# Philosophie und Physik

## Kommentar über die Philosophie in Stephen Hawkings „Die illustrierte kurze Geschichte der Zeit“.

Stephen Hawkings Bestseller, „Die illustrierte kurze Geschichte der Zeit“ scheint auf den ersten Blick ein Buch über die Physik und deren Geschichte zu sein. Der Autor Stephen Hawking ist bekannt für seine wissenschaftlichen Erfolge im Bereich der Physik und der Entdeckung der nach ihm benannten Hawking Strahlung.

R

A

Sinn

S

S

B

G

B

S

S

S

S

Hingegen befasst sich der Roman „Sofies Welt“ von Jostein Gaarde, mit der Philosophie und ihrer Geschichte. Er befasst sich auch damit, dass die Philosophie und die Wissenschaft ein und denselben geschichtlichen Ursprung haben und daher eng verwandt sind. Daher sollte sich ein Physiker wie Stephen Hawking doch mit der Philosophie auskennen und Jostein Gaarder mit der Physik?

## Jostein Gaarders Annäherung an die Physik und Astronomie findet am Ende seines Romans „Sofies Welt“ statt. Zu einem Zeitpunkt, wo der Leser schon alle traditionellen philosophischen Denkweisen hinter sich hat und diese nun mit der Physik in Verbindung bringen kann. Er beschreibt die unglaubliche Entfernung und Anzahl der Himmelskörper und äußert die Unvorstellbarkeit unseres eigenen Universums anhand der Entfernung zur Sonne und nutzt dafür geschickt die Reaktionen seiner Charaktere. Besonders geht er auf die unglaubliche Tatsache ein, dass wir jegliches Objekt in seiner Vergangenheit erblicken.

Ebenfalls geht er auf den Ursprung des Universums und die wissenschaftliche Annahme ein, dass es einen Startpunkt gegeben haben muss. Diese physikalische Annahme und Erklärung dafür erläutert er in einer stark vereinfachten Form. Folgenderweise stellt er die philosophische Frage, wie unser Universum enden wird. Anhand seines physikalischen Verständnisses schlägt er die Möglichkeit vor, dass das Universum sich wieder zusammenziehen könnte und es zu einem weiteren Urknall kommt. Er bezieht sich auch auf verschiedene philosophische Geschichtsbilder und erläutert die Ähnlichkeit des christlichen Schöpfungsgedankens mit dem Urknall. So bringt er das zyklische Geschichtsbild, welches besagt, dass sich die Geschichte bis in alle Ewigkeit wiederholt, in Verbindung mit seinem Vorschlag, dass es zu weiteren Urknallen kommen könnte. Damit möchte er die starke Ähnlichkeit von Wissenschaft und Philosophie hervorheben.

Im Gegensatz zu Jostein Gaarder stellt Stephen Hawking die Verbindung von Philosophie und Physik am Anfang seines Buches dar. Er erläutert die wichtigsten Fragen des Universums, welche zugleich philosophische Fragen sind. Einige gute Beispiele sind, woher das Universum kommt, was wir vom Universum wissen und woher dieses Wissen kommt. Er widmet sein erstes Kapitel der menschlichen Vorstellung des Universums, wobei angemerkt werden muss, dass er absurdere Weltbilder sogar verspottet. Die Entwicklung der Wissenschaft und unseres Weltbildes fasst er kurz und ohne historischen Kontext zusammen und widmet sich schnell den modernen Wissenschaften. Trotz dieser Mängel bringt er philosophische Gedanken mit physikalischen Erkenntnissen in Verbindung und bezieht sich auch auf Immanuel Kants „Kritik der reinen Vernunft“, welches er als schwerverständlich bezeichnet, aber einsieht, dass es lange vor der modernen Physik wichtige Fragen über das Universum stellte.

B S

S R

B

S

S

Im Vergleich zu Jostein Gaarder scheint Stephen Hawking die Verbindung der Physik und Philosophie nicht ganz zu verinnerlichen. Besonders deutlich wird dieser Aspekt in späteren Kapiteln von Stephen Hawkings Buch. Als er über die Schwarzen Löcher schreibt und nicht bemerkt, dass er selbst am Philosophieren ist.

Hingegen scheint Jostein Gaarder die Ähnlichkeiten der Philosophie und Physik, besonders in der Astronomie, zu verinnerlichen. In seinem Buche spricht er diese Verbindung mehrmals an und scheint sie im letzten Kapitel über das Universum nochmal genauer anzusprechen. Besonders da viele Fragen über das Universum noch offen sind, ermöglicht es Philosophen darüber zu philosophieren und nicht gegen die Wissenschaft zu sprechen.

Dieser Vergleich der beiden Autoren und deren Bücher zeigt einen deutlichen Unterschied in ihrer Denkweise und Beziehung zur Physik und Philosophie. Während Jostein Gaarder als philosophischer Mensch den Verbindungen der zwei Gebiete und abstrakteren Ideen offener ist, wird deutlich, dass obwohl Stephen Hawking, welcher ohne Frage ein intelligenter Mensch war, die Philosophie nicht ganz verstanden hat. Und dieses fehlende Verständnis ließ ihn auch zum Teil zu falschen Urteilen kommen.

## Zusammenfassung der Artikel „die Entschleunigung des Atems“

B

A

B

B

B

A

G

A

A

S

Der Artikel „Die Entschleunigung des Atems“ wurde von der Autorin Corinna Hartmann verfasst und am 19.4 in der Zeitung „Spektrum Psychologie“ veröffentlicht. Sie befasst sich in diesem Text mit der Macht des Atems und seinen Anwendungen.

Vilas Turske erlitt aufgrund seiner fehlenden Körperachtung das Schicksal eines gelähmten Beines. Daraufhin erkämpfte er sich mit harter Arbeit und Yogaübungen sein Bein zurück, aufgrund dieser Lebenserfahrung bringt er anderen die Macht des Atems bei. Schon in der antiken Welt war die Macht des Atems bekannt. Nun wurde diese Macht auch von der Wissenschaft anhand Hirnscanner entdeckt. Achtsamkeitsübungen ermöglichen mühelose Konzentration und erleichtern auch die Aufnahme von belastenden Beobachtungen. Eine weitere Technik ist die Wechselatmung, wobei durch eine abwechselnde Atmung durch verschiedene Nasenlöcher die Symptome von Lampenfieber, Stress, Ängsten und anderen psychischen Störungengelindert werden können. In Kombination mit Yogaübungen und regelmäßiger Übung kann diese Verringerung von Symptomen über längere Zeit andauern. Atem kann jemanden Auskunft über seinen inneren Zustand geben. Schneller und flacher Atem wird oft durch Nervosität und Schmerzen ausgelöst. Währenddessen wird langsamer und tiefer Atem mit Glücksgefühlen und einem ruhigen und gelösten Zustand in Verbindung gebracht. Der Atem wird von unserer inneren Lage beeinflusst, aber diese innere Lage kann auch vom Atem beeinflusst werden. Der Vagusnerv, ein Teil unseres vegetativen Nervensystems, kann diese Ruhe und beruhigende Wirkung an unsere Organe weitergeben, dies führt zu gelockerten Muskeln und einem niedrigeren Blutdruck. Der Atem wird als Hebel für unserer Stimmung bezeichnet und gilt als einziger beeinflussbarer Zugang zum vegetative Nervensystem. Professor Thomas Low bezeichnet die Atmung daher als Essenz aller Entspannungstechniken.

Daher gibt es einige Atemtechniken, welche den Körper bewusst beeinflussen. Die Bauchatmung wird der Brustatmung aufgrund ihrer Wirkung, die Stimmung und Aufmerksamkeit zu steigern, bevorzugt. Der Einklang des Körpers und der Atmung kann durch Atemübungen erreicht werden. Die Brustatmung ist eine Art der Atmung, welche unter Anspannung ausgeführt wird, gilt daher als schlechte Gewohnheit und da die Bauchatmung Stimmung und Aufmerksamkeit steigert, wird diese bevorzugt. Behutsame Atmung kann als kraftvolles Werkzeug und Ergänzung zu herkömmlichen Behandlungsmitteln eingesetzt werden.

Große Mängel im Satzbau und damit zusammenhängend auch mit der Zeichensetzung. Du solltest mit der KI diesen Bereich trainieren. Inhaltlich hast du die Themen sehr gut hinbekommen.

Befriedigend!