Konstruktiv nach vorne denken

Was würde ich machen, wenn ich könnte, wie ich wollte?

Von Dr. Gerhard Mersmann | **Forum-M7.com** **[3]**

Es ist leicht - in diesen Zeiten sogar federleicht - sich an den Begebenheiten, denen wir begegnen, mit großer Inbrunst zu reiben. Diese Erfahrung ist sogar generationenübergreifend.

Wer hat nicht die zumeist von jungen Menschen benutzte Formulierung Ey Mann, . . das geht ja gar nicht! im Gedächtnis?

Die Empörung scheint das allgemeine Äquivalent unserer Tage zu sein. Mit ihr zahlt man den Eintritt in fest verriegelte Communities, in denen sich alle einig sind. Aber wehe, man trifft auf das inhaltliche Pendant. Dort versammeln sich die Aussätzigen, mit denen kein Mensch von Verstand etwas zu tun haben wollen kann.

Viele Krisen und Ereignisse haben zu diesem Zustand geführt. Es ist müßig, Energie darauf zu verwenden,**wer** denn **was** und **wann** und **wie** und **wo** und **warum** dazu beigetragen hat, dass es heute so ist, wie es ist. Fakt ist, dass das, was den Konnex einer funktionierenden Gesellschaft ausmacht, in starkem Maße beschädigt ist. Ein Diskurs, in dem Positionen und Argumente mit einem konstruktiven Ziel ausgetauscht werden, existiert quasi nur noch in verborgen agierenden analogen Kreisen.

Die Klage über diese Zustände ist durchaus verbreitet. Allerdings bleibt es zumeist dabei. Hinweise, wie man aus der Situation wieder herauskommen kann, fehlen, oder, vielleicht sind die, die sich gleich auf die großen gesellschaftlichen Konstruktionen beziehen, zu komplex. Dabei existieren durchaus praktikable Methoden, um uns als Individuen, d.h. die Bausteine gesellschaftlicher Kommunikation, dazu zu befähigen, konstruktiv nach vorne zu denken.

Es ist nicht absurd, mit dem Lied des unvergessenen Rio Reiser zu beginnen, als er räsonierte, was er täte, wenn er »König von Deutschland« wäre. (>**Songvideo von 1994!** [4]). Man kann sich ja von der Märchensphäre befreien und schlicht die Frage stellen: (siehe Bildtext).

Aus eigener Erfahrung mit unzähligen Gruppen weiß ich, wie schwer sich die meisten Menschen mit dieser Frage allein tun. Nicht, weil sie über keine Phantasie verfügten oder keine Ahnung davon hätten, wie man etwas optimal gestalten kann, sondern weil sie in einem **mentalen Gefängnis** leben, das ihnen verbietet, dieser Frage offen und phantasievoll nachzugehen.

[5]

Illustration erstellt von Helmut Schnug mit KI-Bildgenerator GPT-Image-2.5 / Chatai.de

Die Empfehlung ist, mit dieser Frage zu beginnen: Setzen Sie sich hin, und schreiben Sie auf, was Ihnen dazu einfällt! Wenn es in die Richtung geht, dass Sie als ein Taugenichts und frei von Pflichten irgendwo in der Hängematte liegen, dann sei Ihnen das gegönnt. Nur in Bezug auf die anfangs beklagten Zustände hilft es natürlich wenig. Wenn Sie allerdings auf dem Weg sind, sich zu fragen, was sie ohne Zwang und Beschränkung machen könnten, um die gesellschaftlichen und ihre eigenen Verhältnisse zu verbessern, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.

Ich rate Ihnen, es auch wirklich zu tun! Hinsetzen! Ein Blatt Papier und ein Schreibgerät! Und analog!

Sie werden sehr viel über sich und Ihre Lebensverhältnisse dabei erfahren. Und ja, aller Anfang ist schwer! Aber, was sagte der legendäre Langstreckenläufer Emil Ferdinand Zátopek, die tschechische Lokomotive, so treffend? . . (siehe Bildtext).

Dr. Gerhard Mersmann

Gerhard Mersmann, Dr. phil., (Jahrgang 1956), gebürtiger Westfale, ist studierter Politologe und Literaturwissenschaftler. Er arbeitete in leitender Funktion über Jahrzehnte in der Personal- und Organisationsentwicklung. In Indonesien beriet er die Regierung nach dem Sturz Soehartos bei ihrem Projekt der Dezentralisierung. In Deutschland versuchte er nach dem PISA-Schock die Schulen autonomer und administrativ selbständiger zu machen. Er leitete ein umfangreiches Change-Projekt in einer großstädtischen Kommunalverwaltung und lernte dabei das gesamte Spektrum politischer Widerstände bei Veränderungsprozessen kennen.

Die jahrzehntelange Wahrnehmung von Direktionsrechten hielt ihn nicht davon ab, die geübte Perspektive von unten beizubehalten. Publizistische Aktivitäten durchziehen seine gesamte Biographie. Seine Erkenntnisse gibt er in Form von universitären Lehraufträgen weiter. Sein Blick auf aktuelle gesellschaftliche, kulturelle wie politische Ereignisse sind auf seinem persönlichen Blog M7 regelmäßig nachzulesen. >> **https://form-7.com/** [3] .

► **Quelle:** Dieser Beitrag wurde am 19. November 2026 veröffentlicht auf https://form-7.com/ >>**Artikel** [6]. Eigentümer, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich ist Gerhard Mersmann.

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind nicht Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. Daumen-runter-Geste: Ey Mann, das geht ja gar nicht! (Abneigung, Ablehnung, Abweisung, Antipathie, Aversion, Missbilligung, Unzufriedenheit, Verweigerung, Zurückweisung). **Foto OHNE Textinlet:** Alexandra_Koch (user_id:621802). **Quelle**: Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [8]. >> **Foto [9].** Das Textinlet wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet.

2. Fragen über Fragen: Viele Krisen und Ereignisse haben zu diesem Zustand geführt. Es ist müßig, Energie darauf zu verwenden,**wer** denn **was** und **wann** und **wie** und **wo** und **warum** dazu beigetragen hat, dass es heute so ist, wie es ist. Fakt ist, dass das, was den Konnex einer funktionierenden Gesellschaft ausmacht, in starkem Maße beschädigt ist. Ein Diskurs, in dem Positionen und Argumente mit einem konstruktiven Ziel ausgetauscht werden, existiert quasi nur noch in verborgen agierenden analogen Kreisen.

Illustration: geralt / Gerd Altmann, Freiburg (user_id:9301). **Quelle OHNE Textinlet:** Pixabay [10]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [8]. >> **Illustration** [11].

3. Was würde ich machen, wenn ich könnte, wie ich wollte? Ohne Beschränkungen? Ohne Zwänge? Eine verdammt schwere Frage! **Foto OHNE Textinlet:** kalhh

(user_id:86169). **Quelle**: Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [8]. >> **Foto [12].** Das Textinlet wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet.

4. MenTaLE ProBLeMe: Ein psychisches, mentales Gefängnis (oder eine innere Gefangenschaft) bezeichnet einen Zustand, in dem sich ein Mensch durch eigene Gedanken, Ängste, Glaubenssätze, unverarbeitete Traumata oder Verhaltensmuster selbst blockiert und unfrei fühlt – ganz ohne physische Mauern.

Typische Merkmale mentaler Probleme:

• **Gedankenspiralen:** Ständiges Grübeln, Selbstzweifel oder katastrophisierende Vorstellungen, die keinen Ausweg lassen.

• **Gefühl der Ohnmacht:** Die Überzeugung, nichts an der eigenen Situation oder den eigenen Gefühlen ändern zu können.

• **Realitätsverweigerung:** bewusstes oder unbewusstes Ignorieren, Leugnen oder Ausblenden von Tatsachen, Problemen oder gesellschaftlichen Anforderungen, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden werden.

• **Vermeidungsverhalten:** Aus Angst vor Ablehnung, Versagen oder Schmerz werden Chancen und neue Erfahrungen gemieden.

• **Eskapismus:** Flucht vor der realen Welt in eine Scheinwirklichkeit.

• **Starrheit:** Festhalten an alten Rollen, toxischen Beziehungen oder festgefahrenen Lebensentwürfen.

Depressionen und Psychosen sind mögliche Folgen, in zahlreichen Fällen auch Selbsttötung.

Bild-Text-Illustration erstellt von Helmut Schnug mit KI-Bildgenerator GPT-Image-2.5 / Chatai.de

5. Hängematte (Hängebett, Tuchhängematte): Lieber in der Hängematte chillen als sich im Hamsterrad abhetzen**Foto OHNE Textinlet:** haengematteORG / Lukas (user_id:5135848). **Quelle**: Pixabay [7]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [8]. >> **Foto [13].** Das Textinlet wurde von Helmut Schnug in das Foto eingearbeitet.

6. Emil Ferdinand Zátopek, aufgenommen am 24. Juli 1952 in Führung liegend beim 5000m-Lauf während der Olympischen Spiele in Helsinki.

»**Emil Ferdinand Zátopek** [14] (* 19. September 1922 in Kopřivnice, Okres Nový Jičín, Tschechoslowakei; † 21. November 2000 in Prag, Tschechien) war ein tschechoslowakischer Leichtathlet, der in erster Linie als Langstreckenläufer erfolgreich war.

Als Erfinder der Intervallmethode wird immer wieder der Langstreckenläufer Emil Zátopek genannt, der auf Grund seines trainingsmethodischen Wissensvorsprungs seinen Gegnern im Wettkampf vielfach überlegen war. Das **Intervalltraining** [15] erlangte Dominanz im Laufsport gegenüber dem zuvor bedeutenden „Stil-Training“, da Zátopek überaus unökonomisch lief – das Stil-Training, das sehr auf disziplinspezifische Bewegungs(Lauf)Ökonomie achtete.

Intervalltraining ist eine Trainingsmethodik im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung soll ein starker „Trainingsreiz“ gesetzt werden.« (**Text:** Wikipedia).

Foto: Anonymous / Lehtikuva. **Quelle1**: **images.sanoma-sndp.fi** [16]. **Quelle2: Wikimedia Commons** [17]. Diese Datei ist gemeinfrei (public domain), da das finnische Urheberrechtsgesetz von 2005 erklärt, dass Fotos, die nicht als Kunstwerke gelten, 50 Jahre nach ihrer Erstellung gemeinfrei werden. Material, das aufgrund des Gesetzes von 1961 bereits als gemeinfrei veröffentlicht wurde, bleibt gemeinfrei, und daher sind alle Fotos (jedoch keine fotografischen Kunstwerke), die vor 1966 erschaffen wurden, gemeinfrei. **Achtung:** Helmut Schnug hat das Originalfoto am unteren Rand eingekürzt und den Text eingearbeitet.

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/konstruktiv-nach-vorne-denken

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/12175%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/konstruktiv-nach-vorne-denken
[3] https://form-7.com/
[4] https://www.youtube.com/watch?v=cWkBRs_BJAs&list=RDcWkBRs_BJAs&start_radio=1
[5] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/mentales_psychisches_gefaengnis_depression_psychose_realitaetsverweigerung_eskapismus_traumata_versagensaengste_kritisches-netzwerk.png
[6] https://form-7.com/2026/11/19/was-wurde-ich-machen/
[7] https://pixabay.com/
[8] https://pixabay.com/de/service/license/
[9] https://pixabay.com/de/photos/daumen-runter-abneigung-daumen-6110175/
[10] https://pixabay.com/de/
[11] https://pixabay.com/de/illustrations/fragen-wer-was-wie-warum-wo-4682759/
[12] https://pixabay.com/de/photos/nachdenken-mann-denken-%C3%BCberlegen-277071/
[13] https://pixabay.com/de/photos/h%C3%A4ngematte-turnschuhe-sneaker-2239788/
[14] https://de.wikipedia.org/wiki/Emil_Z%C3%A1topek
[15] https://de.wikipedia.org/wiki/Intervalltraining
[16] https://images.sanoma-sndp.fi/da527a409e144835bba19dc0d87ab522.jpg/normal/1920.jpg
[17] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Emil-Zatopek-1952-5000m.jpg
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/abneigung
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ablehnung
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/abweisung
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/angstausloser
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/angstzustande
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/antipathie
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ausweglosigkeit
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/aversion
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstmachung
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstwerdung
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/das-geht-ja-gar-nicht
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/daumen-runter
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/daumen-runter-geste
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/depression
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/depressionen
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/emil-ferdinand-zatopek
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/emporung
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/emporungskultur
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/entspannung
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erkenntnis
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erkenntnisgewinn
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/eskapismus
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/frage
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fragen

[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fragestellung
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gedankenspiralen
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/generationenubergreifend
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/geralt
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gerd-altmann
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gerhard-mersmann
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesellschaftsblase
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/glaubenssatze
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gruppenblase
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/grubelei
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/grubeln
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hangebett
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hangematte
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hinterfragen
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hinterfragung
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/individuen
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/infragestellen
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/infragestellung
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/intervallmethode
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/intervalltraining
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ki-bildgenerator-gpt-image-25-chataide
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/konig-von-deutschland
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/konstruktiv-nach-vorne-zu-denken
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kritisches-netzwerk-0
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mentale-probleme
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mentales-gefangnis
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/missbilligung
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachdenken
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachfragen-nachgrubeln
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachsinnen
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nichtanerkennung
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nichtstun
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nonkonformismus
[75] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ohnmachtsgefuhl
[76] https://kritisches-netzwerk.de/tags/problemlosen
[77] https://kritisches-netzwerk.de/tags/psychisches-gefangnis
[78] https://kritisches-netzwerk.de/tags/psychosen
[79] https://kritisches-netzwerk.de/tags/realitatsleugnung
[80] https://kritisches-netzwerk.de/tags/realitatsverleugnung
[81] https://kritisches-netzwerk.de/tags/realitatsverweigerung
[82] https://kritisches-netzwerk.de/tags/reflektieren
[83] https://kritisches-netzwerk.de/tags/rio-reiser
[84] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruckspiegelung
[85] https://kritisches-netzwerk.de/tags/scheinwelt
[86] https://kritisches-netzwerk.de/tags/scheinwirklichkeit
[87] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstanalyse
[88] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstaufmerksamkeit
[89] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstdenken
[90] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbsterkenntnis
[91] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstreflektion
[92] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstschutz
[93] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstzweifel
[94] https://kritisches-netzwerk.de/tags/sinnhaftigkeit
[95] https://kritisches-netzwerk.de/tags/skepsis
[96] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stabhangematte
[97] https://kritisches-netzwerk.de/tags/systemfrage
[98] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tschechische-lokomotive
[99] https://kritisches-netzwerk.de/tags/trainingsmethode
[100] https://kritisches-netzwerk.de/tags/trainingsreize
[101] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tuchhangematte
[102] https://kritisches-netzwerk.de/tags/uberdenken
[103] https://kritisches-netzwerk.de/tags/uberlegen-uberlegung
[104] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unverarbeitete-traumata
[105] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unzufriedenheit
[106] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ursachenfindung
[107] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verdrangung
[108] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltensmuster
[109] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vermeidungsverhalten
[110] https://kritisches-netzwerk.de/tags/versagensangste
[111] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verweigerung
[112] https://kritisches-netzwerk.de/tags/widerspruch
[113] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zielsetzung
[114] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuruckweisung