Kapitel 2: Das Wahrheitskonzept – Warum es keine objektive Wahrheit über das Leben gibt

---

Wie oft denken wir: *„Aber das stimmt doch!“*
Wir diskutieren, streiten, verzweifeln – weil wir glauben, dass es **eine Wahrheit** gibt.
Doch Wahrheit ist kein fester Boden. Sie ist wie Wasser – sie nimmt die Form des Gefäßes an, das sie enthält.

---

1. Wahrheit ist nie objektiv – sie ist immer persönlich

Was wir als „wahr“ erleben, ist das Ergebnis unseres Lebens, unserer Erfahrungen und unserer Sicht auf die Welt.
Zwei Menschen können denselben Moment erleben – und völlig Unterschiedliches sehen, fühlen und denken.
Nicht, weil einer lügt, sondern weil beide durch ihre eigene Brille schauen.

Unser Gehirn filtert ständig Informationen: Es verstärkt das, was wir kennen, und blendet das aus, was nicht zu unseren Überzeugungen passt.
So entsteht aus Milliarden Reizen ein ganz persönlicher Film. Und dieser Film *fühlt sich* an wie Wahrheit.

---

2. Wie unser Gehirn Realität formt

Unsere Wahrnehmung ist kein neutraler Spiegel, sondern ein aktiver Gestalter.
Sie hängt ab von:

- unseren biologischen Grenzen (was wir sehen, hören, spüren können),
- unserer Kindheit (welche Erfahrungen unser Gehirn „verdrahtet“ hat),
- und den sozialen Mustern, in denen wir leben (Familie, Kultur, Werte, Glaube).

Mit anderen Worten:

Es gibt keine objektive Wahrheit – nur viele subjektive Perspektiven.

---

3. Wenn wir glauben, im Besitz der Wahrheit zu sein

Wer glaubt, die Wahrheit zu „haben“, lebt häufig in starren Denkmustern:

- „Ich weiß, wie Menschen sein müssen.“
- „Ich weiß, was richtig und falsch ist.“
- „Ich weiß, wie die Welt funktioniert.“

Diese Haltung gibt kurzfristig Sicherheit – aber langfristig Enge.
Denn sie führt zu Schuldgefühlen, Konflikten, Überforderung und Selbstabwertung.

Der innere Friede beginnt dort, wo wir erkennen:

„Ich sehe die Welt auf meine Weise – und andere sehen sie auf ihre.“

---

4. Subjektive Wahrheit und emotionale Gesundheit

Wenn Sie verstehen, dass Wahrheit immer subjektiv ist, wird vieles leichter.
Sie müssen nicht mehr beweisen, dass Ihre Sicht „richtig“ ist.
Sie dürfen stattdessen prüfen, **ob sie Ihnen hilft** – ob Ihre Gedanken Sie stabilisieren oder schwächen.

Ein Gedanke ist dann „wahr“ im therapeutischen Sinn,
wenn er:

- **zu Ihren Werten passt**,
- **in sich widerspruchsfrei ist**,
- **und Ihnen hilft, sich konstruktiv zu verhalten**.

---

5. Der Weg zu einer funktionalen Wahrheit

Stellen Sie sich Wahrheit nicht als „Beweis“ vor, sondern als Werkzeug.
Fragen Sie sich:

- Hilft mir dieser Gedanke, meine Ziele zu erreichen?
- Führt er zu innerem Frieden oder zu innerer Unruhe?
- Entspricht er meinen Werten – oder ist es nur ein alter Glaubenssatz, der sich wie Wahrheit anfühlt?

---

6. Übung: Meine persönliche Wahrheit prüfen

Situation oder Gedanke	Meine bisherige Überzeugung	Wie fühle ich mich damit?	Hilft mir diese Überzeugung?	Eine neue, hilfreichere Sichtweise
Beispiel: „Ich darf keine Schwäche zeigen.“	Wenn ich Schwäche zeige, verliere ich Respekt.	Angespannt, ängstlich.	Nein, ich fühle mich einsam.	Stärke zeigt sich darin, ehrlich zu sich zu stehen.

Diese Übung darf ehrlich und spontan sein. Sie ist kein Test, sondern eine Einladung, sich selbst neu zu verstehen.

---

7. Abschlussgedanke

Wahrheit ist kein Stein, der uns trifft.
Sie ist ein Spiegel, der zeigt, wie wir gerade denken und fühlen.
Und jeder Mensch darf lernen, diesen Spiegel zu drehen – bis er das sieht, was ihn stärkt, statt was ihn verletzt.
