke erfasst werden, dann vermindert sich Ihr logisches Denken, Sie neigen extrem zu Denkfehlern und Ihre positiven Emotionen verringern sich. Und wenn Sie im ABZ des Komats liegen, dann entfallen unter anderem Ihr Körperempfinden und Ihr Gedächtnis.
6. Für psychologisch interessierte Leserinnen und Leser kann es zudem durchaus von Belang sein, sich zusätzlich mit der Frage zu beschäftigen, inwieweit Menschen in der Lage sind, ihr eigenes Bewusstsein so zu lenken, dass es ihnen hilft, konstruktive und befriedigende Problemlösungen in ihrer Lebensgestaltung zu finden. Dies ist nicht nur eine lohnenswerte Anregung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, sondern auch für all diejenigen, die sich in Eigenregie selbst stärken und dafür sorgen wollen, durch ein entsprechendes Selbstmanagement ein so weit wie möglich gutes und erfülltes Leben zu führen, das durch innere Freiheit gekennzeichnet ist.

Mein besonderer Dank geht hier an den Verlag Springer Nature in Wiesbaden, insbesondere an meine Lektorin Frau Eva Brechtel-Wahl, die meine Konzepte und Ideen stets tatkräftig und souverän unterstützt hat.

Hamburg
im Frühjahr 2023

Lilo Endriss

Literatur

- Endriss, L. (1982). *Entwicklung und Auswirkung eines Kreativitätstrainings: Förderung des Spielerischen Denkens bei jungen Erwachsenen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Hamburg, Fachbereich Psychologie.
- Endriss, L. (1992). *ÖC-UTOPIA: Fingerspitzengefühl für Abfälle*. Hamburg: Umweltakademie Hamburg – Freie Akademie für angewandte Umweltforschung und naturgemäße Technologie e. V.
- Endriss, L. (2009) Klienten im Flow – Coaching als kreativitätsfördernder Prozess. In C. Schmidt-Lellek & A. Schreyögg (Hrsg.), *Praxeologie des Coachings* (S. 115–130). VS Verlag.
- Endriss, L. (2010). *Steh auf Mensch! Über den kreativen Umgang mit Krisen und Misserfolg. Das Praxishandbuch*. BoD.
- Endriss, L. (2015). *Ignoranzfallen am Arbeitsplatz. Subtile seelische Gewalt aufdecken. Betroffene stabilisieren*. Springer Gabler.
- Endriss, L. (2018) *Die psychische Gewalt der Ignoranzfalle. Selbstcoaching und Prävention für Betroffene*. Springer.
- Endriss, L. (2019) *Fahrplan für den Flow: Kreative Blockaden analysieren und mit Coaching auflösen*. Springer Nature.
- Endriss, L. (2021). *Aufblühen oder Verwelken: Chancen und Risiken der kreativen Selbstverwirklichung*. Springer Nature.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Thesen	4
	Literatur	6
2	Positive Psychologie und Wohlbefinden	7
2.1	Grundsätze der Positiven Psychologie	8
2.2	Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit	12
2.3	Körperliches Wohlempfinden	14
2.4	Seelisches beziehungsweise psychisches Wohlempfinden	17
2.5	Sich-Widmen-Glück	18
2.6	Live-Event-Forschung	19
2.7	Checklisten zur Lebenszufriedenheit	20
2.8	Biopsychosoziale Modell	25
2.9	Psychoneuroimmunologie	26
2.10	Checkliste zum subjektiven psychischen Wohlbefinden	28
	Literatur	29
3	Erkenntnisse über das Bewusstsein	31
3.1	Höhlengleichnis von Platon	32
3.2	Alltagsbewusstsein	33
3.3	Probleme mit dem Begriff „Bewusstsein“	35
3.4	Wach-Bewusstsein	39
3.5	Dimensionen des Wachbewusstseins	40
3.6	Dimensionen veränderter Erfahrungen	42
3.7	EEG-Signale	43
3.8	Glasgow Koma Skala	44
3.9	Ich-Identität und Selbst-Bewusstsein	46
	Literatur	49
4	Modelle des psychischen Bewusstseins-Systems	51
4.1	Stufenmodell der kognitiven Entwicklung nach Piaget	52

4.2	Bewusstseins-System nach Jean Gebser	53
4.2.1	Das archaische Bewusstsein	53
4.2.2	Das magische Bewusstsein	54
4.2.3	Das mythische Bewusstsein	54
4.2.4	Das mentale Bewusstsein	55
4.2.5	Das integrale Bewusstsein	56
4.3	Bewusstseins-System nach Sigmund Freud	57
4.4	Bewusstseins-System nach Carl Gustav Jung	58
4.5	Bewusstseins-System nach Julian Jaynes	60
4.6	Bewusstseins-System nach Thich Nhat Hanh	61
4.7	Spirituelles Bewusstseins im östlichen und westlichen Denken	62
4.8	Bewusstseins-System nach Ken Wilber	63
4.9	Bewusstseins-System nach Wilfried Belschner	64
4.10	Bewusstseins-System nach Christian Scharfetter	66
	Literatur	67
5	Konstruktivismus	69
5.1	Erkenntnistheoretischer Hintergrund	70
5.2	Modell des psychischen Systems nach Nolting & Paulus	71
5.3	Kommunikation und Wirklichkeit	71
5.4	Nützlichkeit des Konstruktivismus	73
5.5	Das Kipp-Phänomen	74
5.6	Parallelwelten	80
	Literatur	82
6	Phänomenologischer Ansatz	85
6.1	Definition	86
6.2	Phänomenologie als deskriptive Wissenschaft	86
6.3	Gerichtet-Sein des Bewusstseins	89
6.4	Subjektiver Bedeutungs-Charakter	90
6.5	Ziele der phänomenologischen Betrachtungsweise	93
6.6	Fazit	95
	Literatur	97
7	Außergewöhnliche Bewusstseinszustände (ABZ)	99
7.1	Alltagssprachliche Hinweise auf ABZ	99
7.2	Gesellschaftsgeschichtliche Überlegungen	101
7.3	Versuche einer Definition	103
7.4	Inhaltliche Beispiele für ABZ	104
7.5	Alltags-Wachbewusstsein und außergewöhnliche Bewusstseinszustände	104
7.6	Kritische Überlegungen	105
7.7	Flow-Zustand als positiver ABZ	106

7.8	Neues Modell des psychischen Bewusstseins-Systems	111
	Literatur	114
8	Dimensionen der Bewusstseinsveränderungen	117
8.1	Aspekte veränderter Wach-Bewusstseinszustände	117
8.2	Beispiele von psychologischen Dimensionen der ABZ.	119
8.3	Flow-Dimensionen als Vergleichsmaßstab	122
8.4	Dimensionen der Bewusstseins-Veränderung	122
8.4.1	Veränderung der sinnlichen Wahrnehmung	122
8.4.2	Veränderung der Raum/Zeit-Loslösung	123
8.4.3	Veränderung der Konzentrationsfähigkeit	123
8.4.4	Veränderung der Gedächtnisleistung	124
8.4.5	Veränderung der Selbstvergessenheit	124
8.4.6	Veränderung des Erfassens von Denkfehlern	124
8.4.7	Veränderung der Fehlerkorrektur	125
8.4.8	Veränderung der Ich-Identität	125
8.4.9	Veränderung des positiven Körperempfindens	126
8.4.10	Veränderung der positiven Emotionen	126
8.4.11	Veränderung der intrinsischen Motivation	126
8.4.12	Veränderung des Einfallsreichtums	127
8.4.13	Veränderung der zielgerichteten Handlungen	127
8.4.14	Veränderung der Reaktionsfähigkeit	128
8.5	Der Flow-Score als Rating-Instrument	128
	Literatur	130
9	Systematisierung der ABZ	133
9.1	Übersichtlichkeit	134
9.2	Umgang mit komplexen Systemen	134
9.3	Vorhandene Systematisierung (nach Vaitl)	134
9.4	Erweiterte Systematisierung	135
	Literatur	138
10	Selbst initiierte ABZ (steuerbar)	139
10.1	Absorbiertheits-Zustand	140
10.2	Bewusstseinslenkungs-Zustand	141
10.3	Erkenntnis- oder Heureka-Zustand	142
10.4	Flow-Zustand	144
10.5	Gelassenheits-Zustand	145
10.6	Humorvoller Distanz-Zustand	146
10.7	Imagestreaming-Zustand	146
10.8	Lateraler Denk-Zustand	148
10.9	Meditativer Zustand	148

10.10	Metakommunikations-Zustand	150
10.11	Phantasietätigkeits-Zustand	152
10.12	Selbstreflexions-Zustand	153
10.13	Sich-widmen-Zustand	154
10.14	Thrill-Zustand	154
10.15	Virtual-Reality-Zustand	155
10.16	Visualisierungs-Zustand	156
	Literatur	157
11	Selbst initiierte ABZ (wenig steuerbar)	159
11.1	Drogenrausch-Zustand	159
11.2	Entrücktheits-Zustand	160
11.3	Euphorie-Zustand	161
11.4	Einheitsbewusstseins-Zustand	161
11.5	Ekstase-Zustand	162
11.6	Fasten-Hochgefühls-Zustand	163
11.7	Grandiositäts-Zustand	164
11.8	Logischer Fehlschluss-Zustand	164
11.9	Luziditäts-Zustand	165
11.10	Runners High-Zustand	166
11.11	Schönrednerei-Zustand	167
11.12	Trance-Zustand	167
	Literatur	168
12	Unwillkürlich aktivierte ABZ	169
12.1	Animistischer Bewusstseins-Zustand	169
12.2	Außerkörper-Erfahrungs-Zustand	170
12.3	Besessenheits-Zustand	171
12.4	Déjà-vu-Zustand	172
12.5	Halluzinations-Zustand	173
12.6	Krankheits-Zustand	174
12.7	Mystischer Erlebnis-Zustand	175
12.8	Nahtod-Erfahrungs-Zustand	176
12.9	Tagträumerei-Zustand	177
12.10	Tunnelblick-Zustand	178
12.11	Visionärer Umstrukturierungs-Zustand	179
12.12	Zerstreutheits-Zustand	179
	Literatur	180
13	Reaktive ABZ auf spezielle Außenreize	181
13.1	Abstumpfungs-Zustand	181
13.2	Benommenheits-Zustand	182
13.3	Brainwashed-Zustand	183

13.4	Deprivations-Zustand	184
13.5	Filterblasen-Zustand	185
13.6	Folie à deux-Zustand	186
13.7	Gaslighting-Zustand	187
13.8	Hörigkeits-Zustand	188
13.9	Hyperempathie-Zustand	188
13.10	Hypnotisiertsein-Zustand	189
13.11	Kollusions-Zustand	190
13.12	Misanthropie-Zustand	191
13.13	Nervenzusammenbruch-Zustand	191
13.14	Orgasmus-Zustand	192
13.15	Reframing-Zustand	193
13.16	Sichwundern-Zustand	194
13.17	Traumatisiertsein-Zustand	194
13.18	Verliebtsein-Zustand	195
13.19	Verwirrtheits-Zustand	196
	Literatur	197
14	Physiologisch verursachte ABZ (psychiatrisch unauffällig)	199
14.1	Amnesie-Zustand	200
14.2	Dämmer-Zustand	200
14.3	Dehydriertsein-Zustand	201
14.4	Delirium-Zustand	202
14.5	Fieberwahn-Zustand	203
14.6	Hyperventilations-Zustand	204
14.7	Koma-Zustand	205
14.8	Nachttraum-Zustand	206
14.9	Nachtschlaf-Zustand	207
14.10	Ohnmachts-Zustand	208
14.11	Schlafwandel-Zustand	209
14.12	Übermüdungs-Zustand	210
	Literatur	211
15	ABZ als Zeichen einer Persönlichkeitsstörung	213
15.1	Abhängigkeits-Zustand	214
15.2	Angststörungen-Zustand	215
15.3	Depressiver Zustand	216
15.4	Dissozialer (antisozialer) Zustand	217
15.5	Generalisierter Heiterkeits-Störungs-Zustand	218
15.6	Hypochondrie-Zustand	219
15.7	Histrionischer Zustand	220
15.8	Manischer Zustand	221
15.9	Narzissmus-Zustand	221

15.10	Paranoia-Zustand	222
15.11	Schizoider Zustand	223
15.12	Zwangsgestörter Zustand	224
	Literatur	225
16	Physiologische verursachte ABZ (Psychiatrisch auffällige ABZ)	227
16.1	Anfallsleidens-Zustand	228
16.2	Autistischer Zustand	228
16.3	Capgras-Syndrom-Zustand	230
16.4	Depersonalisations-Zustand	230
16.5	Derealisations-Zustand	232
16.6	Dissoziations-Zustand	233
16.7	Mutismus-Zustand	235
16.8	Schizophrenie-Zustand	236
16.9	Stupor-Zustand	237
16.10	Wahn-Zustand	238
	Literatur	241
17	Pharmakologisch verursachte ABZ	243
17.1	Künstlicher Beruhigungs-Zustand	244
17.2	Künstlicher Koma-Zustand	244
17.3	Künstlicher Leistungssteigerungs-Zustand	245
17.4	Künstlicher Luststeigerungs-Zustand	246
17.5	Künstlicher Potenzsteigerungs-Zustand	246
17.6	Künstlicher Schlafzustand	248
17.7	Künstlicher Schmerzunterdrückungs-Zustand	249
17.8	Künstlicher Stimmungsaufhellungs-Zustand	250
17.9	Künstlicher Wahnreduktions-Zustand	251
	Literatur	253
18	Motivation, ABZ absichtlich anzustreben	255
18.1	Pull-Motivation	256
18.1.1	Erlebenssteigerung	256
18.1.2	Experimentierfreudigkeit	256
18.1.3	Erkenntnisgewinn	256
18.1.4	Leistungssteigerung	256
18.1.5	Sich-Widmen-Glück	257
18.1.6	Erfüllen von Gruppennormen	257
18.1.7	Eigene Grenzüberschreitung	257
18.1.8	Kreativitätssteigerung	257
18.1.9	Spirituelles Erleben	258
18.1.10	Selbstoptimierung	258
18.1.11	Rituelles Erbe	258

18.1.12	Entspannung	259
18.1.13	Enthemmung	259
18.1.14	Kontrollgewinn	259
18.2	Push-Motivation	260
18.2.1	Selbstschutz vor Unangenehmen	260
18.2.2	Flucht vor dem uninteressanten Alltag	260
18.2.3	Distanzierung von „Uneingeweihten“	260
18.2.4	Realitätsflucht	261
18.2.5	Abwehrmechanismus	261
18.2.6	Schmerzlinderung	261
18.2.7	Abbau von Selbstzweifeln	261
18.2.8	Vermeidung von Verantwortung	262
18.2.9	Aufschieben unerledigter Geschäfte	262
18.2.10	Verklärung	262
18.2.11	Kommunikationsverweigerung	263
18.2.12	Entfernung von Reizüberflutungen	263
18.2.13	Ausweg aus einem Doublebind	263
18.2.14	Abstand zu Ambivalenzen	264
	Literatur	264
19	Fazit	265
	Literatur	269

Abbildungsverzeichnis

Abb. 3.1	Alltagsbewusstsein	34
Abb. 3.2	Selbst- und Fremdbild	47
Abb. 5.1	Necker-Würfel	79
Abb. 7.1	Psychisches Bewusstseins-System (nach Endriss, 2023)	112

Tabellenverzeichnis

Tab. 2.1	Checkliste zum körperlich-somatischen Wohlbefinden.	15
Tab. 2.2	Checkliste zum subjektiven psychischen Wohlbefinden	29
Tab. 3.1	Aspekte des Bewusstseinsbegriffes (nach Ned Block, 1995)	36
Tab. 3.2	EEG-Signale	44
Tab. 3.3	Die Glasgow Koma Skala (Glasgow-Coma-Scale/GC).	46
Tab. 7.1	Checkliste „Flow-Zustand“	109
Tab. 7.2	Checkliste „Gegensätze zum Flow-Zustand“	110
Tab. 8.1	Flow-Score.	129
Tab. 8.2	Flow-Zustand im Vergleich zum Autopilot-Bewusstsein	129
Tab. 8.3	Halluzinations-Zustand, gemessen mit dem Flow-Score	130
Tab. 9.1	ABZ und professionelle Berufsgruppen	137
Tab. 10.1	Ausschnitte aus der Tellegen-Absorptions-Skala	140



Zusammenfassung

Veränderte oder außergewöhnliche Bewusstseinszustände (ABZ) werden häufig als Verhaltensweisen bezeichnet, die kaum im Alltag zu finden sind und die eher etwas Unnormales oder womöglich Krankhaftes und Behandlungsbedürftiges an sich haben. Es gibt aber durchaus ABZ, die zum menschlichen Alltag gehören und zudem auch noch gesundheitsfördernd sind. Ausgehend von der Positiven Psychologie, insbesondere der Kreativitätsforschung und der Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, empfehlen deren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, möglichst viele Flow-Erlebnisse in das eigene Leben zu integrieren. Der Flow-Zustand wird im vorliegenden Werk als außergewöhnlicher Bewusstseinszustand bezeichnet und 14 seiner psychologischen Dimensionen als Beurteilungsinstrument (Flow-Score) herangezogen, um damit andere Außergewöhnliche Bewusstseinszustände auf ihre langfristige Tauglichkeit für ein erfülltes Leben hin zu untersuchen.

Der Psychologe und Kreativitätsforscher Mihaly Csikszentmihalyi (1934–2021) hat den Begriff des „Flow“ eingeführt, der einen besonderen Bewusstseinszustand bezeichnet, in dem die eigenen Fähigkeiten den jeweiligen Herausforderungen des Lebens entsprechen und daher im Menschen weder ein Gefühl der Unter- noch der Überforderung hervorruft. Nachweislich erzeugt dieser mentale Zustand hohe Zufriedenheits- oder auch Glücksgefühle, insbesondere auch dadurch, dass diese mit Selbstvergessenheit verbunden sind, wie dies die meisten Menschen schon in der Kindheit erlebt haben, wenn sie sich intensiv mit einem Spiel beschäftigten. Dann scheinen auch das Zeit- und das Raumgefühl vorübergehend zu verschwinden. Um ein erfülltes Leben zu erreichen empfiehlt Mihaly Csikszentmihalyi (2001) als Vertreter der Positiven Psychologie, auch im Alltag möglichst viele Aktivitäten in Flow-Aktivitäten zu verwandeln.

Die Veränderungen zum Alltagsbewusstsein lassen sich mithilfe diverser psychischer Dimensionen feststellen, etwa was die Dimension „*Konzentrationsfähigkeit*“ oder die Dimension „*Sinnliche Wahrnehmung*“ betrifft, die etwa bei Betrunkenen oder Phantasieversunkenen jeweils mehr oder weniger verändert sind. So lassen sich dann alle möglichen außergewöhnlichen Bewusstseinszustände fein säuberlich von dem, was jeder Mensch je nach Zeitgeist und Kultur als selbstverständlichem Normalzustand kennt, über eine mehr oder weniger große Anzahl von psychologischen Dimensionen unterscheiden. Je nach wissenschaftlicher Ausrichtung kann diese von der Anzahl schwanken.

Besonders interessant dabei ist die Erkenntnis, dass fast jeder Mensch, wenn er sich mit diesem Thema beschäftigt und die jeweiligen Beschreibungen liest, entdeckt, dass er sich häufiger als angenommen in einem außergewöhnlichen Zustand jenseits des üblichen Wach-Bewusstseins befindet – und seien es nur der Dämmer Schlaf, der Thrill bei Lesen eines Krimis oder das Versunkensein in ein Musikstück.

Außergewöhnliche Bewusstseinszustände (ABZ) können Ihnen einfach passieren, wie etwa eine Ohnmacht oder ein Außer-sich-sein wegen eines plötzlichen starken Schmerzes. Sie können jedoch auch ganz bewusst durch Ihren eigenen Willen veranlasst werden, um dann mehr oder weniger kontrollierbar zu sein wie etwa durch die Meditation oder durch das Phänomen des „*Runners High*“, dem Hochgefühl beim lang andauernden Joggen.

Menschen geraten zudem auch manchmal durch den Einfluss anderer Personen in „*unnormale*“ Geistesverfassungen, etwa beim Verlieben oder wenn sie manipuliert werden. Nicht zu unterschätzen ist in diesem Zusammenhang, dass die Massenmedien im digitalen Zeitalter den Nutzern zunehmend sogenannte „*Filterblasen*“ liefern, die gezielt eine ausschnitthafte Information oder Desinformation über Fakten präsentieren, auf die hin die jeweiligen menschlichen Reaktionen beeinflussbar und vorhersagbar sein können.

Darüber hinaus habe ich mich auch damit befasst, in welche außergewöhnlichen Bewusstseinszustände (ABZ) Menschen geraten, wenn sie eine Persönlichkeitsstörung oder eine vorwiegend physiologisch ausgelöste psychische Erkrankung aufweisen. Diese können psychiatrisch unauffällig oder auffällig sein, bedürfen jedoch in der Regel einer entsprechenden Therapie. Interessant ist natürlich auch, was durch die menschliche Körperlichkeit, also durch die jeweiligen physiologischen Gegebenheiten an Veränderungen des Alltags-Bewusstseins geschieht, etwa wenn Sie übermüdet sind oder unzureichend Flüssigkeiten aufgenommen haben. Und nicht zuletzt ist auch das, was durch die Pharmakologie, beziehungsweise durch die Gabe von Medikamenten, an Veränderungen des aktuellen Bewusstseinszustandes, eingeleitet werden kann, ein veränderter Bewusstseinszustand im Vergleich zum vorherigen leidgeprägten Zustand.

Besonders faszinierend finde ich, sich auch damit zu beschäftigen, warum Menschen mehr oder weniger bewusst dem „*Alltagsfeeling*“ entkommen wollen, was also ihre Motivation betrifft, Vorhandenes im Tagtäglichen verändern zu wollen. Da stellt sich dann die Frage, ob ihre bewusstseinsverändernden Aktivitäten langfristig zu einem befriedigenden Ergebnis führen.

Die Vertreterinnen und Vertreter der Positiven Psychologie gehen davon aus, dass Sie dem Flow-Zustand tatsächlich möglichst viel Raum in Ihrem und im Leben anderer Menschen einräumen sollten, da dieser unter anderem die Dimension der „*Selbstvergebenheit*“ enthält. Diese hält dem weit verbreiteten Narzissmus in der heutigen Gesellschaft, dem Ich-Ich-Ich und der Selfie-Fixierung einen Kontrapunkt entgegen, indem sie das Konkurrenzdenken verringert, Kooperation begünstigt und für die innere Freiheit der geistigen Autonomie sorgt. So lade ich Sie hiermit herzlich ein zu einer Reise durch die Gefilde des menschlichen Bewusstseins.

Ich verzichte dabei absichtlich auf die Präsentation von einzelnen Forschungsergebnissen, etwa aus den Neurowissenschaften. Oder auf eine ausführliche philosophische Diskussion über Sein und Bewusstsein, die den jeweiligen Fachdisziplinen überlassen sein soll. Desgleichen spare ich auch eine detaillierte Beschreibung der bisher bekannten und anerkannten Ursachen von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen aus.

So war es etwa noch in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts üblich, die Symptome der Schizophrenie ausschließlich durch die „*Doubleblind-Theorie*“ – etwa bei Laing (1969) – zu erklären: Familienmitglieder hätten bewusst oder unbewusst auf systematische Art und Weise durch ihr widersprüchliches Verhalten den Erkrankten verwirrt, indem etwa ihre Körpersprache nicht mit ihren geäußerten Worten übereinstimmten und die betroffene Person, egal was sie tat, es ihnen nicht recht machen konnte. Dadurch würde diese in eine unhaltbare existentielle Position versetzt werden. Mittlerweile werden auch gehirnphysiologische Störungen als Ursache dieser Erkrankung in Erwägung gezogen, wobei stets auch zu überlegen ist, was zuerst vorhanden und was die jeweilige Folge davonsein könnte.

Das Alltags-Bewusstsein lässt sich ganz allgemein als einen wachen Zustand bezeichnen, in dem Menschen davon überzeugt sind, dass sie sie selbst sind, in ihrem eigenen Körper stecken, klar denken und fühlen können, andere Menschen als von sich getrennt erleben, zielgerichtete Handlungen ausführen und auch auf Anreger von außen, insbesondere durch andere Menschen, reagieren können.

In der wissenschaftlichen Literatur finden Sie darüber hinaus verschiedene Kennzeichen, die als typisch beziehungsweise kennzeichnend für das Alltags-Bewusstsein des Menschen gelten. Doch wie „normal“ sind die Abweichungen von diesem Alltags-Bewusstsein? Und wie häufig treten sie auf? Sind sie bei jedem Menschen ähnlich oder gleich? Und weiß der betroffene Mensch jeweils, ob er oder sie sich gerade in einem außergewöhnlichen Zustand befindet?

Diese Fragen beschäftigen mich seit Längerem, insbesondere vor dem Hintergrund, inwieweit Menschen anderen Mitmenschen gegenüber Verständnis, Toleranz oder Mitgefühl mitbringen können, wenn sie merken, dass jemand gerade „nicht ganz richtig tickt“ oder sich höchst eigentümlich verhält. Ich habe für diese abweichenden geistigen oder mentalen Zustände den Oberbegriff „*Parallelwelten*“ gewählt, ähneln sie doch häufig in sich geschlossenen Sphären oder, um in der Sprache der virtuellen Welt zu sprechen, jeweils eigenen Blasen, die von anderen nicht geteilt werden. In

der Fachliteratur werden diese mentalen Zustände entweder als „*Außergewöhnliche Bewusstseinszustände*“ (ABZ) oder als „*Veränderte Bewusstseinszustände*“ (VBZ) bezeichnet.

1.1 Thesen

1. Der radikale Konstruktivismus ist eine Spielart der philosophischen Disziplin „*Erkenntnistheorie*“. Letztere beschäftigt sich damit, inwiefern der Mensch überhaupt in der Lage ist, Erkenntnisse über das Menschsein zu erlangen. Der radikale Konstruktivismus geht davon aus, dass sich jeder Mensch seine Wirklichkeit selbst schafft – und zwar in Abhängigkeit von seiner jeweiligen Wahrnehmung, deren Interpretation und Bewertung.
2. Die Wahrnehmung wiederum ist nach derzeitigem Kenntnisstand von der neurologischen Funktionsfähigkeit des menschlichen Gehirns abhängig, wie dies unter anderem die Neurowissenschaften näher untersucht haben.
3. Das menschliche Bewusstsein umfasst diverse „*Kognitionen*“, also Denkvorgänge, die wiederum innerhalb eines anschaulichen Modells der psychischen Prozesse nach Nolting und Paulus (1996) auch das „*Erfassende Denken*“ beinhaltet (Siehe auch die entsprechende Darstellung im Kapitel „Konstruktivismus“).
4. Dieses Modell zeigt, wie auf einen äußeren Reiz über die menschlichen Sinne hin a) Wahrnehmung stattfindet und wie im Anschluss danach im Sinne einer Ablauforganisation b) das Erfassende Denken die jeweilige Wahrnehmung rein deskriptiv, also beschreibend, auffasst und dann erst interpretiert. Dies geschieht stets vor dem eigenen Erfahrungshintergrund, allerdings ohne vorerst eine Wertung abzugeben.
5. Im nächsten Schritt finden dann innerhalb des Erfassenden Denkens mehr oder weniger bewusst oder absichtlich Beurteilungen und Bewertungen statt, die wiederum c) positive oder negative Gefühle auslösen können. Hier besteht theoretisch die Möglichkeit, durch geeignete Interventionen kurz- oder langfristig auf das menschliche Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit einzuwirken.
6. Im Zusammenhang mit dem Thema „Außergewöhnliche Bewusstseinszustände“ (ABZ) kann nun im Erfassenden Denken festgelegt werden, wovon sich diese besonderen Zustände unterscheiden. So etwas wird allgemein „*Referenzpunkt*“ oder alltagssprachlich „Dreh- und Angelpunkt“ genannt und bezieht sich in der Regel auf das Alltags-Bewusstsein, dessen Eigenschaften vorher genau definiert werden können.
7. Alles, was davon abweicht, kann genauer beschrieben und so in seinen jeweiligen Erscheinungsformen vorgestellt werden. Dies entspricht einer subjektiven und phänomenologischen Betrachtungsweise.
8. Um die phänomenologische Fülle der außergewöhnlichen Bewusstseinszustände systematisch zu untersuchen, können Kategorien im Sinne von Untergruppen

gebildet werden. In der wissenschaftlichen Literatur hat sich insbesondere der Hirnforscher Prof. Dr. Dieter Vaitl (2012) damit beschäftigt, indem er etwa zwischen a) pathologischen, b) spontan auftretenden oder c) induzierten ABZ unterscheidet. Vaitl bezeichnet diese veränderten Bewusstseinszustände als jeweils einen Zustand vorübergehender „Fehlrepräsentation“, der verschiedene Ursachen haben kann.

9. Um diese ABZ nicht nur mit dem Alltags-Bewusstsein zu vergleichen, sondern sie auch über grobe Kategorienbildung hinaus detailliert untereinander zu vergleichen, haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bestimmte psychische Charakteristika oder psychologische Dimensionen als Maßstäbe an die jeweiligen außergewöhnlichen Bewusstseinszustände angelegt, wie etwa die Veränderung des Raum-Zeit-Erlebens oder die Veränderung der Konzentrationsfähigkeit. Diese vorher festgelegten Charakteristika oder psychologische Dimensionen können nicht nur als Vergleichsskalen dem Alltags-Bewusstsein gegenüber, sondern auch zwischen den einzelnen außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen verwendet werden.
10. Besonders interessant an diesem Vorgehen ist, zu untersuchen, welche Arten von ABZ dem Menschen einen positiven Beitrag zur Lebensbewältigung und zum Wohlbefinden liefern, wie etwa der Nachtschlaf-Zustand oder der „Absorbiertseins-Zustand“ (Tellegen & Atkinson, 1974). Daher verzichte ich auf den Begriff der Fehlrepräsentation, sondern fokussiere mich auf die Beschreibung der jeweiligen Abweichungen.
11. Im vorliegenden Werk habe ich als Psychologin und Kreativitätstrainerin für den Flow-Zustand aus der Fachliteratur 14 typische psychische Dimensionen zusammengestellt und daraus eine Rating-Skala entwickelt, die als Vergleichsmaßstab sowohl an das normale Alltags-Bewusstsein als auch an andere veränderte Bewusstseinszustände angelegt werden kann. Diese Skala bezeichne ich als „Flow-Score“.
12. Mithilfe des Flow-Scores lassen sich sowohl im Alltags-Bewusstsein als auch in den außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen Veränderungen im Sinne einer Erweiterung, einer Verringerung oder eines Komplettausfall der vierzehn psychologischen Dimensionen finden.
13. Eine besondere Rolle innerhalb der vergleichenden Betrachtungen mithilfe des Flow-Scores spielt dabei die psychologische Dimension der Selbstvergessenheit oder auch Selbsttranszendenz, die ich als Voraussetzung für das „Sich-Widmen-Glück“ (Endriss, 2021) propagiere und die nicht nur die Resilienz unterstützt, sondern auch als Kontrapunkt zum weit verbreiteten Narzissmus in der heutigen Gesellschaft wirkt.
14. Wenn der radikale Konstruktivismus davon ausgeht, dass sich jeder Mensch seine Welt selbst konstruiert, das heißt, auch gewisse unterstützende und gesundheitsfördernde ABZ durch entsprechende Übung selbst schaffen kann, dann wäre dies ein weiterer Weg in die mentale Freiheit und in ein langfristiges Wohlbefinden des einzelnen Menschen, aber auch für die gesamte Gesellschaft.

Literatur

- Csikszentmihalyi, M. (2001). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Klett-Cotta.
- Endriss, L. (2021). *Aufblühen oder Verwelken? Chancen und Risiken der kreativen Selbstverwirklichung*. Springer Nature.
- Laing, R. (1969). *Das Selbst und die Anderen*. Editione Continua.
- Nolting, H.-P., & Paulus, P. (1996). *Psychologie lernen: Eine Einführung und Anleitung*. Beltz.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openess to absorbing and self-altering experiences („absorption“), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83 (3), 268–277.
- Vaitl, D. (2012). *Veränderte Bewusstseinszustände: Grundlagen – Techniken – Phänomenologie*. Schattauer.



Zusammenfassung

Anhand der Grundsätze der Positiven Psychologie mit ihrer Betonung der weltweit geltenden Charakterstärken und Kerntugenden werden Begründungen vorgestellt, dass die Arbeit am eigenen Charakter maßgeblich zur persönlichen Zufriedenheit und zum subjektiven Wohlbefinden beiträgt, indem diese das Ziel anstrebt, die beste Version oder Fassung der eigenen Persönlichkeit zu werden. Dazu dienen verschiedene Checklisten zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden, Ergebnisse aus der Life-Event-Forschung sowie der Psychoneuroimmunologie, die insgesamt von einem biopsychosozialen Modell (nach Engel, 1977) von Gesundheit ausgehen. In diesem Zusammenhang ist eine ungewöhnliche Langzeitstudie, die „Nonnenstudie“, sehr bemerkenswert, die einen Zusammenhang zwischen positiven Gefühlen und Lebensdauer nachweisen konnte (Danner, Snowdon et al., 2001). Eine besondere Rolle spielt dabei zudem die Selbsttranszendenz und das „Sich-Widmen-Glück“ (Endriss, 2021).

Die amerikanische Psychologie hatte noch vor dem 2. Weltkrieg drei Hauptziele festgelegt, denen sie sich verpflichtet fühlte: 1. psychische beziehungsweise seelische Krankheiten zu heilen, 2. psychologisches Fachwissen, das zu einem besseren Leben beitragen kann, flächendeckend zu verbreiten und 3. Hochbegabungen zu entdecken und gezielt zu fördern. Nach dem 2. Weltkrieg lag der Fokus allerdings immer noch auf dem erstgenannten Ziel, das vorwiegend kurierend und eher weniger im Sinne einer Vorbeugung vor Erkrankungen ausgerichtet war.

Um die Jahrtausendwende herum hielt Martin Seligman, der neu gewählte Präsident der American Psychological Association (APA) es schlussendlich für angebracht, die wissenschaftliche Forschung der Psychologie auf das Positive im Leben des Menschen auszurichten, also auf das, was den Alltag eines jeden Menschen wesentlich verbessern

kann und oft auch dazu beiträgt, seelische Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Für diesen neuen Trend „borgte“ sich Seligmann einen Begriff, der bereits vor Jahrzehnten von dem humanistischen Psychologen Abraham Maslow (1908–1970) geprägt und verwendet wurde, die „*Positive Psychologie*“ (Maslow, 1954).

2.1 Grundsätze der Positiven Psychologie

Die neue Herausforderung der Positiven Psychologie besteht einerseits darin, noch mehr wissenschaftliche Kenntnisse, die sich mit den Voraussetzungen, Bedingungen und Kennzeichen eines „guten Lebens“ befassen, in die Angewandte Psychologie hinein zu tragen, aber auch, vielseitige Erkenntnisse aus den nichtpsychologischen Geisteswissenschaften wie Philosophie, Soziologie, Sprachwissenschaften, Anthropologie und Kulturwissenschaften, die sich ja auch mit dem „gelungenen Leben“ des Menschen beschäftigen, heranzuziehen. Ergänzt werden können diese Disziplinen auch noch durch Erkenntnisse aus naturwissenschaftlichen Bereichen wie etwa der Gehirn-, der Transgenerationsforschung oder der Psychoneuroimmunologie.

Nach Ann Elisabeth Anhagen (2004) können folgende vier Strategien verwendet werden, um dem Positiven im menschlichen Leben mehr Raum zu geben:

1. **Vermehrung:** Hierdurch wird auf einer bereits vorhandenen Basis aufgebaut: Positive Gesichtspunkte und Vorzüge wie menschliche Stärken, Tugenden, Talenten, Fertigkeiten oder persönliche Merkmale werden weiterentwickelt, etwa indem diese bewusst gefördert werden.
2. **Schaffung:** Hierdurch werden veränderte Perspektiven geschaffen sowie neue positive Aussichten und vielversprechende Qualitäten entwickelt, etwa indem die vorhandenen Lebensbedingungen systematisch verbessert werden.
3. **Minderung:** Hierdurch wird dafür Sorge getragen, dass negative Aspekte im menschlichen Leben verringert werden, etwa indem in einer Situation, die von Betroffenen als ausschließlich negativ und ungut erlebt wird, auch positive Aspekte herausgearbeitet und erkannt werden.
4. **Verhinderung:** Hierdurch wird sich bemüht, nichts Neues entstehen zu lassen, das sich in Zukunft negativ auswirken könnte, etwa indem Menschen durch vorbeugende Maßnahmen eine Erkrankung verhüten.

Eine wesentliche Rolle spielen dabei die „*Charakterstärken*“ eines Menschen, die auf dem klassischen Tugendbegriff basieren, der darin besteht, dass Menschen mit dieser Grundhaltung ihren Willen unverändert auf das Sittliche ausrichten, das heißt, dass sie sich jeweils nach einem, über einzelne Handlungen hinausreichenden inneren Kompass ausrichten oder auch, dass sie die jeweilige Tugend oder Charakterstärke durch eine entsprechende Handlung zum Ausdruck bringen.

Tugenden sind etwas, das die Menschen selbst ersonnen haben, sie waren nicht einfach da. Zudem unterlagen sie auch, geschichtlich betrachtet, gewissen Veränderungen, je nachdem, welches Menschenbild oder welcher Zeitgeist gerade herrschte. So würden etwa die sogenannten Mönchstugenden, die im 17. Jahrhundert entstanden und die Fleiß, Gehorsam, Gerechtigkeit und Demut propagierten, heute im 21. Jahrhundert als Tugendssystem eher wenig Anklang finden.

Die Vertreter der Positiven Psychologie (Dahlsgaard et al., 2005) unternahmen es, durch entsprechende wissenschaftliche Methoden, die sie weltweit einsetzten, gewisse menschliche „*Kerntugenden*“ heraus zu arbeiten, die überall, in jeder Gesellschaftsform und jeder Kultur auf dem Planeten zu finden sind und denen sich jeweils bestimmte Charakterstärken zuordnen lassen.

Insgesamt ergaben sich 6 Kerntugenden, denen sich insgesamt 24 Charakterstärken (Peterson & Seligman, 2004) zuordnen lassen. Die Kerntugenden lauten folgendermaßen:

1. Weisheit und Wissen
2. Mut
3. Menschlichkeit
4. Gerechtigkeit
5. Mäßigung
6. Transzendenz

Jeder Kerntugend ordnen die Vertreter der Positiven Psychologie nun gewisse Charakterstärken zu, die im täglichen Sprachgebrauch oft auch als Wesenszug, Gemütsart, Naturell, Wesensart oder Temperament bezeichnet werden. Allen 24 Charakterstärken liegen nach Peterson (2006) folgende Gütekriterien zugrunde:

Gütekriterien der Charakterstärken:

- Sie gelten weltweit und werden in den untersuchten Kulturen als höchst erstrebenswert angesehen.
- Sie wirken sich erfüllend und unterstützen damit das persönliche Wohlbefinden sowie die Lebenszufriedenheit des Menschen.
- Sie sind moralisch hochwertig, denn sie sind nicht nur Mittel zum Zweck, sondern sie werden um ihrer selbst willen als besonderer Wert erstrebt.
- Sie würdigen andere Menschen nicht herab und rufen auch keinen Neid hervor, sondern führen dazu, dass diejenige Person, die bei einem anderen Menschen dessen Charakterstärke erkennt, Anerkennung und Bewunderung für sein Gegenüber entwickelt.
- Sie verfügen alle über einen Gegensatz, der das Wohlbefinden verhindert und als Charakterschwäche bezeichnet wird.
- Sie sind pro Person mehr oder weniger ausgeprägt und über die jeweilige Lebenszeit hin relativ stabil und typisch für die jeweilige Person.

- Sie sind durch entsprechende Messmethoden individuell messbar und ergeben ein individuelles Profil, mit dem sich die betreffende Person von anderen abgrenzt.
- Sie sind in sich eindeutig und klar voneinander zu unterscheiden, da sie sich konzeptionell oder empirisch von anderen Charakterstärken klar unterscheiden.
- Sie äußern sich über Vorbilder oder Musterbeispiele, durch die sie von einzelnen Menschen modellhaft verkörpert werden, da diese das jeweilige positive Verhalten oder eine entsprechende Handlung nach außen zeigen.
- Sie bringen Wunderkinder hervor, bei denen sich bereits in frühen Jahren besondere Stärken offenbaren.
- Sie können teilweise komplett fehlen, selbst in geringer Ausprägung können sie nicht beobachtet werden.
- Sie werden bewusst von Institutionen durch Rituale und andere gesellschaftliche und kulturelle Aktivitäten gefördert.

Hier finden Sie eine Übersicht über die von Peterson & Seligman ermittelten 24 Charakterstärken pro Kerntugend:

- 1. Weisheit und Wissen (enthält kognitive Stärken)**
 - Kreativität, Einfallsreichtum und Originalität
 - Neugier und Interesse
 - Urteilsvermögen, kritisches Denken und Aufgeschlossenheit
 - Liebe zum Lernen
 - Weitsicht und Tiefsinn
- 2. Mut (enthält emotionale Stärken)**
 - Tapferkeit und Widerstandskraft
 - Ausdauer, Beharrlichkeit und Fleiß
 - Authentizität, Ehrlichkeit und Integrität
 - Enthusiasmus, Tatendrang und Begeisterungsfähigkeit
- 3. Menschlichkeit (enthält zwischenmenschliche Stärken)**
 - Bindungsfähigkeit und Fähigkeit zu lieben
 - Freundlichkeit, Großzügigkeit und Fürsorge
 - Soziale Intelligenz und soziale Kompetenz
- 4. Gerechtigkeit (enthält Einzelner-Gruppe-Stärken)**
 - Teamwork, Zugehörigkeit und Loyalität
 - Fairness und Gleichheit
 - Führungsvermögen
- 5. Mäßigung (enthält Stärken contra Exzesse)**
 - Vergebungsbereitschaft und Gnade
 - Bescheidenheit
 - Umsicht, Klugheit und Diskretion
 - Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin

6. Transzendenz (enthält Sinnstiftungsstärken)

- Sinn für das Schöne, Ehrfurcht und Verwunderung
- Dankbarkeit
- Hoffnung, Optimismus und Zuversicht
- Humor und Verspieltheit
- Spiritualität, Religiosität, Glaube

Im Folgenden stelle ich Ihnen eine allgemeine Übersicht über die sechs Tugenden vor, aber auch die entsprechenden *Untugenden* sowie die von mir so bezeichneten „*Hypertugenden*“ die aus den jeweiligen fatalen Übertreibungen der Tugenden entstehen. Schon Aristoteles (Nickel, 2011) propagierte, dass sich Menschen um die sogenannte „*Goldene Mitte*“ bemühen sollten. Stellt man die Tugenden in die Mitte und platziert die Untugenden sowie die Hypertugenden jeweils daneben, dann ergibt sich daraus das von mir so entwickelte und bezeichnete „*Tugendkontinuum*“ (Endriss, 2021a).

Tugendkontinuum

1. Untugenden mit Charakterschwächen (die Defizite)

- *Unwissen*: Fixiertheit, Desinteresse, Oberflächlichkeit, Demotiviertsein, Engstirnigkeit.
- *Verdruckssein*: Feigheit, Faulheit, Falschheit, Trägheit/Überdruß.
- *Unmenschlichkeit*: Empathielosigkeit, Feindseligkeit, Verunsicherung anderer.
- *Ungerechtigkeit*: Missgunst, Vorteilmahme, Ausbeutung.
- *Maßlosigkeit*: Nachtragendsein, Anspruchsdenken, Ausschweifung, Unberechenbarkeit.
- *Selbstidealisation*: Kein Sinn für Erhabenes, Undankbarkeit, Missmut, Spott, Verachtung von Glauben.

2. Tugenden mit Charakterstärken (die goldene Mitte)

- *Weisheit und Wissen*: Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Weitsicht.
- *Mut*: Widerstandskraft, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tatendrang.
- *Menschlichkeit*: Bindungsfähigkeit, Freundlichkeit, Soziale Intelligenz.
- *Gerechtigkeit*: Loyalität, Fairness, Führungsvermögen.
- *Mäßigung*: Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Diskretion, Selbstregulation.
- *Transzendenz*: Sinn für Exzellentes, Dankbarkeit, Optimismus, Humor, Selbsttranszendenz.

3. Hypertugenden mit Charakterextremen (die Übertreibungen)

- *Schaumschlägerei*: Fantasterei, Herumschnüffelei, Besserwisserei, Weitschweifigkeit.
- *Aktionismus*: Draufgängertum, Verbissenheit, Unverblümtheit, Rastlosigkeit.
- *Anbiederei*: Distanzlosigkeit, Kumpanei, berechnende Schläue.