

# Renatus Ziegler | Revolution des Denkens

Fragen, Übungen und Betrachtungen zu Metamorphosen des Denkens im Erlebnisfeld des Werkes «Die Philosophie der Freiheit» von Rudolf Steiner

## Zweites Zwischenspiel

Fragebogen zur Selbsterfassung der eigenen seelisch-geistigen Lebensqualität auf der Grundlage des Werkes «Die Philosophie der Freiheit» von Rudolf Steiner

### Hintergrund

Dieser Fragebogen entstand in seinen ersten Versionen um 2009 in den Jahren meiner beruflichen Auseinandersetzung mit Design, Durchführung, Auswertung und Publikation klinischer Studien; er wurde jedoch bisher in diesem Feld nicht angewendet. Er erwuchs aus dem Bedürfnis, auch seelisch-geistige und nicht nur schwerpunktmäßig leiblich-organische oder psychologische Qualitätsdimensionen des lebendigen Menschen zu erfassen, und dies auf der Grundlage des Werkes «Die Philosophie der Freiheit» von Rudolf Steiner. Der Ausgangspunkt war das Kapitel XIII über «Der Wert des Lebens», das im ersten Ansehen scheinbar wenig mit den Empfindungen der gegenwärtigen Zeit zu tun hat. Genaueres Hinschauen offenbart allerdings, dass das Gegenteil der Fall ist, und ein Ergebnis meines Nachsinnens ist dieser Fragebogen. Die Fragen zur seelisch-geistigen Lebensqualität gemäß Kapitel XIII finden sich vor allem in den Fragen zur «Zufriedenheit im Wollen und der Wert des Lebens» (6.), wurden jedoch durch weitere Dimensionen des Denkens, des Erkennens und der Entwicklung zur Freiheit ergänzt.

Die dargestellten Dimensionen der Lebensqualität erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, weder was die Erlebnisqualitäten des Menschwerdens im Allgemeinen angeht noch was die in dem genannten Werk angesprochenen Themen betrifft.

In eckigen Klammern am Anfang der Antwortkategorien einer Frage stehen jeweils Stichworte zum Themenumkreis der entsprechenden Fragen. Sie können gegebenenfalls bei einer Anwendung des Fragebogens auf ein zu untersuchendes Kollektiv weggelassen werden.

### Auswertung

Alle Fragen des Fragebogens sind geschlossene Fragen mit sechs geordneten Antwortkategorien; sie lassen keinen Spielraum für eine Interpretation der Antworten. Die Auswertung orientiert sich an die den einzelnen Antwortkategorien zugeordneten Zahlen 1 bis 6. Je höher die Zahl, je höher ist die Qualität der jeweiligen Dimension. Die Auswertung kann entweder abschnittsweise (Summe der Antwortzahlen dividiert durch die Anzahl der Fragen, hier jeweils 5) oder für den gesamten Fragebogen (35 Fragen) durchgeführt werden. Das arithmetische Mittel ergibt dann einen Hinweis auf die Gesamtqualität, die je höher ist, je näher die ermittelte Zahl bei 6 liegt.

### Qualität

Wegen der Geschlossenheit der Fragen ist die *Objektivität* der Auswertung garantiert. Die Objektivität der Durchführung ist einigermaßen gewährleistet, wenn bei der Selbstauffüllung die Fragen während einer gelassenen und ruhigen Gemütsstimmung in Angriff genommen werden. Der Fragebogen wurde bisher keiner der üblichen Qualitätsuntersuchungen unterzogen, wie etwa die *Retest-Reliabilität* (Zuverlässigkeit der Reproduzierung des Tests unter ähnli-

Kooperationsprojekt zwischen der *Sektion für Schöne Wissenschaften am Goetheanum* in Dornach ([ssw.goetheanum.org](http://ssw.goetheanum.org)) und dem *Philosophicum* in Basel ([www.philosophicum.ch](http://www.philosophicum.ch)).

Für die «Briefe» wird kein Beitrag erhoben, gerne sind Spenden erbeten. Siehe Spenden-Hinweis: [ssw.goetheanum.org](http://ssw.goetheanum.org)

chen Bedingungen) oder die Validität. Die *interne Validität* betrifft unter anderem das Problem, ob die angeführten Fragen für die seelisch-geistige Lebensqualität relevant sind oder wichtige Dimensionen fehlen; die *externe Validität* betrifft die Repräsentativität und Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse, insbesondere also die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf diverse Stichproben, zum Beispiel mit Menschen mit unterschiedlichem ökonomischem, (aus)bildungsmäßigem, kulturellem, ethnischem oder sprachlichem Hintergrund.

### Copyright

Dieser Fragebogen steht frei zur *individuellen Verfügung*. Wer ihn oder Teile davon in einem psychologischen, medizinischen, klinischen oder kommerziellen Rahmen nutzen möchte, darf dies nur unter der Bedingung tun, dass er oder sie *explizit* sowohl den Autor (Renatus Ziegler) als auch die Herkunft (Rudolf Steiners Werk «Die Philosophie der Freiheit») nennt. Falls Untersuchungen zur Qualität durchgeführt werden sollten, der Fragebogen, so wie er ist oder modifiziert oder erweitert angewendet werden sollte, so freue ich mich auf Rückmeldungen über Ergebnisse der jeweiligen Untersuchungen.

## 1. Machtlosigkeit und Fremdbestimmung

(1.1) Sind Sie Ihren Gefühlen öfters ausgeliefert, fühlen Sie sich öfters von unangenehmen Gefühlen überwältigt, gegen die Sie nichts unternehmen können?

*[Gefühlsmäßige Faktoren, welche die Autonomie erschweren]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(1.4) Haben Sie den Eindruck, dass Sie gegenüber den Ereignissen in Ihrem Umkreis machtlos sind, dass Ihr Tun für die Mitwelt kaum von Bedeutung ist?

*[Mangelndes Selbstvertrauen]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(1.2) Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihre Vorstellungen und Gedanken öfters verselbstständigen, dass sie ein Eigenleben entwickeln, bei dem Sie nur Zuschauer sind?

*[Vorstellungsmäßige Faktoren, welche die Autonomie erschweren]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(1.5) Erleben Sie trotz empfundener Machtlosigkeit und Fremdbestimmung einen inneren Kern, einen inneren Halt, ein inneres Licht, welcher bzw. welches davon unangetastet bleibt?

*[Positives Selbstvertrauen]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(1.3) Erleben Sie Ihre Lebensereignisse als etwas, das einfach abläuft, das von außen bestimmt ist, dem Sie ausgeliefert sind, auf das Sie kaum Einfluss haben?

*[Passive Grundhaltung, Fremdbestimmung]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

## 2. Gefühl und Vorstellung im Wollen

(2.1) Spielen in Ihrem Wollen und Handeln Gewohnheiten, insbesondere die Nachwirkungen der Erziehung in Elternhaus und Schule etc. eine große Rolle?

*[Sittlicher Takt, sittlicher Geschmack, Gewohnheiten, Erziehung, charakterologische Anlage]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(2.4) Richten Sie sich bezüglich Ihrer Wünsche und Ziele sowie deren konkreten Verwirklichungen nach Ihrer spontan-gefühlsmäßig auftretenden inneren Stimme und/oder Ihrem Gewissen?

*[Innere Autorität, Gewissen]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(2.2) Haben Sie den Eindruck, dass Sie in Ihrem Leben Dinge tun, die eigentlich gar nicht von Ihnen gewollt sind, die Sie einfach ausführen, weil sie von jemand anderem gefordert werden?

*[Fremdbestimmung, äußere Autoritäten, fremde Motive]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(2.5) Haben Sie Freude daran, Ihre eigenen Ziele so zu bilden, dass sie in erster Linie anderen Menschen zugutekommen?

*[Egoismusfreie Motivbildung, ohne Klugheitsmoral]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(2.3) Spielen Gefühle und Emotionen beim Zustandekommen Ihrer Wünsche und Entscheidungen eine besondere Rolle?

*[Gefühle als Triebfedern]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

### 3. Reflexion und praktische Erfahrung im Wollen

(3.1) Fühlen Sie sich in der Lage, Ihre spontan auftretenden Wünsche und Triebe positiv in Ihr Leben zu integrieren, ihnen gegebenenfalls etwas entgegenzusetzen und sie durch selbst gesetzte Ziele zu ersetzen?  
*[Wahlfreiheit, Zielbildung aus praktischer Erfahrung]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(3.2) Haben Sie den Eindruck, dass Sie die für Sie gefühlsmäßig und gedanklich wichtigsten Ihrer Ziele selber wählen und sie mit Ihrer Phantasie in Vorstellungsform konkret ausgestalten können?  
*[Motivbildung durch vorstellendes Denken, Gefühl und Denken als Triebfeder]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(3.3) Haben sie den Eindruck, dass Sie die für Sie wichtigen Ziele und deren Konkretisierung in Vorstellungsform in Ihrer Umgebung auch tatsächlich verwirklichen können?  
*[Idee und Ideal, Zielidee und moralische Idee]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(3.4) Ist es für Sie wichtig, dass Sie Ihre Ziele durch überlieferte Prinzipien rechtfertigen können, dass Ihre Ziele zumindest in keinem Widerspruch mit den Ihnen wichtigen Traditionen stehen?  
*[Zielbildung aufgrund überlieferter Moral-Prinzipien]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(3.5) Ist es für Sie wichtig, dass Sie Ihren eigenen Zielen durch selbstständige Überlegung aufgrund gewisser Prinzipien eine auch für andere Menschen nachvollziehbare Begründung geben können?  
*[Zielbildung aufgrund von begründbaren moralischen Prinzipien]*

- ja, sehr wichtig ①
- ja, wichtig ②
- immer wieder wichtig ③
- mäßig wichtig ④
- nein, eher unwichtig ⑤
- nein, überhaupt nicht wichtig ⑥

## 4. Zuversicht im Denken

(4.1) Haben Sie den Eindruck, dass (Ihr) Denken abstrakt ist, Sie austrocknet, Sie unbefriedigt zurücklässt?  
*[Gedankenhaben, abstrakte Vorstellungen]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(4.2) Erleben Sie Ihr Denken als unselbstständig und unfähig, Lebensfragen zu ordnen oder zu lösen sowie sich über sich selbst aufzuklären?  
*[Unentwickeltes Denken, keine Selbstbestimmung des Denkens]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(4.3) Haben sie den Eindruck oder die Überzeugung, dass Ihr denkendes Erkennen der Welt nicht nur persönlich, sondern grundsätzlich begrenzt ist, zum Scheitern verurteilt ist?  
*[Universelle und individuelle Grenzen des Erkennens]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(4.4) Gibt Ihnen ein reiches, selbstständiges, tätiges und gefühlsdurchtränktes Gedankenleben innere Freude, innere Zuversicht und positive Lebensfreude?  
*[Tätiges Denken, gefühltes und erlebtes Denken]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

(4.5) Schöpfen Sie aus der Einsicht in die grundsätzliche Erkennbarkeit der Welt Hoffnung und Vertrauen in ihre eigene Erkenntnisentwicklung und diejenige Ihrer Mitmenschen?  
*[Monistische und evolutive Erkenntnisauffassung]*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> ja, sehr oft          | ① |
| <input type="radio"/> ja, öfters            | ② |
| <input type="radio"/> immer mal wieder      | ③ |
| <input type="radio"/> manchmal, eher selten | ④ |
| <input type="radio"/> nein, eher nicht      | ⑤ |
| <input type="radio"/> nein, überhaupt nicht | ⑥ |

## 5. Selbstständigkeit und Identität im Denken und im Wollen

(5.1) Fühlen Sie sich in Ihrem Denken, Wollen und Fühlen mit sich selbst identisch, in sich selbst ruhend, mit sich selbst zufrieden?  
*[Selbstgefühl, Selbsterleben]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(5.2) Haben Sie den Eindruck, dass Sie eine eigene Identität haben, eine Selbstständigkeit, die Sie von allen anderen Menschen unterscheidet?  
*[Selbsterfahrung, Selbstbestimmung]*

- ja, sehr stark ①
- ja, stark ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(5.3) Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich Ihre eigenen Ziele selbst setzen und deren Verwirklichung durchtragen können, trotz mannigfaltig wechselnder Lebensumstände?  
*[Eigenständigkeit, Selbstverwirklichung, Befreiung]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(5.4) Gelingt es Ihnen, sich auf neue Situationen so einzulassen, sie so in Ihr Leben zu integrieren, dass Sie zu Ihren eigenen Zielen passen und zu Ihrer inneren Zufriedenheit beitragen?  
*[Autonomie bezüglich Lebenssituationen]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(5.5) Haben Sie den Eindruck, dass es Ihnen gelingt, sich neue Verhaltensweisen, neue Gewohnheiten beizubringen, die Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität erhöhen?  
*[Selbstverwandlung, Selbstentwicklung]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

## 6. Zufriedenheit im Wollen und der Wert des Lebens

(6.1) Haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihre eigenen Ziele verwirklichen, also in Ihrer Umgebung umsetzen können, und dass Sie damit das erreichen, was Sie anstreben?  
*[Je mehr Ziele erreicht werden, je höher ist der Wert des Lebens]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(6.2) Haben Sie Freude daran, sich immer wieder neue Ziele zu setzen, sich selbst neue Impulse zu geben?  
*[Freude an der Zielbildung erhöht Lebenswert]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(6.3) Haben Sie viele Ziele, deren Erreichbarkeit Sie selber anzweifeln oder deren Erreichbarkeit in weiter Ferne liegt?  
*[Nicht oder nur schwer erreichbare Ziele erniedrigen den Lebenswert]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(6.4) Können Sie sich selbst eine Freude machen, Ihr Leben so einrichten, dass Sie motiviert sind und ein für Sie wertvolles Leben führen?  
*[Freude an der Zielbildung und Erreichung der Ziele erhöht den Lebenswert]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(6.5) Fällt es Ihnen leicht, die Ihnen gefühlsmäßig und gedanklich wichtigen Bedürfnisse zum Bewusstsein zu bringen sowie sie zu befriedigen?  
*[Freude an eigenen Zielen und deren Erreichung erhöht den Lebenswert]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥



## 7. Individualität und soziale Gemeinschaft

(7.1) Haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihre Stimme in einer sozialen Gemeinschaft nicht zur Geltung bringen können, dass Ihre Stimme untergeht, dort nicht gehört oder ignoriert wird?

*[Eigene Produktivität und geringe Empfänglichkeit anderer]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(7.2) Sind Sie in der Lage, die Intention anderer Menschen in einer sozialen Gemeinschaft aufzunehmen, anzuhören, in Ihr eigenes Leben in der Gemeinschaft zu integrieren?

*[Eigene Empfänglichkeit und Produktivität anderer]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(7.3) Sind die erlebten Ziele Ihrer sozialen Gemeinschaft auch Ihre aktuellen Ziele, sind sie auch aus Ihren persönlichen Zielen herausgeboren und mit Ihnen in Übereinstimmung?

*[Ziele einer Gemeinschaft und individuelle Ziele der Menschen]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(7.4) Beurteilen Sie und/oder behandeln Sie andere Menschen und sich selbst als Glieder einer Gemeinschaft, als Menschen mit für diese Gemeinschaft typischen Eigenschaften?

*[Individualität und Gattung]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥

(7.5) Sind Sie bereit, mit anderen Menschen zusammen um die Ziele einer sozialen Gemeinschaft zu ringen, sich selbst einzubringen und Ihren Mitmenschen Raum für deren Ziele zu schaffen?

*[Freude an der Zielbildung in einer sozialen Gemeinschaft]*

- ja, sehr oft ①
- ja, öfters ②
- immer mal wieder ③
- manchmal, eher selten ④
- nein, eher nicht ⑤
- nein, überhaupt nicht ⑥