

DAS PLUS-1-PRINZIP

Was Veränderung wirklich bedeutet



— JEANETTE LEUE —

Das Plus-1-Prinzip

Was Veränderung wirklich bedeutet

Jeanette Leue

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Jeanette Leue

Herstellung und Verlag:

BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-2157-4

Vorwort

Die Formel der Resonanz hat gezeigt, wie aus einem Inhalt eine Wirkung entsteht. Sie hat demonstriert, dass Verstehen nicht absolut ist, sondern abhängig von Gewichtung, Komplexität, Leserstufe und Dämpfung. Sie hat sichtbar gemacht, dass derselbe Text für verschiedene Menschen verschiedene Effekte erzeugt.

Aber in dieser Formel birgt sich ein tieferer Gedanke, der bislang nur als Bestandteil mitgeführt wurde: das +1 selbst.

Das +1 ist nicht einfach eine rechnerische Erhöhung. Es ist der Moment, in dem aus einem Zustand ein anderer wird. Es ist der Punkt, an dem Veränderung wirksam wird. Und genau dieser Punkt ist überall: in Mathematik, in Psychologie, in Entscheidung, in Entwicklung.

Dieses Buch isoliert das +1 und untersucht es eigenständig.

Das +1 als Strukturprinzip

Die kanonische Formel der Resonanz lautet:

$$X = (\Sigma^* + 1)^L \cdot D$$

wobei Σ^* die normalisierte Inhaltsmasse ist, L die Leserstufe und D die Gesamtdämpfung.

Das +1 erscheint hier klein: eine einzelne Eins, die zu einer Summe addiert wird. Aber mathematisch ist es kritisch. Ohne das +1 würde X kollabieren:

$$X = (\Sigma^*)^L \cdot D$$

Ein Text mit $\Sigma^* = 0$, also Schweigen oder Leere, hätte keine Wirkung. Ein Text mit geringem Σ^* hätte keine Resonanz. Das +1 sichert, dass selbst minimale oder absent erscheinende Zustände zu Wirkung führen.

Das ist nicht nur Mathematik. Das ist Struktur.

Überall dort, wo sich etwas verändert, liegt ein +1 vor. Ein Mensch befindet sich in einem Zustand X_1 . Etwas tritt in diesen Zustand ein: eine Information, eine Erfahrung, ein Reiz. Dieser Eintritt gehört zum

Entwicklungsgrund. Erst wenn daraus Veränderung entsteht, wirkt das +1. Das Resultat ist ein neuer Zustand X_2 .

$$X_1 \rightarrow (+1) \rightarrow X_2$$

Das +1 ist der Übergang. Es ist nicht die Information selbst, das ist Σ^* . Es ist nicht der neue Zustand, das ist X_2 . Es ist der Moment, in dem der alte Zustand nicht mehr haltbar ist und ein neuer entsteht.

Die zentrale These dieses Buches lautet:

Das +1 ist das universale Strukturprinzip von Veränderung, ob in psychologischen Systemen, mathematischen Strukturen oder sozialen Prozessen.

Grenzen dieses Verständnisses

Dieses Buch behauptet nicht, dass alle Veränderung vorhersehbar ist.

Ein Mensch befindet sich in einem Zustand X_1 . Er trägt Geschichte, Prägung, Angst, Hoffnung und Erfahrung mit sich. Das nennen wir seinen Entwicklungsgrund Y . Wenn aus diesem Y ein +1 wirksam wird, als Entscheidung, Erkenntnis, Handlung oder innerer Umschlag, entsteht ein Folgezustand X_2 .

Aber X_2 ist nicht vollständig vorhersehbar. Nicht weil das +1 irrational wäre, sondern weil nicht alle Komponenten von Y bekannt sind. Der Mensch selbst kennt sein gesamtes Y nicht. Die Psychologie des Menschen ist nicht vollständig transparent, auch ihm selbst nicht.

Darum kann die Formel zeigen, dass eine Veränderung nach bestimmten Gesetzen abläuft. Sie kann nicht zeigen, welche exakte Veränderung ein spezifischer Mensch treffen wird.

Dieses Buch behauptet auch nicht, dass das +1 immer gut ist.

Das +1 kann öffnen oder schließen. Es kann heilen oder verletzen. Es kann fortschreiten oder zurückwenden. Ein Gletscher, der schmilzt, durchläuft ein +1. Aber Schmelze ist nicht Fortschritt. Das +1 ist wertneutral. Es beschreibt Veränderung, nicht Richtung.

Ein Mensch trifft eine Entscheidung aus seinem damaligen Zustand X_1 heraus, basierend auf seinem damaligen Y , durch ein damaliges $+1$. Diese Entscheidung ist im Moment ihrer Entstehung rational, aus seinem System heraus. Erst später, wenn sich das Y verändert hat, wenn neue Informationen verfügbar sind oder wenn andere Menschen urteilen, wird dieselbe Entscheidung rückwirkend als Fehler bezeichnet.

Der Fehler ist eine retrospektive Bewertung, nicht die Entscheidung selbst.

Das bedeutet nicht, dass die Entscheidung gerechtfertigt wird. Es bedeutet nur, dass Entscheidung und Bewertung auf verschiedenen Ebenen liegen.

Endlich behauptet dieses Buch nicht, dass das $+1$ eine bewusste Wahl ist.

Das $+1$ kann bewusst sein: eine reflektierte Entscheidung, eine ausgesprochene Handlung, ein durchdachter Gedanke. Es kann aber auch unbewusst sein: ein innerer Umschlag, eine emotionale Reaktion, ein Impuls ohne vorangegangene Überlegung. Das $+1$ ist der Übergang selbst, nicht die Bewusstseinsgüte dieses Übergangs.

Struktur dieses Buches

Die folgenden Kapitel untersuchen das $+1$ in verschiedenen Kontexten: in menschlicher Entscheidung, in Glaube und Radikalisierung, in Sprache und Kommunikation, in Beziehung und Gesellschaft.

Sie fragen: Wann wird eine Entscheidung wirksam? Wann entsteht aus Wissen Handlung? Wann wird ein Glaube zum Glauben eines Menschen? Wann entsteht aus Angst Rückzug, und wann bleibt Angst bloße Empfindung?

In jedem dieser Fälle geht es um den Moment des $+1$.

Das Buch verfolgt keine neue Formel. Es verfolgt die Logik, die hinter der Formel steht: dass Veränderung nicht beliebig entsteht, sondern in einer beschreibbaren Struktur verläuft.

Darin liegt seine Kraft und seine Grenze.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Struktur dieses Buches

1	Der Ursprung des Plus-1-Prinzips	1
1.1	Warum Plus Eins mehr ist als eine Zahl	1
1.2	X, Y und Plus Eins	3
1.3	0, 1 und Plus Eins	8
2	Was Y ist: Faktoren, Prägung und Möglichkeit	11
2.1	Y als das, was Entwicklung vorbereitet	11
2.2	Y in der menschlichen Entwicklung	16
2.3	Y in Entscheidungssituationen	19
3	Was Plus Eins ist: Übergang statt Verbesserung	22
3.1	Plus Eins als Veränderung	22
3.2	Plus Eins als Tat	26
3.3	Plus Eins als Evolution	30
3.4	Akzeptanz und Resonanz	36
3.5	Bedeutung entsteht durch Veränderung	39
4	Entscheidung, Fehler und spätere Bewertung	43
4.1	Menschen machen keine Fehler	43
4.2	Die äußere Bewertung	48
4.3	Spätere Einsicht als neues X	52
5	Glaube, Religion und Sinn als Y-Räume	56
5.1	Glaube als Zustand	56
5.2	Religion als Y-Raum	60
5.3	Religiöse Entscheidung und Tat	65
5.4	Sinn als Plus-1-Struktur	70
6	Blockade, Verweigerung und psychische Grenze	75
6.1	Verweigerung und Blockade	75

6.2	Psychologische Störungen als Resonanzstörungen	79
6.3	Sind Störungen berechenbar?	85

7	Gesellschaft, Macht und kollidierende Veränderungen	90
7.1	Macht über Y	90
7.2	Macht über Plus Eins	94
7.3	Konflikt als kollidierende Veränderung	100

8	Analytische Anwendung: Texte, Gespräche, Entscheidungen	105
8.1	Texte mit dem Plus-1-Prinzip lesen	105
8.2	Gespräche als Resonanzräume	109
8.3	Entscheidungen analysieren	114

9	Alltägliche Anwendung: Familie, Arbeit, Krankheit, Trauer	119
9.1	Das Plus-1-Prinzip im Alltag	119

10	Offene Entwicklung: Warum kein Zustand endgültig bleibt	126
10.1	Warum kein Zustand endgültig bleibt	126
10.2	Plus Eins als allgemeines Evolutionsprinzip	130
10.3	Was bleibt vom Plus-1-Prinzip?	135

Nachwort		
	Warum dieses Buch zwischen Mensch, Formel und Evolu- tion steht	139

Quellen und Bezugswerke	140
--------------------------------	------------

1 Der Ursprung des Plus-1-Prinzips

1.1 Warum Plus Eins mehr ist als eine Zahl

Die Resonanzformel enthält mit dem +1 einen Bestandteil, der leicht unterschätzt wird. Auf der Oberfläche wirkt er wie eine einfache rechnerische Ergänzung. Innerhalb der Struktur ist er jedoch der Punkt, an dem Veränderung überhaupt erst wirksam wird.

Das +1 ist kein bloßer Zusatz. Ein Zusatz kann vorhanden sein, ohne etwas zu verändern. Etwas kann zu einem Zustand hinzukommen und dennoch folgenlos bleiben. Eine Information kann aufgenommen werden, ohne dass sie eine Entscheidung verändert. Ein Satz kann gehört werden, ohne dass aus ihm ein neuer Zustand entsteht. Ein Gedanke kann vorhanden sein, ohne dass er ausgeführt wird. Das +1 beginnt erst dort, wo der Zustand nicht mehr derselbe bleibt.

Darum ist das +1 mehr als eine Zahl. Es beschreibt den Übergang. Es steht für den Moment, in dem aus einer vorhandenen Faktorenlage ein Folgezustand entsteht. Y kann vorbereiten, begründen, prägen oder in eine Richtung weisen. Aber solange daraus keine Veränderung hervorgeht, bleibt Y ohne neues X .

$$X = Y + 1$$

Diese Formel sagt nicht, dass etwas besser wird. Sie sagt, dass etwas anders wird. Das ist entscheidend. Denn das Pluszeichen kann leicht so verstanden werden, als sei mit dem +1 immer ein Gewinn verbunden. Genau das ist nicht gemeint. Das +1 ist keine Garantie auf Fortschritt. Es ist kein moralischer Wert. Es ist keine Aussage darüber, ob der neue Zustand besser, richtiger oder wertvoller ist als der vorherige.

Ein Mensch kann sich verändern und sich dabei öffnen. Er kann sich aber auch verhärten. Eine Entscheidung kann einen neuen Zustand erzeugen und später als falsch bewertet werden. Eine Entwicklung kann nach vorn führen, sie kann aber ebenso Rückgang, Verlust oder Verengung bedeuten. Auch ein natürlicher Prozess wie das Schmelzen eines Gletschers ist Veränderung, aber kein Fortschritt im positiven Sinn. Trotzdem liegt ein Übergang vor. Der frühere Zustand bleibt nicht er-

halten.

Das +1 ist deshalb wertneutral. Es beschreibt nicht die Qualität der Veränderung, sondern ihr Wirksamwerden. Die Bewertung entsteht erst durch einen späteren Blick, durch ein anderes X , durch neue Informationen, durch Folgen oder durch ein Umfeld, das den entstandenen Zustand beurteilt. Die Veränderung selbst liegt davor.

Damit wird auch verständlich, warum Stillstand ohne +1 entsteht. Stillstand bedeutet hier nicht, dass nichts vorhanden ist. Es kann sehr viel vorhanden sein: Wissen, Möglichkeit, Druck, Angst, Hoffnung, Einsicht oder Begründung. Aber solange daraus keine Zustandsänderung entsteht, bleibt der Übergang aus. Dann gibt es Y , aber kein wirksames +1.

Das ist besonders wichtig, weil Menschen häufig bereits alles in sich tragen, was eine Veränderung vorbereiten könnte, ohne dass diese Veränderung tatsächlich geschieht. Ein Mensch kann wissen, dass er gehen müsste, und dennoch bleiben. Er kann erkennen, dass etwas nicht mehr stimmt, und dennoch schweigen. Er kann eine Möglichkeit sehen, ohne sie zu nutzen. In all diesen Fällen ist Y vorhanden. Aber das +1 bleibt aus, solange kein neuer Zustand entsteht.

Erst wenn aus dieser Faktorenlage eine Veränderung wird, wirkt das +1. Diese Veränderung kann eine sichtbare Handlung sein. Sie kann aber auch innerlich bleiben: ein Umdenken, eine Akzeptanz, eine Abwehr, ein Trotz, eine neue Bewertung oder eine Verschiebung des eigenen Zustands. Entscheidend ist nicht, wie groß sie nach außen erscheint. Entscheidend ist, ob der Zustand danach noch derselbe ist.

Die Grundfrage lautet daher nicht nur, was vorhanden ist. Sie lautet: Was verändert einen Zustand wirklich?

Nicht jedes Vorhandene verändert. Nicht jede Möglichkeit wird wirksam. Nicht jede Erfahrung führt zu Handlung. Nicht jede Erkenntnis wird umgesetzt. Zwischen dem, was vorhanden ist, und dem, was daraus wird, liegt der Übergang. Genau dieser Übergang ist das +1.

$$X_1 \rightarrow Y \rightarrow +1 \rightarrow X_2$$

Das +1 ist damit der Unterschied zwischen bloßer Anlage und wirkli-

cher Veränderung. Es macht aus Y keinen abstrakten Hintergrund, sondern einen wirksam gewordenen Entwicklungsgrund. Ohne $+1$ bleibt Y Möglichkeit. Mit $+1$ entsteht ein neues X .

Deshalb ist Plus Eins mehr als eine Zahl.

1.2 X , Y und Plus Eins

Die Resonanzformel arbeitet mit drei Grundgrößen: X , Y und $+1$. Diese drei Größen dürfen nicht ineinanderfallen, sonst verliert die Formel ihre eigentliche Schärfe.

X ist der Zustand. Y ist die Faktorenlage, die diesen Zustand beeinflusst, vorbereitet oder in eine bestimmte Richtung bringt. Das $+1$ ist die Veränderung, durch die aus einem Zustand ein anderer Zustand wird.

Damit beschreibt die Formel keinen starren Ablauf. Sie beschreibt einen Übergang.

$$X_1 \rightarrow Y \rightarrow +1 \rightarrow X_2$$

Am Anfang steht ein Zustand. Dieser Zustand ist nicht leer. Er ist bereits Ergebnis dessen, was vorher war. Ein Mensch steht nie ohne Geschichte da. Er bringt Erfahrungen mit, Prägungen, Sprache, Erwartungen, Ängste, Hoffnungen, Wissen, Irrtümer, Erinnerungen, Bindungen und Grenzen. All das ist nicht einfach Beiwerk. Es bestimmt mit, wie ein späterer Moment aufgenommen, bewertet und verarbeitet wird.

Deshalb ist X nicht nur ein Punkt auf einer Linie. X ist der gegenwärtige Zustand eines Systems. Bei einem Menschen ist es der Zustand, in dem er sich im Moment einer Wahrnehmung, einer Entscheidung, einer Reaktion oder einer Veränderung befindet. Bei einem Text kann X die Wirkung sein, die bei einem Leser entsteht. Bei einer Gesellschaft kann X ein sozialer oder kultureller Zustand sein. Bei einem natürlichen Prozess kann X der Zustand eines Systems zu einem bestimmten Zeitpunkt sein.

Wichtig ist dabei: X ist nie endgültig.

Jedes X kann wieder Ausgangspunkt werden. Was eben noch Er-

gebnis war, kann im nächsten Zusammenhang bereits Grundlage sein. Eine Entscheidung erzeugt einen neuen Zustand, und dieser neue Zustand verändert wiederum die Faktorenlage künftiger Entscheidungen. Eine Erfahrung entsteht aus einem Ereignis, wird gespeichert, erhält Gewicht und wird später Teil eines neuen Y . Auf diese Weise bleibt X nicht nur Zielpunkt, sondern wird immer wieder zum Anfang.

Y ist die Gesamtheit der Faktoren, die zu einer Veränderung führen können.

Damit ist Y kein einzelner Grund. Es ist nicht einfach eine Ursache, die mechanisch ein Ergebnis erzeugt. Y ist die Faktorenlage vor dem Übergang. Es umfasst das, was einen Zustand beeinflusst, vorbereitet, begrenzt, verstärkt oder in eine Richtung bringt. Zu Y können Erfahrungen gehören, Prägungen, Sätze, Erinnerungen, Angst, Hoffnung, Glaube, Druck, Schuld, Liebe, Überzeugung, Möglichkeit und Grenze.

Eine Entscheidung entsteht nicht aus dem Nichts. Eine Handlung entsteht nicht aus dem Nichts. Auch Schweigen, Abwehr, Verweigerung oder Trotz entstehen nicht aus dem Nichts. Vor jeder wirksamen Veränderung liegt eine Faktorenlage, aus der heraus diese Veränderung möglich, naheliegend, blockiert oder notwendig werden kann.

Diese Faktorenlage ist Y .

Y ist aber noch nicht die Veränderung. Das ist entscheidend. Ein Mensch kann alles in sich tragen, was eine Entscheidung vorbereiten würde, und trotzdem nicht handeln. Er kann wissen, dass etwas notwendig wäre, und dennoch bleiben. Er kann eine Möglichkeit erkennen und sie nicht nutzen. Er kann Angst haben, ohne zurückzugehen. Er kann Hoffnung haben, ohne aufzubrechen. Dann ist Y vorhanden, aber das $+1$ ist noch nicht wirksam geworden.

Das $+1$ beginnt erst dort, wo aus der Faktorenlage eine Zustandsänderung entsteht.

Darum ist das $+1$ nicht der bloße Reiz. Ein Reiz kann in einen Zustand eintreten, ohne Veränderung zu erzeugen. Ein Satz kann gehört werden, ohne dass daraus ein neuer Zustand entsteht. Ein Ereignis kann geschehen, ohne dass es für einen Menschen zu einem wirksamen Übergang wird. Der Reiz kann Teil von Y werden, aber er ist nicht automatisch das $+1$.

Ebenso ist das +1 nicht einfach die Information. Information kann vorhanden sein, ohne umgesetzt zu werden. Wissen kann vorhanden sein, ohne Entscheidung zu werden. Möglichkeit kann vorhanden sein, ohne Handlung zu werden. Das +1 ist der Punkt, an dem das Vorhandene wirksam wird.

Es ist die Veränderung selbst.

Diese Veränderung kann sichtbar sein. Sie kann eine Handlung sein, eine Entscheidung, ein ausgesprochener Satz, ein Weggehen, ein Bleiben, ein Schweigen oder eine Ausführung. Sie kann aber auch innerlich bleiben. Ein Mensch denkt anders. Er bewertet anders. Er akzeptiert etwas. Er lehnt etwas ab. Er wird trotzig. Er schützt sich. Er löst sich innerlich von etwas, obwohl äußerlich noch nichts geschehen ist.

Auch dann kann ein +1 entstanden sein.

Entscheidend ist nicht, ob die Veränderung groß wirkt. Entscheidend ist, ob der Zustand danach noch derselbe ist.

Wenn aus X_1 durch Y und +1 ein X_2 wird, ist der Übergang geschehen.

$$X_1 \rightarrow Y \rightarrow +1 \rightarrow X_2$$

Diese Schreibweise zeigt, dass X_2 nicht einfach aus dem Nichts erscheint. Es entsteht aus einem bestehenden Zustand, aus einer Faktorenlage und aus einer wirksam gewordenen Veränderung. Der neue Zustand trägt daher Spuren des alten Zustands in sich. Er trägt auch Spuren der Faktoren, die ihn vorbereitet haben. Und er trägt die Wirkung des +1, durch das der Übergang vollzogen wurde.

Darum ist ein neues X nie völlig getrennt von dem, was vorher war.

Ein Mensch, der eine Entscheidung trifft, steht danach nicht außerhalb seiner Geschichte. Die Entscheidung wird Teil seiner Geschichte. Sie verändert sein künftiges Y . Vielleicht entsteht daraus Bestätigung. Vielleicht entsteht Reue. Vielleicht entsteht Schuld. Vielleicht entsteht neues Vertrauen. Vielleicht entsteht Vorsicht. Vielleicht entsteht eine Richtung, die vorher nicht möglich war.

Aus X_2 kann später wieder ein neues Y entstehen.

Das ist der Grund, warum Entwicklung nicht linear sein muss. Sie