



Stell dir vor, jemand flüstert dir zu, dass es ein uraltes Geheimnis gibt, das alle deine Fragen nach dem Sinn des Lebens beantworten kann. Was wärst du bereit zu riskieren, um es zu finden?

Genau das passiert dem Jungen Sigi, dem Protagonisten dieses Buches. Alles beginnt mit einer Begegnung, die ihm nicht mehr aus dem Kopf geht – und plötzlich ist er auf einer Reise, die alles in Frage stellt, was er bisher glaubte. Doch je weiter er geht, desto klarer wird ihm: Der Schatz, nach dem er sucht, liegt nicht in der Welt da draußen, sondern tief verborgen in ihm selbst. Aber würde er den Mut haben, sich bis auf den Grund zu verlieren, um ihn zu finden?



Kapitel 7

DIE BEHÜTETE
IDYLLE
ERSTE PRÄGUNGEN
AUF DER INNEREN
LANDKARTE

Im Jahr 1960 kam, in einem abgeschiedenen Weiler fernab der Betriebsamkeit einer Schweizer Großstadt, ein Junge namens Sigi zur Welt. Er war das mittlere von drei Kindern der Familie Lüthi. Der Vater, Arnold, stammte aus dem Berner Oberland, die Mutter, Anna, aus dem Vinschgau in Südtirol – zwei alpine Regionen, deren kulturelle Prägung sich nicht nur in der Herkunft, sondern auch in der Weltanschauung und Lebensweise der Eltern widerspiegelte.

Das Leben der Familie folgte klaren traditionellen Bahnen: Arnold hatte seinen Beruf als Lehrer aufgegeben und wagte einen Neuanfang – nach einer Quereinsteigerausbildung, die er bei einer Versicherung absolviert hatte, verdiente er fortan als Informatiker den Lebensunterhalt. Anna widmete sich ganz der Familie und dem Haushalt. Die Welt, in der die Lütis lebten, war überschaubar und in sich geschlossen. Die Gespräche in der Nachbarschaft drehten sich meist um Landwirtschaft und familiäre Belange. Das Radio war das einzige Fenster zur Außenwelt – Arnold hörte regelmäßig die Nachrichten. Für die Kinder gab es hin und wieder Hörspiele, doch das Fernsehen blieb außen vor. Stattdessen wurde gelesen, viel und mit Begeisterung. In der freien Zeit waren die Kinder fast immer draußen: auf Wiesen und in Wäldern, im Garten oder beim Helfen auf Nachbarhöfen – bei der Obsternte, im Stall oder auf dem Feld. Wenn das Wetter nicht mitspielte, wurde im Haus gespielt, gebastelt, gelesen oder Holz gesägt.

Die Primarschule vermittelte klassische Inhalte: Schreiben, Rechnen, Singen, Heimatkunde. Besonders im Heimatkundeunterricht eignete sich Sigi ein solides Wissen über die Geografie und Geschichte der Schweiz an. Auch der christ-

liche Religionsunterricht nahm eine zentrale Rolle ein – strikt getrennt in katholisch und reformiert. Über andere Religionen wurde nicht gesprochen.

In den Ferien gönnte sich die Familie gelegentliche Auszeiten – kleine Fluchten aus dem Alltag. Dann packte Arnold Frau und Kinder in die klapprige Ente, einen Citroën 2CV, und fuhr mit ihnen ins Südtirol zur Verwandtschaft oder in andere Bergregionen wie das Wallis. Mit zunehmendem Alter der Kinder wurden die Reisen weiter: nach Südfrankreich, Korsika, Süditalien, Spanien und Kroatien. Diese Ausflüge öffneten Sigi das Tor zu neuen Welten – zu fremden Kulturen, Sprachen, Küchen, Klängen und Lebensgewohnheiten. Er probierte in Spanien frisch frittierte Churros, bestaunte Dalís Werke in Barcelona, wanderte durch Pompeji und Paestum, lauschte den Cantautori, erkundete die megalithischen Monumente Korsikas und bewunderte die eleganten Segelyachten im Hafen von Bonifacio. In den Pinienwäldern Südfrankreichs mischten sich der Duft von Harz mit dem Klang von Akkordeonmusik, während fliegende Händler Croissants und Pain au Chocolat verkauften. Die Welt schien voller Wunder, voller Möglichkeiten.

In der Schule erzählten die Lehrer, Gertrud Bühler und Gustav Brunner, vom Freiheitskampf der Eidgenossen, von Wilhelm Tell, vom Schwur auf dem Rütli und von mutigen Männern, die sich der Fremdherrschaft widersetzen. Aus Büchern und Radiosendungen lernte Sigi die Sagenwelt der Schweiz und der umliegenden Alpenländer kennen.

Sigi sog all diese Eindrücke auf – mit einer kindlichen Mi-

schung aus Neugier, Staunen und stiller Zustimmung. Vieles nahm er hin, ohne es zu hinterfragen. So wuchs in ihm, fast unbemerkt, eine erste innere Welt heran – geprägt von Schweizer Traditionen, katholischem Glauben, der Nähe zur Natur und den Geschichten aus Büchern. Diese Eindrücke schichteten sich wie Sedimente in seinem Inneren ab – in Kopf, Herz und Bauch – und formten die erste Version seiner inneren Landkarte. Noch wirkte sie wie ein Labyrinth aus verschlungenen Pfaden, das lose zusammenhängende Welten verband. Doch einige Regionen stachen bereits hervor: das vertraute Land im Zentrum, die Kirche, die Bücher voller Wunder – und die Familie.





DER FEHLENDE ANFANG

Die ersten drei bis vier Lebensjahre von Sigi bleiben in diesem Bericht ausgespart – nicht aus Nachlässigkeit, sondern weil sich die Auswirkungen dieser frühen Phase nur schwer erfassen lassen.

Die sogenannte *Kindheitsamnesie* beschreibt das Phänomen, dass unser autobiografisches Gedächtnis in der Regel erst ab dem dritten Lebensjahr einsetzt. Frühere Erinnerungen sind meist nicht mehr zugänglich. Dies hängt eng mit der Entwicklung der Sprache zusammen – in jener Zeit durchläuft das Gehirn tiefgreifende Veränderungen: Bestehende neuronale Verbindungen werden neu organisiert, und es entstehen unzählige neue Nervenzellen. Auch die sogenannte *Neurogenese* dürfte dabei eine Rolle spielen.

Trotzdem sind diese frühen Jahre keineswegs unbedeutend. Gerade besonders prägende oder traumatische Erfahrungen sowie tief verwurzelte frühkindliche Ängste können Spuren

hinterlassen – Spuren, die uns auch im Erwachsenenleben beeinflussen.

Einige therapeutische Ansätze versuchen, den Zugang zu diesen frühen Schichten des Erlebens wiederherzustellen. Rückführungstherapien etwa widmen sich der Erforschung jener Blockaden, deren Ursachen tief im Unbewussten liegen. Sie ermöglichen es, den Ursprung emotionaler oder psychosomatischer Beschwerden zu erkennen und auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Häufig führen diese Reisen nicht nur in die frühe Kindheit, sondern sogar in frühere Leben – stets mit dem Ziel, innere Blockaden bewusst zu machen und in der Folge aufzulösen.





DAS LAND IM ZENTRUM VON SIGIS KARTE

Der Heimatkundeunterricht, den Sigi in der Schule erhielt, spiegelte die Werte und Ideale der 1960er Jahre wider – einer Zeit, in der traditionelle Normen, regionale Verbundenheit und ein ausgeprägter Patriotismus das gesellschaftliche Klima prägten. In diesem Kontext begegnete Sigi der Schweiz als einem Land mit einer reichen, vielschichtigen Geschichte, durchzogen von Mythen und Legenden, die bis heute das nationale Selbstverständnis prägen.

Diese Erzählungen waren mehr als historische Anekdoten – sie waren identitätsstiftend. Sie vermittelten Werte, die das kollektive Bewusstsein der Schweizer Bevölkerung über Generationen hinweg geprägt hatten.

Besonders eindrucksvoll war für Sigi die *Legende von Wilhelm Tell*. Der aufrechte Mann, der sich weigerte, vor dem Hut des habsburgischen Landvogts Gessler zu knien, wurde zur Symbolfigur des Widerstands gegen Unterdrückung. Der

berühmte Apfelschuss, mit dem Tell das Leben seines Sohnes rettete, steht sinnbildlich für Mut, Präzision und Entschlossenheit – Tugenden, die tief in der schweizerischen Mentalität verwurzelt sind.

Ein weiteres zentrales Motiv war der *Rütlichschwur*: Der Überlieferung nach trafen sich Vertreter der drei Urkantone Uri, Schwyz und Unterwalden auf einer Wiese oberhalb des Vierwaldstättersees, um ein Bündnis zu schließen – einen Eid auf Freiheit, Einigkeit und gegenseitigen Beistand. In der kollektiven Erinnerung gilt dieser Schwur als Geburtsstunde der alten Eidgenossenschaft und als symbolisches Fundament der Schweizer Demokratie.

Diese Gründungserzählungen hinterließen bei Sigi einen bleibenden Eindruck. Allmählich formte sich in ihm ein inneres Bild – ein Zentrum auf seiner mentalen Landkarte, das für die Schweiz als Idee und Ideal stand. Es war nicht nur ein geografischer Bezugspunkt, sondern ein Kompass für Werte und Haltungen, die ihm als richtungsweisend erschienen:

► ***Freiheit und Unabhängigkeit:*** Der Widerstand gegen Fremdherrschaft – etwa gegen die Habsburger – spiegelt den tiefen Wunsch nach Selbstbestimmung. Der Rütlichschwur steht sinnbildlich für den Zusammenschluss freier Menschen zu einem freien Gemeinwesen.

► ***Gemeinschaft und Solidarität:*** Das Bündnis der Urkantone betont die Kraft des Zusammenhalts. Es vermittelt die Überzeugung, dass kollektive Stärke aus gegenseitiger Unterstützung erwächst – besonders in

Zeiten der Bedrohung.

- **Mut und Zivilcourage:** Wilhelm Tell ist das Inbild jenes Mutes, der sich nicht beugt – einer Haltung, die bereit ist, persönliche Risiken einzugehen, um für Gerechtigkeit einzustehen.
- **Gerechtigkeit und Rechtsstaatlichkeit:** Viele der überlieferten Geschichten legen Wert auf eine faire Ordnung – auf die Idee, dass Gesetze gerecht sein und für alle gelten sollen.
- **Demokratische Werte:** Auch wenn die Sagen aus einer Zeit vor der modernen Demokratie stammen, atmen sie den Geist einer früh gelebten Selbstbestimmung: das Volk als handelndes Subjekt, das seine Angelegenheiten eigenverantwortlich regelt.
- **Naturverbundenheit:** Die majestätische Bergkulisse, in der viele dieser Geschichten spielen, verstärkt das Gefühl einer tiefen, fast mythischen Verbindung zwischen Mensch und Landschaft – ein Gefühl, das bis heute Teil der nationalen Identität ist.
- **Eigenverantwortung und Widerstandsgeist:** Die Mythen lehren, dass Freiheit kein Geschenk ist – sie muss errungen und bewahrt werden. Wilhelm Tells Handeln steht für die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen – im Dienste eines größeren Ganzen.



Einfluss von Sozialisation



Fähigkeiten &
Denkweisen



Motive &
Bedürfnisse



Politische &
religiöse Ansichten



Moral- und
Wertvorstellungen



Stimmungs- und
Gefühlslage



Erziehungs- &
Verhaltensweisen

Unser Selbstbild und unser Weltbild sind zwei eng miteinander verknüpfte Grundpfeiler der persönlichen Wahrnehmung. Sie bestimmen nicht nur, wie wir uns selbst verstehen, sondern auch, wie wir unsere Umwelt deuten – und wirken dabei wechselseitig aufeinander ein. Was wir über uns selbst glauben, beeinflusst unsere Sicht auf die Welt. Umgekehrt prägt unser Weltverständnis, wie wir uns als Teil dieser Welt erleben. Dieses Zusammenspiel formt unsere Denk- und Handlungsmuster – und beeinflusst maßgeblich, wie wir mit anderen Menschen und Situationen umgehen. Darum schauen wir jetzt im zweiten Kapitel genauer auf beide Wahrnehmungsbilder.

Kapitel 2

WIE SELBSTBILD UND WELTBILD EINANDER BEEINFLUSSEN



DIE ENTSTEHUNG VON SELBSTBILD UND WELTBILD

Das *Selbstbild* ist das innere Bild, das wir uns von uns selbst machen – ein Geflecht aus Überzeugungen, Erfahrungen und Zuschreibungen, das sich im Laufe des Lebens entwickelt. Bereits in der frühen Kindheit beginnt dieser Prozess: Besonders die ersten Bindungserfahrungen hinterlassen bleibende Spuren. Ob wir Zuneigung, Geborgenheit und Verlässlichkeit erleben – oder Ablehnung, Unsicherheit und Kritik –, wirkt sich tief auf unser Selbstverständnis aus.

Kinder, die sich angenommen fühlen, entwickeln meist ein stabiles Selbstwertgefühl. Wer dagegen wiederholt das Gefühl hat, nicht zu genügen, trägt dieses Empfinden oft bis ins Erwachsenenleben weiter. Auch die sogenannte soziale Spiegelung spielt eine Schlüsselrolle: Wir nehmen uns selbst häufig durch die Augen anderer wahr. Lob stärkt das Selbstvertrauen, während Abwertung oder Gleichgültigkeit Zweifel an der eigenen Person säen. Darüber hinaus prägen persönliche Erfahrungen – wie schulische Erfolge, berufliche Rückschläge

oder zwischenmenschliche Begegnungen – unser Bild von dem, was wir können, dürfen oder zu sein glauben.

Das *Weltbild* wiederum beschreibt unser inneres Modell der äußeren Welt: Wie „funktioniert“ die Welt? Welche Werte gelten in ihr? Wie sicher oder unsicher ist sie? Auch hier wirken viele Einflussfaktoren zusammen. Eine zentrale Rolle spielen kulturelle Prägungen – etwa durch die Familie, durch Religion oder durch gesellschaftliche Normen. Sie vermitteln Vorstellungen darüber, was richtig und falsch ist, welche Rollen Menschen einnehmen sollten und welches Verhalten als wünschenswert gilt.

Doch auch die eigenen Lebensumstände und Erfahrungen beeinflussen, wie wir die Welt sehen: Wer in einem förderlichen, liebevollen Umfeld aufwächst, nimmt die Welt oft als wohlwollend und verlässlich wahr. Wer dagegen mit Unsicherheit, Misstrauen oder gar Gewalt konfrontiert ist, entwickelt häufig ein eher feindseliges oder skeptisches Weltbild.

Darüber hinaus wirken auch Medien, Schule, Freundeskreis und öffentliche Diskurse mit: Nachrichten, Filme, Bücher – all das trägt dazu bei, wie wir die Welt deuten. Gesellschaftliche Stimmungen, politische Entwicklungen und dominante Narrative fließen unmerklich in unser Weltverständnis ein und können – je nach Lebensphase und Kontext – neue Perspektiven eröffnen oder bestehende Sichtweisen verfestigen.



DAS WECHSELSPIEL VON SELBSTBILD UND WELTBILD

Das Selbstbild und das Weltbild stehen in einem ständigen Austausch miteinander – ein dynamisches Zusammenspiel, das unser Denken, Fühlen und Handeln nachhaltig beeinflusst. Beide Konzepte sind nicht statisch, sondern entwickeln sich im Laufe des Lebens weiter. Neue Erfahrungen, Begegnungen und gesellschaftliche Einflüsse tragen dazu bei, dass wir unsere Sicht auf uns selbst und die Welt fortwährend überdenken und anpassen.

Weltbild formt Selbstbild

Wie wir die Welt wahrnehmen, wirkt sich unmittelbar auf unser Selbstverständnis aus. Wer die Welt als bedrohlich, kalt oder willkürlich erlebt – etwa durch ein rein materialistisch geprägtes Weltbild –, fühlt sich schnell ausgeliefert. Solch eine Sichtweise kann zu einem Gefühl der Ohnmacht führen und das Selbstbild als passiv oder machtlos prägen. Die eigene Rolle erscheint unbedeutend,

Veränderungen scheinen außerhalb der eigenen Kontrolle zu liegen.

Ganz anders bei einem positiven, zuversichtlichen Weltbild: Wer glaubt, in einem unterstützenden, sinnerfüllten oder entwicklungsfreundlichen Universum zu leben, empfindet sich oft als handlungsfähig. Die Überzeugung, selbst Einfluss nehmen zu können, stärkt das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit – und fördert ein Selbstbild, das Mut, Eigenverantwortung und Gestaltungswillen beinhaltet.

Selbstbild prägt Weltbild

Ebenso wirkt das Selbstbild zurück auf die Sicht der Welt. Wer sich selbst als kompetent, wertvoll und fähig erlebt, wird eher dazu neigen, die Welt als Ort voller Möglichkeiten zu betrachten. Herausforderungen erscheinen lösbar, Chancen greifbar. Dieses Vertrauen in die eigene Stärke färbt auf das Weltbild ab: Es öffnet sich, wird nuancierter und entwicklungsfreundlicher.

Ein niedriges Selbstwertgefühl hingegen – oft verankert in tiefen Selbstzweifeln – lässt die Welt leicht als abweisend, überfordernd oder ungerecht erscheinen. Wer sich selbst nicht zutraut, mit Schwierigkeiten umzugehen, erlebt die Welt als Ort der Gefahr oder des Mangels. Diese Perspektive kann dazu führen, dass Menschen sich zurückziehen, Chancen nicht wahrnehmen und eher in ihrer Unsicherheit verharren.

Verstärkende Kreisläufe

Zwischen Selbstbild und Weltbild entstehen oft Rückkopplungsschleifen, die sich wechselseitig verstärken. Ein negatives Weltbild kann passives Verhalten auslösen – etwa aus Angst, etwas falsch zu machen oder zu scheitern. Bleiben dann positive Erfahrungen aus, bestätigt sich das negative Selbstbild. Das Vertrauen sinkt weiter, die Welt erscheint noch bedrohlicher – ein Teufelskreis.

Im positiven Fall entsteht das Gegenteil: Wer an sich glaubt und die Welt als offen erlebt, handelt aktiver, ist neugieriger und lösungsorientierter. Erfolge und Anerkennung stärken das Selbstbild – was wiederum die Weltsicht optimistischer färbt. Solche Aufwärtsspiralen fördern Resilienz, Offenheit und innere Stabilität.

Wie geht es weiter?

Du hast einen ersten Einblick in **Holo-Mind** bekommen.
Doch das hier ist nur der Anfang.

Die eigentliche Reise beginnt dort,
wo du deine eigene innere Landkarte erkennst, hinterfragst
und neu gestaltest.



Wenn du **tiefer gehen** willst –
wenn du verstehen willst,
wie **Klarheit** wirklich entsteht:



SETZE DIE REISE FORT

HOLO-MIND

INNERE KLARHEIT IN EINER UNSICHEREN WELT



Mehr erleben auf
chsantschi.com



Oder direkt
auf **Amazon** erhältlich

Klarheit entsteht nicht durch mehr Informationen.
Sondern durch ein neues Verständnis deiner selbst.