

# Absolutes Menschsein.

Vom Ende der Gehorsams und dem Anfang des freien Bewusstseins.

Bibi Novak .

"Da wo wir nicht aufmerksam sind  
dienen wir der Mechanisierung der Welt.  
Da wo wir lieben  
helfen wir mit,  
die Kräfte zu stärken,  
die einmal das KZ  
und den großen Friedhof Welt  
unmöglich machen werden."

(Günter Eich)

# Vorwort.

Kann eine einzige Beeinträchtigung des Gehirnes verantwortlich sein für jegliche Zivilisationskrankheiten, inklusive Habgier, Machtgier, Neid, Krieg und Terror?

Ich weiß , das hört sich steil an und meine Arroganz ist folglich unübertreffbar, dennoch bleibe ich entschieden bei meiner These und begründe sie hier in diesem Buch so gut ich kann.

Grob geht es darum:

Durch Disziplinierungen jeglicher Form wird ein vollständiges Bewusstsein gespalten in einen erlaubten und einen nicht erlaubten Teil der Wahrnehmung, des Denkens, des Handelns, des Fühlens, des Seins, des Menschseins.

Das wirkt sich fatal aus, denn ein gespaltenes Bewusstsein verhindert die gesunde Fähigkeit empathische Bindungen einzugehen.

Bindungsfähigkeit aber ist elementar für ein friedliches Zusammenleben zwischen Menschen.

Genau gesagt sind gesunde Bindungen ein elementares Grundbedürfnis eines Menschen. Ist dieses Grundbedürfnis nicht gestillt, so kommt es zu so komplexen wie vergeblichen Versuchen diesen Mangel zu kompensieren.

# Verbotene Wahrnehmung.

Der verbotene Teil des Bewusstseins wird zur Blackbox und beginnt seinem Besitzer ab da Angst zu machen. (Durch Entfremdung auf Grund von Verdrängung und Ausblendung). Diese Blackbox entwickelt ein Eigenleben, das meistens unbemerkt vor sich hinvagabundiert, in manchen Situationen aber aktiv mit Mühe unterdrückt oder betäubt werden muss.

Durch diese Bewusstseinsverkleinerung ergibt sich ein vermindertes Selbstbewusstsein, eine diffuse innere Unzufriedenheit, ein ungestilltes

Begehren und eine ebenso diffuse Angst vor sich selbst. Je stärker dies ausgeprägt ist, desto geringer das selbständige Denken und desto dringender das Verlangen nach Leitbildern und Feindbildern von außen.

Der Neokortex arbeitet dabei auf Hochtouren und es entstehen dabei ewige Gedankenkreisel aus Selbstvorwürfen, Rachedgedanken, Hoffnungen oder Grübeln. Die natürliche Funktion des Limbischen Systems wird dabei vom Neokortex unterdrückt und die Zirbeldrüse stellt ihre Funktion weitgehend ganz ein. Sie arbeitet dann nur noch in den Tiefschlafphasen und in Situationen der absoluten Lebensbedrohlichkeit

Der Moment der Abspaltung ist die Geburtsstunde des EGOs. Und dieses EGO ist die Basiserkrankung unserer Zivilisation.



Abbildung0 Graffiti aus der Hamburger Sternschanze

Während ein gesunder, ungespaltener Mensch (wie zum Beispiel der Dalai Lama) ein stets konstruktiver ist und gar kein Ego besitzt, wird durch die Spaltung des Bewusstseins Destruktivität erzeugt, in jeglicher Form und unterschiedlichstem Ausmaß, ganz nach persönlicher Biografie. So entsteht ein individuelles EGO - Abgrenzung wird dabei zum Kern des Daseins.

Das EGO ist also ein künstlich erzeugtes, sehr individuelles Narrativ.

Die Bandbreite besteht zwischen einem Menschen der sich selbst sehr gut kennt und in Folge einem Fremden ohne Vorurteile als Menschen begegnet und zwischen einem der viele Anteile in sich selbst als befremdlich sieht, der sich nicht gut kennt, sondern eher an äußeren Richtlinien orientiert, und der in Folge auf Fremdes von außen mit Argwohn reagiert, mit Angst, mit Unverständnis., was er ja auch sich selbst gegenüber hegt, bedingt durch seine eigene Selbstentfremdung.

Viele Menschen halten sich dabei im Mittelfeld auf, so dass es als "Normal" erscheint. Ab und zu mal eine kleine Depression, Unruhezustände oder kleinere Perversionen sind die Folge, auch das wird als Normal angesehen, allseits toleriert und es gibt unzählige Selbsthilfegruppen und auch was von Ratiopharm.

Ein vollständiges Bewusstsein jedoch ist logischerweise notwendig für vollständig verantwortlichen Handelns.

Arno Gruen hat gesagt: "**Indem wir Anweisungen geben verhüten wir die Entwicklung eines Bewusstseins, das auf empathischer Wahrnehmung aufbaut.**"

Jede Machtausübung beschränkt das Bewusstsein des Entmachteten.

Zur Bewusstmachung dieses Phänomens, das sich exakt einmal quer durch unseren Alltag zieht, gebe ich im Folgenden verschiedene Denkanstöße.

Ich weiß, was ich schreibe stellt alles in Frage was sich seit Jahrtausenden hier in unserer Gesellschaft etabliert hat. Aber meine durchgängige Beobachtung dass die meisten Menschen hier nur temporäres, künstlich erzeugtes Glück kennen und dass Bedingungen und Abgrenzung als Basis einer Gesellschaft zu Einsamkeit, Angst, Streit und Feindseligkeit führen hat mich dazu veranlasst immer weiter zu recherchieren.

Außerdem die Tatsache, dass in der Literatur sein Tausenden Jahren auf verschiedene Arten auf dieses Phänomen hingewiesen wird, die Beweisführung ist sowas von wasserdicht, da beißt die Maus keinen Faden mehr ab.

Seit ich diesen Zusammenhang so klar hergestellt habe, fallen mir jeden Tag wieder ein paar Schuppen aus den Augen und ich habe auf verschiedene Arten versucht so gut es geht alles zu verdeutlichen, das Resultat ist dieses Büchlein hier - ich habe mich bemüht. Es genügt übrigens einmal kurz über alle Terrerränder zu blicken die von klein auf als virale Meme in unsere Köpfe gepflanzt worden sind.

Die Beweisführung ergibt sich dann automatisch. Das mag vielleicht für manche ein wenig hart sein, ich persönlich beschäftige mich schon seit locker 25 Jahren mit diesem Thema, deswegen kann mich nichts mehr groß schocken. Ich habe versucht, mich vorsichtig auszudrücken, aber im Prinzip geht es manchmal schon ziemlich ans Eingemachte, fettes sorry dafür.

Wer deshalb mit einem Kapitel nicht klar kommt kann es einfach ignorieren, beim Nächsten sieht die Welt vielleicht hoffentlich anders aus.

Klagen und Beschwerden bitte direkt an meine Rechtsabteilung an:  
spamordner@Idonotreply.org

Ich freue mich über jede inhaltliche Debatte an brick@gmx.ch. Ich freue mich außerdem über jede konstruktive Hilfe.

## Einleitung.

Mein schönstes Feedback zu meinem Manuskript war, mein Vorwort sei zu lange.

Was ja beinahe witzig ist: geht es in diesem Buch inhaltlich ja gerade darum, dass es in unserer Gesellschaft fast nur um die äußere Form geht, kaum jedoch um Inhalte.

Vielen Menschen in unseren Breitengraden fallen diese verschollenen

Inhalte offenbar gar nicht auf, manche wundern sich höchstens nach einem Gespräch über dessen komischen Verlauf und bleiben am Ende zurück mit Fragezeichen im Kopf.

Diese Fragezeichen im Kopf ergeben jede Menge Missverständnisse, Verwirrungen, Intransparenzen, Frust, Enttäuschungen, Zweifel und Widersprüchlichkeiten. Woran wir von klein auf so sehr gewöhnt sind dass uns diese Gegebenheiten als NORMAL erscheinen - ob gottgegeben oder als Naturgesetz.

Das solche Fragezeichen im Kopf zu weitläufiger Verwirrung führen können kennt jeder aus eigener Erfahrung.

Doch wo sind die Inhalte geblieben? Durch die Abspaltung des Bewusstseins werden Inhalte oft unangenehm, da kann man gut Ablenken mit Debatten über äußere Formen in Form von Bewertungen.

Von klein auf lernen wir in diverse Rollen zu schlüpfen und lernen Grenzen zu setzen. Wir lernen zu bewerten, zu beurteilen, zu interpretieren, lernen uns selbst und den Rest einzuordnen. "Bild Dir Deine Meinung", lautet das allgegenwärtige Motto. Das führt zu einer Spezialisierung der Menschen in mannigfaltiger Art und damit automatisch zu diversen Scheuklappen. Am Ende bin ich dann Professor Doktor Fachidiot in Fach A und verachte meine Kollegen aus Fach B und alle Anderen die meiner Fachterminologie nicht mächtig sind oder es gar wagen nicht mal Abitur zu haben.

In unserer Gesellschaft gibt es inzwischen so endlos viele Schubladen in die alles und jeder inklusive man selbst sich stecken oder gesteckt werden kann, so dass man sich ohne weiteres darin verlieren kann.

Und so geht es schließlich nur noch um Etiketten, um künstliche Narrative, um Abstraktionen. Dann sind zum Beispiel gelbe Schuhe gerade nicht in Mode und "gehen gar nicht" obwohl Schuhe in erster und einziger Linie zum Schutz der Füße vor Kälte und Verletzungen erfunden wurden. Schutz der Füße wäre also der Inhalt, die gelbe Farbe ist die äußere Form.

Und so wurde eben auch der Inhalt meiner Texte höchst selten thematisiert.

Dafür aber um so mehr bewertet: Sätze zu lang, falsche Schriftart, schöner wären Gedichte, zu wenig oder zu viele Seiten, zu wenig Bilder, blibliablu. Manche finden ich schreibe gut, habe Talent, soll weitermachen - manche finden ich soll mich um wichtigere Dinge kümmern oder fragen verwundert,

wie ich ausgerechnet auf dieses Thema komme. Einer hat gesagt, für mein Alter sei das nicht schlecht.

Mal ganz abgesehen davon, dass sich kaum einer bereit erklärt hat, überhaupt einen Text von mir zu lesen.

Was kann da schon stehen, es ist ja nur ein Text und wir wissen ja alle: vor dem Text ist nach dem Text - dank der Informationsflut mit der jeder heute zugeschissen wird ist das leider gut nachvollziehbar.

Meine Freunde sagen, sie sind derzeit nicht aufnahmebereit, haben den Kopf zu voll, sind zu sehr mit sich selbst beschäftigt - mit dem eigenen Hamsterrad im Kopf und im Alltag. Ich bedanke mich ja für diese Aufrichtigkeit und finde das auch ganz toll reflektiert und klar formuliert, aber traurig macht mich das trotzdem.

Nach 2,5 Jahren Versuch, irgendjemandem meine Erkenntnis erfolgreich zu verklickern und vielleicht jemanden zu finden der wenigstens eine minimale Leidenschaft für das Thema entwickelt oder den mit mir Text optimiert oder versucht ihn unter die Leute zu bringen -> Fehlanzeige. Aber ich versuche es weiter.

Wie auch immer: Jeder trägt seinen eigenen, persönlichen Bewertungskatalog stets im Jackentäschchen und Meinungen kommen aus dem FF und das scheint uns normal. Schließlich hat jeder früh gelernt sich eine Meinung zu allem möglichen zu bilden, spätestens im Kindergarten. Aber jede Meinung eine Mauer im Kopf, eine Grenze, eine Scheuklappe. Denn es wird eingeteilt in erlaubt und nicht erlaubt, in gut und böse, in hässlich und schön.

Und auf diese Weise ergeben sich viele individuelle Mauern in vielen individuellen Köpfen bei denen ungefähr jeder denkt, er gehört zu den Guten und ausgerechnet seine persönlichen Mauern und klitzekleinen Weltbildparadoxien wären wunderbar in Ordnung.

Dabei kommt es zu praktizierter Doppelmoral, es wird mit zwei verschiedenen Maßen gemessen. Faszinierend ist dabei, dass diese Paradoxien nicht erkannt werden, oder ausgeblendet. Es heißt dann schnell: "Mann muss nicht alles hinterfragen, da würde man ja wahnsinnig oder so."



In einer Welt voll mit Menschen die ein mehr oder weniger getrübt  
Bewusstsein haben ergeben sich automatisch allerlei Irrungen und  
Wirrungen.

Es entstehen automatisch Dogmen, Vorbehalte, Schubladen,  
Kategorien und die wirklichen Inhalte geraten darüber in den Hintergrund.

Und das ist dramatisch, denn Tatsache ist: Ein volles, ein klares, ein  
ungetrübt, ein grenzenloses Bewusstsein kann sich nur bei einem  
Menschen entwickeln der diese künstlichen Grenzen nicht im Kopf hat und  
dann nämlich fängt das Leben an wirklich erfüllt zu werden, nämlich mit  
wirklichen, echten Inhalten, mit Erfüllung, mit anhaltender Zufriedenheit.

Ohne Drogen, ohne Nippes, ohne Schwanzverlängerung, ohne abstrakte  
Hohlphrasen, sondern einfach von innen heraus und von ganz alleine.  
Und dies ist der eigentliche Aspekt den ich hier vermitteln will.

In einer Welt voll mit bewussten Menschen ergäbe sich automatisch eine  
inhaltsorientierte, funktionierende Gemeinschaft aller Beteiligten, ein  
allumfassender synergetischer Schutz von Allen für Alle. Denn durch  
Wertfreiheit, Offenheit und Aufrichtigkeit entsteht gegenseitiges Verständnis  
und Empathie und genau darin liegt der Schlüssel zu echter  
Beziehungsfähigkeit, zu stabilen Bindungen, Sicherheit, Geborgenheit,  
Schutz, Vertrautheit, Nähe und Liebe.

Dabei hätte keiner das Nachsehen und keiner würde mehr belästigt.

Außerdem sind zwischenmenschliche Angelegenheiten ja oft die einzigen  
Momente die uns präsent in bleibender, lebhafter Erinnerung bleiben, von  
denen wir träumen.

Wäre nicht alleine das ein gutes Argument dafür, dieses Zwischenmenschliche  
in den absoluten Fokus unseres Daseins zu rücken?

Es mag vielleicht für manche ein Sprung ins kalte Wasser sein, aber dieser  
Sprung ermöglicht ein dauerhaft zufriedenes Leben in allen Facetten, ein  
friedliches und entspanntes Miteinander von Menschen, basierend auf  
Vertrauen, Solidarität, Empathie und Altruismus.

Dadurch schaffen wir uns eine Welt der Zufriedenheit, des Wohlergehens für  
Alle. Und außerdem kann NUR dann jeder so leben wie er das möchte, es  
herrschte kein Gruppenzwang, denn dieser entsteht nur aus Angst vor

Ausschluss. Wenn es keinen Ausschluss gibt, gibt es keinen Zwang und doch ziehen alle an einem Strang - und zwar jeder in seinem Rhythmus.

"**Synergie statt Wettbewerbe**" so lautet also mein Plädoyer.

Denn Wettbewerbe machen 2 leidenschaftliche Radfahrer am Ende zu gedopten Konkurrenten die sich gegenseitig die Reifen zerstechen und am liebsten die Augen auskratzen. Dabei könnten die beiden mit ihrer gemeinsamen Leidenschaft gegenseitig so vieles voneinander lernen.

Wenn aber einer sagt: "Mit diesem Pfofen will ich gar nirgends gemeinsam hinradeln, er verdient die zerstoehenen Reifen." dann ist die Spaltung dabei ganz gut sichtbar. Es ist die Angst, mit Menschen zu tun haben zu muessen die man nicht mag.

Im Laufe des Buches will ich die Mechanismen und Urspruenge dieser grundlegenden und allgegenwaertigen Bewusstseinsabspaltung erklaeuen und kann dabei hoffentlich ein paar Wege vermitteln, wie diese Abspaltung sukzessive aufgehoben werden kann.

## Relatives Menschsein.

Wer eine Rolle spielt als Mensch, kann immer nur **RELATIV** menschlich handeln.

So kann zwar ein Soldat im Schuetzengraben in zweiter Linie Menschlichkeit zeigen und kriegt dafuer vielleicht einen Orden (oder eine Zeit im Bunker), aber in erster Linie hat er halt nunmal seine Befehle und macht Dienst nach Vorschrift.

Auch eine Politesse kann mal "ein Auge zudruecken", oder ein Richter.

Ein Amoklaeufer kann auch vor seinem Armageddon noch die Katze streicheln und der Einhornschaeuder kann ganz lieb seiner Tante Rosi die Einkaufe nach Hause tragen. "

Siehst Du, selbst der hat ein Herz!"

Ja! Wir haben alle ein Herz. Aber dieses Herz laesst sich **TEILABSCHALTEN**. Naemlich dann, wenn wir in eine **ROLLE** schluempfen die wir dann in erster Linie spielen.

Wir handeln dann "professionell", schalten somit einen Teil unserer Persönlichkeit ab und folgen ab da in erster Linie einer gewissen Dienstvorschrift. Ein gelerntes Regelwerk steht dann an erster Stelle.

Als Zugehöriger einer Gruppe oder Inhaber einer Position, in einer Partei, in einem Beruf, als Anhänger einer beliebigen Ideologie haben wir immer gewisse Regeln, Dogmen, Prinzipien, geschriebener und ungeschriebener Art. Der Polizeipräsident geht anders auf einen Menschen zu als der Hausmeister.

Der Lehrer anders als die Mutter, der kleine Bruder anders als die große Schwester, der Arzt anders als der Anlageberater, die Krankenschwester anders als die Prostituierte.

Wer hätte nicht gerne schonmal "menschlicher" gehandelt, aber "leider" waren einem "die Hände gebunden" wegen irgendwelcher Richtlinien die halt nunmal leider so waren.

"Es tat mir im Herzen weh, aber so sind nunmal die Vorschriften"

"Aber das darf man nicht so nah an sich ranlassen."

"Da muss man sich abgrenzen"

"Da darf man nicht so genau drüber nachdenken."

Wer stets in erster Linie Mensch ist kommt übrigens gar nicht in die Gefahr, bei einer Maschinerie mitzulaufen und dabei vielleicht "nur" einen Knopf zu drücken ohne zu hinterfragen ob man mit dem Auslösen des Knopfes nicht vielleicht eine Bombe zündet. Er wird sich nicht instrumentalisieren lassen, sondern handelt einfach nach seinem gesunden Menschenverstand. Er hat definitiv alles was er tut hinterfragt, was er tut tut er aus Überzeugung und übernimmt dabei jegliche Verantwortung für sein Handeln. Er ist präsent, bewusst, denkt mit, denkt voraus, tauscht sich aus, hinterfragt, ist umfassend informiert, denkt über Tellerränder.

Ein gesunder Verstand ist immer ein empathischer, menschlicher, auf Augenhöhe. Ein gesunder Verstand ist aufrichtig, ehrlich, klar, offen, direkt und transparent, lösungsorientiert, ausgeglichen und friedfertig. Er betrachtet stets alles als Gesamtes, es geht nur um Inhalte.

"Über dieses Thema mache ich mir keine Gedanken, denn da gilt Paragraf Drölf."

Ein Verstand der durch Spaltung teilabgeschaltet ist durch eine Mauer im Kopf, sei es durch ein beliebiges Regelwerk, ein Dogma, ein Prinzip, eine Schublade, einen Glauben, so ein Verstand funktioniert logischerweise nur noch teilweise unabhängig. Denn er schaltet sich an der jeweiligen Grenze ab und ab da gilt wie gesagt Paragraf Drölf.

„Teilweise“ bedeutet: keine volle Funktion - der Autopilot hat in gewissen Punkten übernommen.

Das bedeutet Abhängigkeit von außen.

So ein Verstand der nicht ganz bei vollem Verstand ist, lässt sich leicht in die Irre führen, wird dabei verführbar, manipulierbar und instrumentalisierbar in jeder Hinsicht und macht aus einem absoluten einen relativen Menschen, der sich ständig befindet auf der Suche nach Vollständigkeit. Denn relatives Menschsein besteht aus Höhen und Tiefen, aus Glück und Unglück, aus Gut und Böse. Aus hoffen, bangen, hadern, warten und träumen.

Relatives Menschsein ist relativ passiv, denn es stehen relativ viele Regeln über dem Menschsein. Er ist also relativ machtlos, relativ unfrei, ihm sind relativ oft die Hände gebunden. Dabei ist er relativ unzufrieden, unbefriedigt und unausgeglichen.

Absolutes Menschsein hingegen ist aktiv - es besteht aus Vernetzung, aus Offenheit, aus Butter bei die Fische, aus echten Inhalten, aus Mitdenken. Und dabei bereitet er einen soliden Weg in eine dauerhafte Zufriedenheit und nachhaltiges Wohlbefinden für sich und sein gesamtes Umfeld.

Fakt ist: Jede beliebige Funktion oder Rolle macht einen Menschen zwar relativ menschlich, aber auf der anderen Seite wird er zur Exekutive eines Regelkataloges der sich danach richtet welche Rolle der Rollenausübere gerade inne hat und dabei sind sich viele nicht bewusst, dass sie eine Rolle spielen. Es wird nur bis zum Regelkatalog hinterfragt.

Relatives Menschsein besteht aus Abgrenzung, knüpft alles knüpfbare an Bedingungen, gehorcht - gefärbt von der jeweiligen individuellen Sozialisierung und hat gewisse Vorbehalte gegen alles was jenseits dieser anerzogenen, gelernten, verinnerlichten, konditionierten, antrainierten

Grenzen im Kopf ist.

Beim relativen Menschsein geht es daher um äußere Form, künstlich erschaffene Pseudoinhalte, um Schauspiel, Rollenspiel, um Darstellungskunst, Schummeleien, Heuchelei, um Schubladen, aber auch um Richtlinien, Normen, Regeln, Pflichten und Kodizes.

Was dabei entsteht ist eine Gesellschaft der Vorbehalte, der Probezeiten, der Bewährungsproben, der Fristen, Befristungen und Ressentiments, der erhobenen Zeigefinger und der Blockwarte.

Was verbesserbar ist wird vermessen, was bewertbar ist wird bewertet, was beurteilbar ist wird beurteilt. Das macht viel Arbeit, alleine schon an Bürokratie und man denke an manch eigenen steinigen Weg beim Erlernen von geforderten sozialen Konventionen, da kann wohl jeder sein Lied davon singen. Diese Mühen lenken dabei hervorragend von den eigentlichen Inhalten ab und halten alle beschäftigt in einem endlosen Rollenspiel, das so lange weitergehen kann bis einer mal die große Bombe zündet, was wir ja nicht hoffen wollen.

Frieden ist jedoch nur in einer Gesellschaft möglich, in der es tatsächlich um Inhalte geht - bei aller Transparenz, Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit. Es geht um Gegenwärtigkeit, Präsenz, Leidenschaft, um offene Augen, offene Ohren - um völlige Augenhöhe zwischen Menschen. Es geht um absolutes Menschsein mit Herz und Haut, Verstand und Haaren. Bewusst, klar und aufrecht. Ohne Ego, ohne Mauern im Kopf, ohne Geheimnisse, ohne Lügen, ohne Spielchen, ohne gezinkte Karten. Frei nach dem Motto: "Es entsteht keine Freundschaft beim ewigen Schwanzvergleich". Relatives Menschsein ist geprägt von einer Spaltung des Bewusstseins.

Die Spaltung des Bewusstseins muss durch Selbst- oder Fremddisziplin aufrecht erhalten werden und führt in unterschiedlichstem Ausmaße zu innerer Unzufriedenheit, zu Unauthentizität, zu Neid, Gier, Jähzorn, Eifersucht, innerer Leere, Langeweile, Frustration, zu Feindschaft, Krieg, Leid, Tod, Terror, Gewalt, Elend, Angst, Verzweiflung, Sehnsucht, Trauer und Einsamkeit, plus zu sämtlichen Zivilisationskrankheiten inklusive jeglichen Perversionen.

Absolutes Menschsein ist geprägt von einer Einheit des Bewusstseins. Es wird dabei nicht geurteilt und bewertet, nicht eingeordnet. Synergie .

Wenn wir ab jetzt anfangen MITEINANDER zu leben, dann wird jeder Einzelne der mitmacht einen immer gigantischeren Synergieeffekt spüren. Damit können wir für uns alle paradiesische Zustände herstellen, ein Leben bei dem es niemanden an etwas mangelt, bei der jeder Einzelne seinen Frieden hat!

Was wollen wir leckeres produzieren damit wir alle gesund leben können. Was wollen wir erforschen, wo wollen wir siedeln wenn wir mehr Platz brauchen. Bauen wir schwimmende Inseln, Unterwasserstädte, bauen wir Raumstationen oder künstliche Atmosphären auf dem Mond oder auf einem Asteroiden?

Alles Utopie? Ich weiß, ich weiß: Wer Visionen hat, der soll zum Arzt gehen.

ABER: Wenn alle in ihrer Starre bleiben, weiterunken und mir sagen: das hat ja alles eh keinen Sinn, die Welt ist schlecht, war immer so, wird immer so sein, dann können wir uns ja alle kollektiv in der Wolga versenken, denn diese Schwarzmalerei ist mehr noch als reine reine Verschwendung von Lebensenergie nämlich kontraproduktiv. Diese Energie die jetzt in Unkenrufe, Abgrenzung und Meinungen investiert wird könnte als positive Energie genutzt werden, nämlich für den Aufbau einer friedlichen Gesellschaft.

Denn Fakt ist: je mehr Menschen aus dieser Passivität aufwachen, indem sie die Spaltung des eigenen Bewusstseins langsam auflösen und anfangen tatsächlich miteinander kommunizieren, desto mehr können wir bewirken und es entsteht für jeden Einzelnen von uns ein immer bemerkenswerter Mehrwert an Lebensqualität in Form von Frieden.

Dabei geht es vor allem um klare Kommunikation miteinander, es geht um Erklärungen, um Hintergründe, um zu Ende reden lassen, um Inhaltsbasierte Kommunikation.

Formbasierte Kommunikation bedarf es hingegen zu erkennen und umzuwandeln in inhaltsbasierte Kommunikation.

Zuhören um zu antworten oder zuhören um zu verstehen?

Zwischen diesen beiden Zuständen gibt es einen gravierenden Unterschied. Beim Zuhören um zu antworten wird bewertet, interpretiert, unterstellt,

Ratschläge verteilt, Meinungen geäußert, je nach Rolle die der Antwortende inne hat zum Beispiel: "Na Deine Probleme möcht' ich haben!"

Wenn wir zuhören würden um zu verstehen, würden wir neue Perspektiven voneinander erfahren die wir eben nicht sehen wenn wir uns vor ihnen verschließen.

Wir könnten dabei unendlich viel voneinander lernen, uns gegenseitig ergänzen, uns schätzen lernen, kennen und lieben, was pfeilgerade in den Frieden führen würde und die absolute Basis wäre für breite Solidarität zwischen Menschen.

Aber diese Basis kann man nicht von außen durch Gesetze herbeibürokratisieren, denn sie entsteht von innen heraus durch aufrechte, ehrliche, stabile Kommunikation auf Augenhöhe und den sich daraus ergebenden Bindungen zwischen Menschen.

Mit sich selbst zu beschäftigen zu sein um Anderen zuhören zu können ist dabei das häufigste Problem in unserer Zeit. Mit steigendem Bewusstsein löst sich dieses Phänomen aber automatisch in Luft auf und kommt einem am Ende gar nicht mehr in den Sinn.

## Kosten-Nutzen-Rechnung.

Ohne stabile Kommunikation sind Bindungen mit einer Kosten-Nutzen-Rechnung versehen, denn es geht immer mindestens ein Stück weit um persönliche Positionierungen.

Diese Kosten-Nutzen-Rechnungen halten die Menschen auf Trab, bei Beschäftigung und halbwegs bei Laune in der Hoffnung auf einen Hauptgewinn in der Zukunft.

Eine instabile Kommunikation ist geprägt von Abgrenzungen, Bewertungen, Hierarchien, Schwanzvergleichen, dem Ego, Heimlichkeiten, Unverbindlichkeiten und Oberflächlichkeit.

Haben wir etwa Angst vor Liebe, vor Nähe, vor Gefühlen, vor Verletzungen, vor Kränkungen, vor Abweisung, vor Abwertungen? Leiden wir etwa alle am Stockholmsyndrom?

Vor allem: Wie entsteht diese Angst? Und besser noch: Wie löst sich diese

Angst auf?

Missverständnisse in unserer Sprache bilden eine solide Basis für jegliche Facetten dieser Angst.

## Rollenspiele.

Eine Rolle zu spielen erfordert einen gewissen Grad an Disziplin. In einer beruflichen Rolle zum Beispiel stelle ich mir den Wecker um eine angemessene Uhrzeit, um pünktlich im unbequemen Anzug alleine in meinem Auto im Stau zu stehen und mit hochrotem Kopf auf die Uhrzeit zu schauen, denn in 15 Minuten geht die Sitzung los.

Dafür bedarf es jede Menge an Disziplin, auch versteckt im Vorfeld:

1. Ich muss am Abend vorher den Wecker stellen, dafür muss ich mein Timing für den nächsten Tag durchgehen das ich irgendwo aufgeschrieben habe. Ich gehe rechtzeitig ins Bett, damit ich am nächsten Morgen ausgeschlafen habe. Wenn ich nicht einschlafen kann, nehme ich eine Schlaftablette, die ich mir in der Apotheke vorsorglich gekauft habe. Außerdem muss ich erstmal einen Wecker haben und einen Anzug, ein Auto, eine Krawatte, einen Terminkalender, einen Stift. Das Auto muss alle Nase lang zur Überprüfung, es muss gewaschen werden, die Anzüge müssen in die Reinigung, der Wecker braucht neue Batterien. Den Terminplaner muss ich immer dabei haben.

Jede Menge Disziplin ist hier notwendig, damit mein System funktioniert, bis ich schließlich pünktlich in meinem Pinguinkostüm bei meiner Sitzung aufschlage.

Mein persönlicher Tag-Nacht-Rhythmus wird in all dieser Zeit unter den Teppich gekehrt, denn er wird durch Selbstdisziplin unterdrückt.

Denn ich werde nicht wach weil ich ausgeschlafen habe, sondern weil der Wecker klingelt, stehe also gegen mein eigenes Bedürfnis auf und mache mich hurtig bereit für den Tag. Ich würde vielleicht mein Frühstück runter obwohl ich noch keinen Appetit habe, während der Sitzung aber nichts mehr essen kann.. Dann versuche ich noch zu kacken, weil auch das im Auto und in der Sitzung eher ungünstig ist. Dann streite ich in der morgendlichen Hektik noch mit meiner Frau, natürlich können wir uns aus zeitlichen Gründen nicht aussprechen, also gehen wir im Streit



auseinander nachdem wir uns noch eine Beschimpfung zum Abschied hinterher gebrüllt haben.

Ehe ich in meine Sitzung komme habe ich schon etliche Grundbedürfnisse unterdrückt und mit Hilfe von Selbstbeherrschung aus dem eigenen Bewusstsein verbannt.

Diese Unterdrückung der Grundbedürfnisse führt zu gewissen Unannehmlichkeiten, die wiederum eine gewisse Frustration zur Folge haben, die es ebenso gilt zu unterdrücken so gut es geht.

Zum Beispiel wenn ich am Morgen den klingelnden Wecker gegen die Wand schmettere ist das ein Zeichen von direkt ausgelebtem Frust.

Wenn ich am liebsten meinen Wecker gegen die Wand werfen würde, es aber nicht tue, dann ist das Selbstdisziplin, Selbstbeherrschung, Vernunft, Gesittetheit, oder wie man es nennen mag. Gefühle erfolgreich unterdrückt. Diese unterdrückten Gefühle stauen sich unbewusst eins zu eins auf und zwar im Unterbewusstsein.

Je mehr unterdrückte Grundbedürfnisse es gibt, desto entfremdeter ist man davon, desto gespaltener daher das Bewusstsein und desto höher das Aggressionspotenzial das dann bei einer guten Gelegenheit sicher abgeladen wird.

In unseren Breitengraden ist dieses Prozedere in verschwenderischem Regellauf zu finden und es kommt dabei teilweise zu extremer Unausgeglichenheit bei Menschen, in Form von Fanatismus, Feindseligkeit, Gewalt, Unterdrückung, Hass, Wut, Krieg und Terror und kurz gesagt: zum alltäglichen Gegeneinander im Kleinen wie im Großen.

Selbstdisziplin macht einen Menschen zum Schauspieler, zum Darsteller seiner Selbst von seiner vermeintlich besten, zumindest vorzeigbaren Seite. Was durch diese Selbstunterdrückung dabei hinten runter fällt indem es ignoriert wird, wird zum unberechenbaren schwarzen Loch.

Ein Mensch handelt dann nicht mehr nach seiner eigenen natürlichen intrinsischen Motivation, sondern ordnet sich unter bestimmte Konventionen unter, wodurch er sich - nicht unberechtigt - in seiner Gesellschaft dauerhaft gutes Ansehen und Erfolg verspricht, seine Motivation wird damit extrinsisch. Die dabei unterdrückten Grundbedürfnisse werden indes bisweilen zu unberechenbaren Zeitbomben, die es wiederum

durch Selbstdisziplin zu unterdrücken, geheimzuhalten, heimlich auszuleben oder irgendwie zu sublimieren gilt. Oder sie werden zu körperlichen Beschwerden, durch Verdrängen des eigenen Verdauungssystems vielleicht zu Verdauungsbeschwerden.

Durch dauerhaften Schlafmangel zu frühzeitigen Alterungserscheinungen, einem schwachen Immunsystem, für all das gibt es was von Ratiopharm und damit geht dann auch noch die Leber kaputt, wenn diese nicht schon durch andere Betäubungsmittel eh schon kaputt ist.

Ein empathisches Miteinander ergibt übrigens automatisch. Aber nur dann wenn Menschen auf Augenhöhe begegnen und eben KEINE Rolle spielen, wenn sie absolut Mensch sind.

Bei Rollenspielen kommt diese Augenhöhe systemimmanent höchstens scheinbar zustande, denn sie wird verhindert durch ein obligatorisches Machtgefälle.

Empathie ist eine entscheidende Fähigkeit für ein zufriedenes und gesundes Miteinander von Menschen. Empathie bedeutet nichts Anderes als Augenhöhe zwischen Menschen. Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Verbindlichkeit, Transparenz, gegenseitiger höchster Respekt, ein offenes Ohr, Wohlwollen, Liebe, Freundschaft, Menschlichkeit.

Lügen, Geheimnisse und Spionage sind nur und ausschließlich in einer Gesellschaft vorhanden, in der jeder versucht, seine alltäglichen Rollen so gut er kann zu spielen um so erfolgreich wie möglich zu sein. Und wer ein gutes Pokerface hat, gilt dabei als Hoffnungsträger in der Gesellschaft, aber gerade diese Hoffnungsträger sind oft hinter ihren Fassaden die einsamsten Character die man sich so vorstellen kann.

In den folgenden Zeilen versuche ich dieses Phänomen näher zu erklären.. Meine Arbeit basiert auf Gedanken von Annemarie Schwarzenbach, Arno Gruen, Paul Watzlawik, Hannah Arendt, Frank Schirrmacher, Theodor Adorno, Michelle Foucault, Renee Descartes, Vera Birkenbihl, Shortbus, Erich Fromm,, J.J. Roussault, Victor Frankl, Alice Miller, Niklas Luhmann, Roger Willemsen, Berthold Brecht, Eva Illouz, Walt Disney, Christoph Schlingensieff, Marshall Rosenberg, Erwin Schrödinger, Werner Heisenberg, Eckhard Tolle, Kurt Tucholsky, Johann Wolfgang Goethe, Eugen Drewermann, Oskar Maria Graf und My little Pony.

Ende der Einleitung.

# Gesundheit.

---

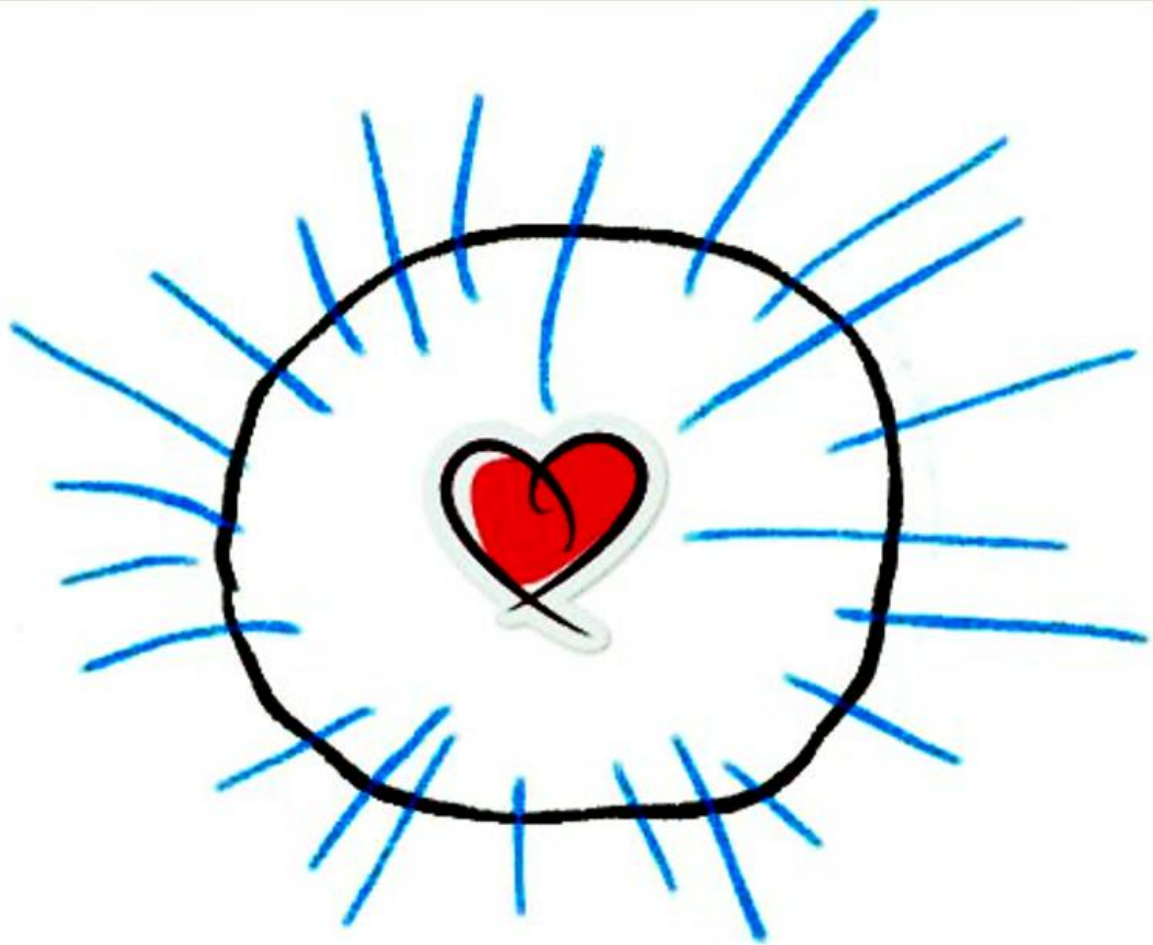


Abbildung1 gesunder Mensch in Entwicklung

Ein gesunder Mensch kennt sich selbst und sein Umfeld sehr gut - seine Bedürfnisse und Wünsche stehen im Einklang mit seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden.

Er ist bei vollem Bewusstsein und neugierig in jede Richtung - konstruktiv, offen, klar, direkt, ehrlich, empathisch, sensibel, altruistisch, friedfertig, großzügig, wohlwollend und verspielt.

Er folgt seinen inneren Impulsen, die ihm zumeist gute Dienste erweisen. Manchmal auch nicht, dann lernt er aus seinen Fehlern und weiß es das nächste Mal besser. Er behandelt sein Umfeld und seine Umgebung stets mit dem höchstem Respekt, den er auch natürlich sich selbst gegenüber hegt. "Leben und leben lassen" und "carpe diem" sind seine Mottos, "Einer für Alle und Alle für Einen".

Gerät nun dieser Mensch in eine Not wie Hunger oder Gefährdung von außen durch natürliche Feinde oder Katastrophen, dann schaltet sich ein Notfallmechanismus ein: Selbstverteidigung und Verteidigung der Gruppe ist nun angesagt - mit jeglichen dazugehörigen Konsequenzen, dann heißt es "fressen und gefressen werden", "Auge um Auge", "Sieg oder Niederlage", "Auf Leben und Tod."

Aber ansonsten ist er zufrieden wenn er gut versorgt mit Genussmitteln seiner persönlichen Vorliebe, umgeben von seinen Lieben, in Ruhe und Frieden leben kann, natürlich immer auf dem neuesten Stand der Technik.

Er optimiert Arbeitsabläufe wie er nur kann, sucht praktikable Lösungen zur dauerhaften Befriedigung seiner Bedürfnisse, baut vor, genießt mit Leidenschaft und aus Überzeugung. Seine Motivation ist intrinsisch bis dorthinaus, ob er dabei gerade am die Welt entdecken ist, am backen seines Lieblingskuchens oder pfeiffend in seiner Hängematte liegt.

Er ist erkenntnisorientiert und tauscht sich aus - auch und gerade bei Schwierigkeiten, um seine Lage möglichst bald wieder zu verbessern. Dabei spielt er generell mit offenen Karten.

Indigene Kulturen haben das zu Genüge vorgemacht, viel zu Wenige gibt es heute davon leider noch.

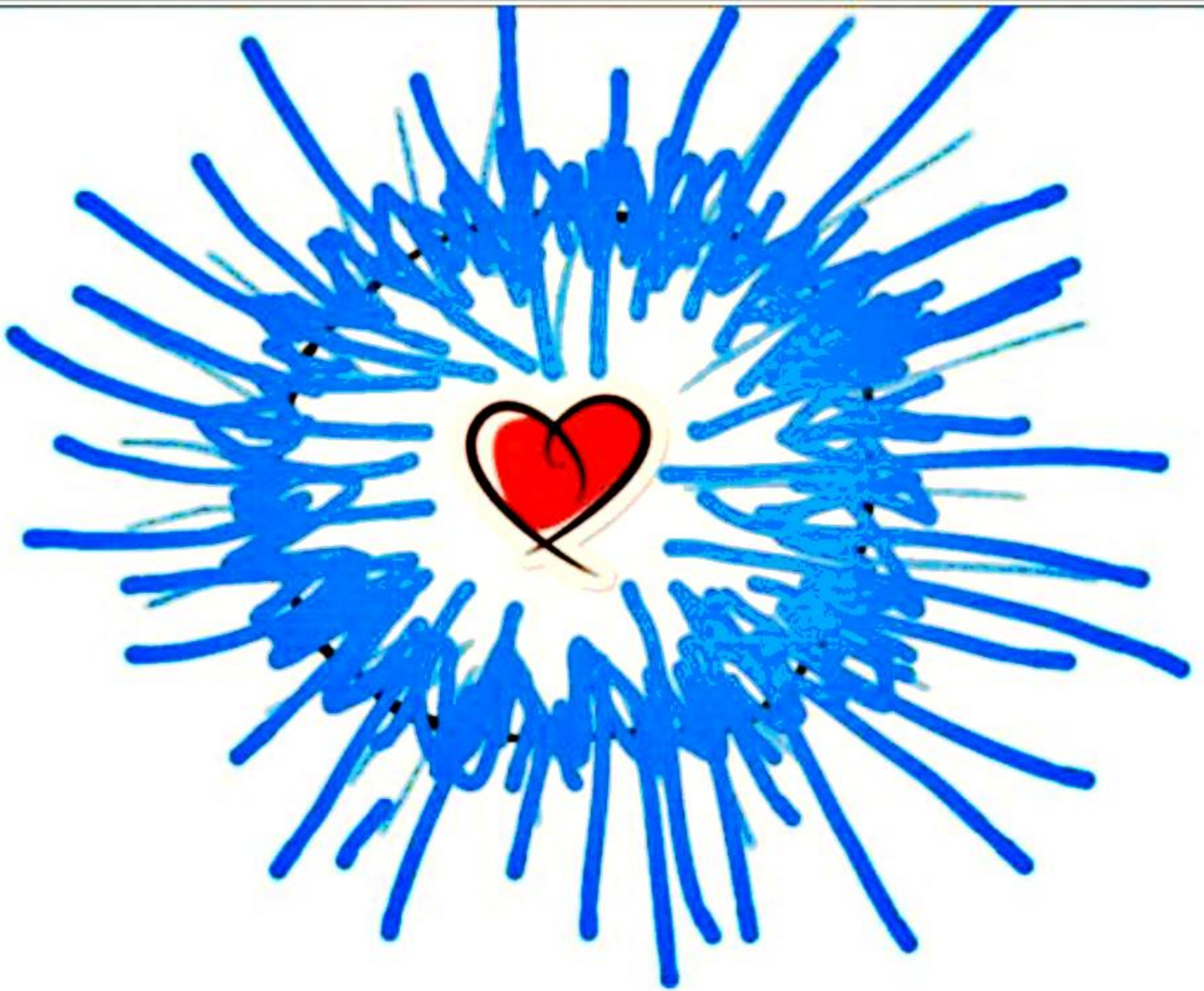


Abbildung2 Optimal entwickelter Mensch

## Erziehung.

Im Laufe seiner Sozialisierung jedoch wird dieser natürliche Kreislauf massiv beeinträchtigt nämlich durch Erziehung.

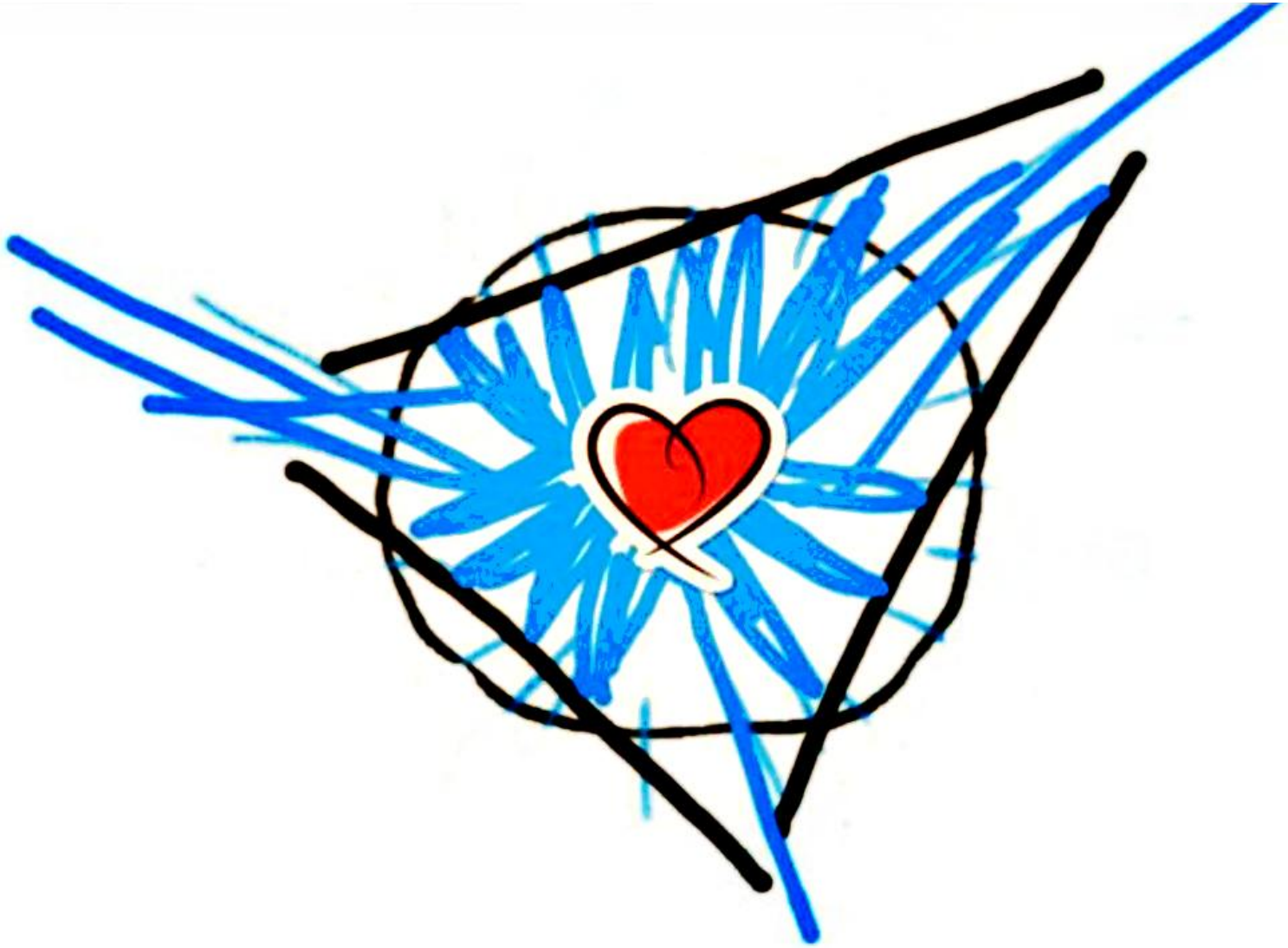


Abbildung3 Abspaltungen verhindern die freie Entfaltung

## Gehorsam.

Ob Religion, Staat oder sonstige soziale Konventionen, Kategorien, Sitten, Traditionen, Gepflogenheiten jeglicher Art: von klein auf gibt es Pflichten, Prozeduren, Rituale, Riten, Anlässe die "man halt" tut, durch die jeder "nunmal" durch "muss", an die "man" sich "halt" gewöhnen muss, die jeder lernen muss, "Augen zu und durch!". "So sind nunmal die Bedingungen", "Das ist doch normal." - dabei gilt das Motto: Bitte blos nicht hinterfragen!

So lernt ein junger Mensch sehr schnell, welches Verhalten gerne gesehen wird und welches Verhalten er durch Selbstdisziplin und Vernunft zu unterdrücken hat, wenn er keinen Ärger will.

## Konditionierung.

Und sei die Methode der Disziplinierung auch noch so zärtlich, wie zum Beispiel durch Belohnung bei Erfüllung der geforderten Pflicht, so bleibt Eines immer: ein Machtgefälle. Denn der "Erzogene" ist im Endeffekt machtlos, während der "Erzieher" die finale Macht hat.

Pädagogik - ob Schwarz ob Weiss - am Ende bleibt immer eine Autorität, die im Zweifelsfalle das absolute Sagen hat, das "Machtwort" sprechen kann. Ob mit Zuckerbrot oder Peitsche, Konditionierung bleibt Konditionierung.

## Disziplin.

Und so muss der Eine um 8 ins Bett obwohl er gar nicht müde ist, ein Anderer bekommt ein Eis als Belohnung für seine gute Schulnote, der Nächste muss beten um nach seinem Tod der Hölle zu entgehen, einer muss aufräumen um ein guter Junge zu sein, lernen für eine gute Note oder irgendwelche Traditionen weiterführen um Andere nicht zu enttäuschen, Männchen machen für ein Leckerli, nachgeben um der Klügere zu sein, muss dienen, sich benehmen, artig sein, ein Gedicht aufsagen und das all das um die Familie, die Nachbarschaft, das Vaterland oder Gott und die Welt stolz zu machen oder zumindest um keine Schande zu bringen.

Einer muss zur Prüfung, zur Untersuchung, zum Test, zur Musterung, in irgendeine Maßnahme, muss leise sein, ruhig sitzen, sich beherrschen, zusammenreißen, darf nicht in der Nase bohren aber dafür lieb lächeln. Dazu angehalten alles positiv zu sehen gibt er nun sein Bestes nur "das Gute daran" wahrzunehmen und bleibt möglichst souverän, professionell und konzentriert. Er versucht "drüber zu stehen", sich ein "dickeres Fell" wachsen zu lassen, denn eigentlich "DARF einem sowas nichts ausmachen" und "man muss sowas ab können", "Sonst hat man im Leben niemals eine Chance es zu was zu bringen."

.Also "Augen zu und durch", "wenn es denn sein muss".



"Stell Dir einfach vor, wie erleichtert Du sein wirst, wenn Du Du es schließlich hinter Dir hast", "danach kannst Du stolz auf Dich sein."

## Ein Machtwort.

Wer dann investigative Fragen nach den Gründen für die Disziplinierung stellt hört dann "Ist halt so - war schon immer so - wird immer so sein." Warum? Darum! - spätestens mit diesen oder ähnlichen Floskeln wird ein finales Machtwort gesprochen, dem Fragenden das Wort abgeschnitten. "Schluss jetzt, Ende der Debatte", "Ruhe jetzt und ab in Dein Zimmer", "ich lass mir von Dir doch nicht auf der Nase herumtanzen", "komm Du erstmal in mein Alter", "das würdest Du eh nicht verstehen", "kümmere Dich lieber um wichtigere Dinge."

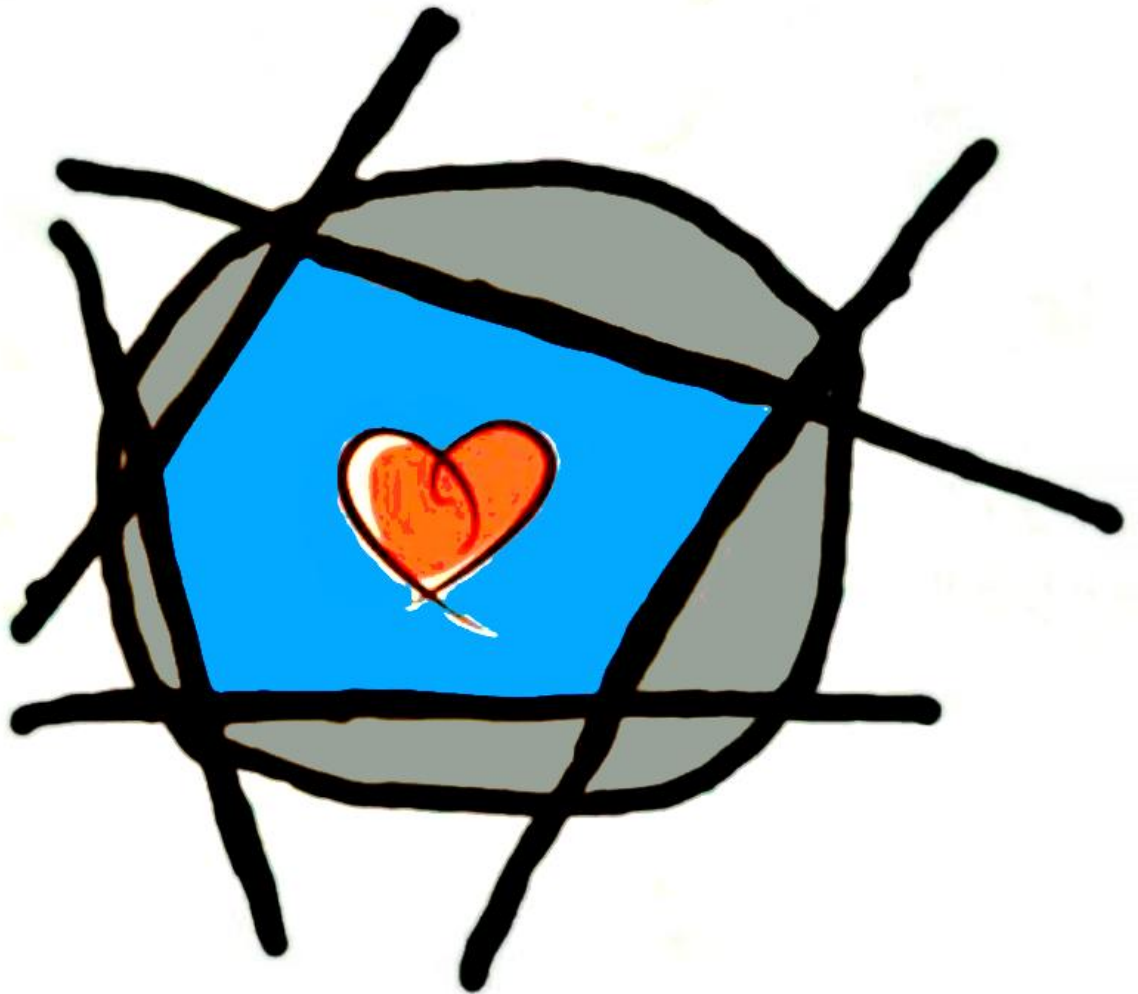


Abbildung4 alle Grenzen nach außen sind dicht.



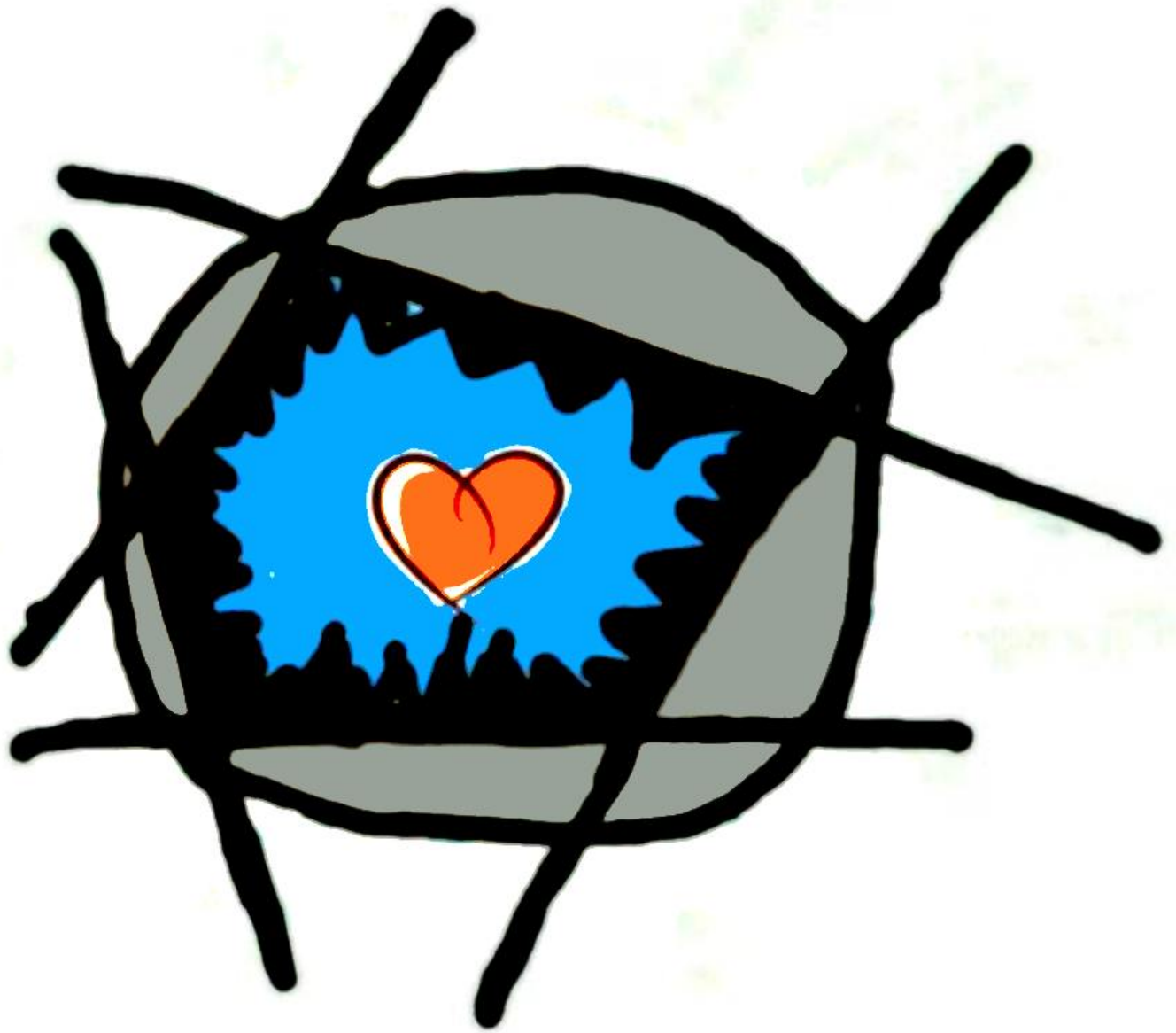


Abbildung5 Die Mauern verdichten sich.

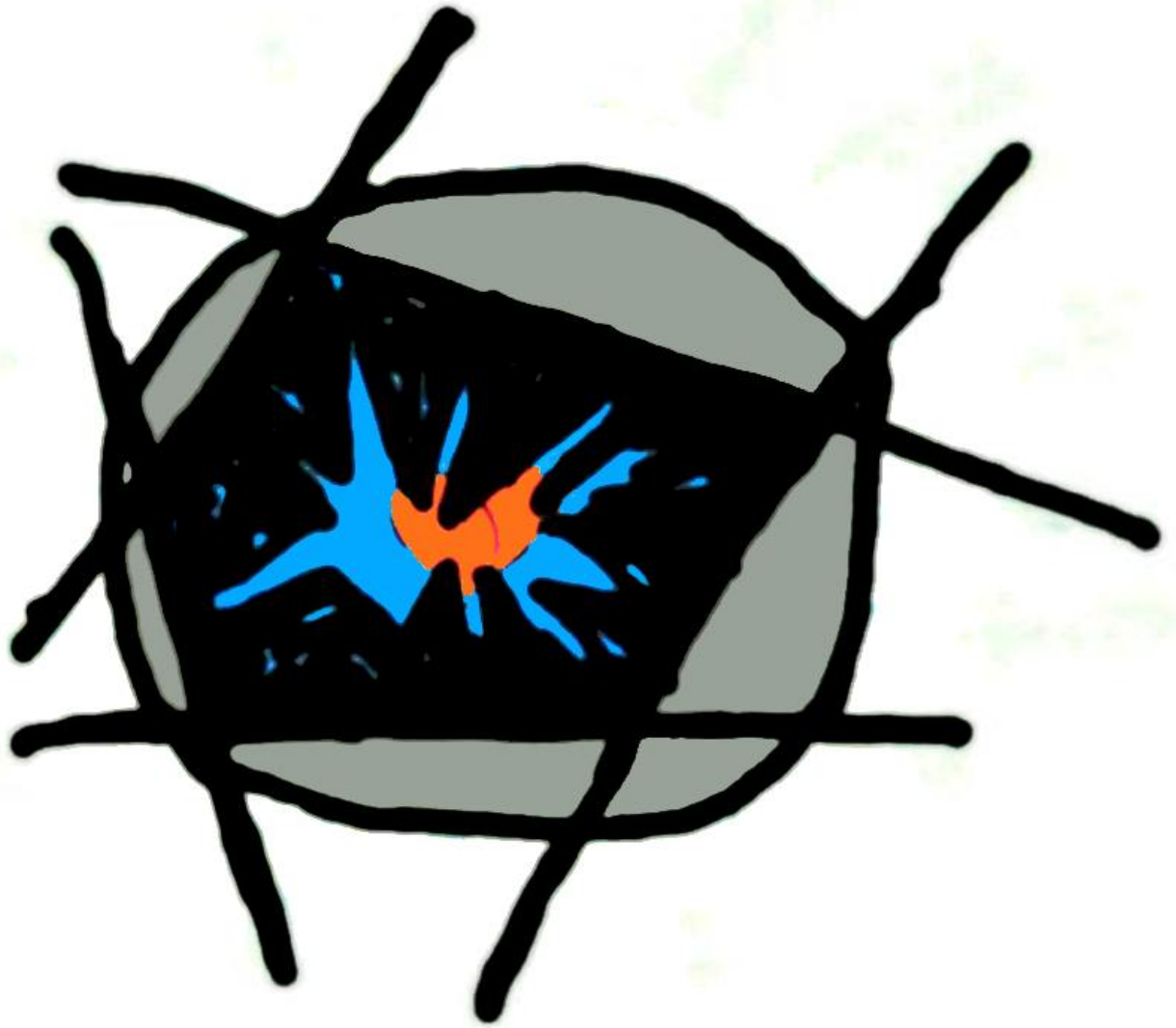


Abbildung6 Es wird immer dunkler isolierter, einsamer.

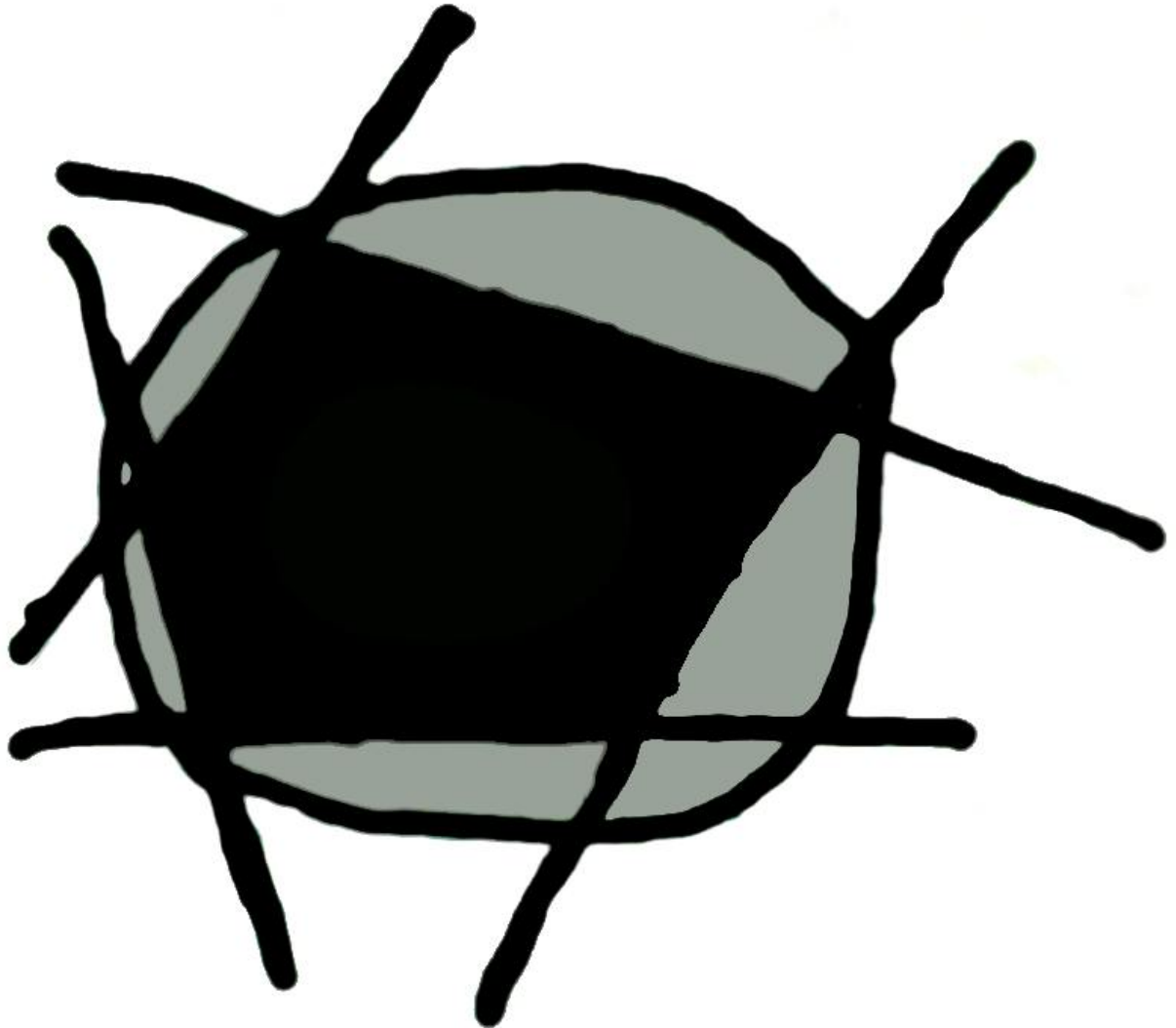


Abbildung7 zu spät.

## Verschleierung der Ungerechtigkeit durch Erzeugung von Stolz oder Schande.

Erfahrungen der gesellschaftlich praktizierten Disziplinierungen dürfen nicht als solche erkannt werden, werden verschleiert, massiv runtergespielt oder insgar lächerliche gezogen. "Das gehört nunmal zum Leben dazu", "ist doch ganz normal", "da muss jeder durch", "stell Dich nicht so an", "Augen zu und

durch", "wenn Du ein guter Junge bist dann machst Du das", "Du hast es noch gut, zu meiner Zeit damals war das noch viel schlimmer", "gewöhne Dich an dieses notwendige Übel", "es gibt ja wohl Schlimmeres", "so ist das nunmal", "dauert ja nicht lange" oder so ähnlich und wenn einer sich mal beschwert, dann heißt es, "lass Dir ein dickeres Fell wachsen", "sei nicht so ein Sensibelchen", "was bist Du für ein Weichei" "Du musst noch viel lernen" "wenn Du das nicht auf die Reihe kriegst, sehe ich schwarz für Deine Zukunft" "so wird nichts aus Dir".

Tapferkeit beim Ertragen gilt als Tugend. Denn ein "Indianer kennt keinen Schmerz" und "nur die Harten kommen in den Garten".

Und so kommt es dass wenn man etwas von sich aus wirklich nicht tun würde, dann macht man es schließlich den "Eltern zuliebe", den "Kindern zuliebe" oder um jemand Anderen nicht zu enttäuschen und keine Schande zu machen, um einen guten Eindruck zu machen, um des "guten Friedens Willen", "in allerherrgotts Namen, wenn es denn sein muss, ausnahmsweise, aber natürlich natürlich nur unter schwerem Protest, äußerst ungern" oder damit "endlich Ruhe ist".

Stolz wird erzeugt durch Lob und Anerkennung bei erfolgreicher Selbstdisziplin. Sei es eine gute Note, ein Fleissbienchen, ein Orden, eine Zugangsberechtigung, "jetzt bist Du einer von uns".

## Tapfer sein.

Die negativen Gefühle, die während einer Disziplinierung entstehen wie Wut über die Ungerechtigkeit, Verwirrung über den eigentlichen Sinn und die Notwendigkeit der Aktion und damit verbundene Gefühle wie Scham, Angst, Schmerz oder das Gefühl ausgeliefert zu sein sollen unterdrückt oder ausgeblendet werden.

"Nimm wie ein Mann", "schau nach vorne", "sowas muss man ab können", "so ist nun mal das Leben", so lauten nunmal die Anweisungen oder Befehle von denen die es besser wissen und man muss ja schließlich nicht immer alles so genau verstehen, und überhaupt was weiß man selbst schon, denn die Anderen sind schließlich alle Profis und man selbst ist ja eh zu jung zu ungebildet oder zu dumm um alles zu verstehen, und wird schon alles seine Richtigkeit haben.

# Unerlaubte Fragen.

Zurück bleiben offene, unbeantwortete Fragen.

Und so kommt es zu Selbstzweifeln, denn die eigene Wahrnehmung wird ja abgesprochen, die ureigene Logik scheint plötzlich absurd und der eigene gesunde Menschenverstand wird in Frage gestellt.

Ein Gefühl der Verwirrung entsteht, des sich falsch Fühlens, des nicht "normal" Sein, des Anders Seins, des selbst komisch Seins und auf jeden Fall Verwirrung und Fragezeichen im Kopf.

## Das Experiment.

In folgendem harmlosen Beispiel für Disziplinierung, lassen sich sich negativen Gefühle und die Tatsache dass sie bei Beendigung des Experimentes unter den Tisch fallen ganz gut erklären:

A bekommt vom Versuchsleiter B zwei Möglichkeiten.

1. Entweder 1 Geschenk sofort bekommen
2. eine Stunde warten und dafür am Ende 2 Geschenke erhalten.

Wenn A nun das erste Geschenk nimmt ist er ein freier Mensch und kann sofort wieder seiner eigenen Wege gehen.

Wenn A auf die 2 Geschenke wartet, sitzt er 1 Stunde in einem Raum und wartet.

Die eine Stunde Wartezeit ist nichts weiter als Disziplin. A begibt sich in eine Abhängigkeit von B. Denn er gibt seine Freiheit für eine Stunde auf, um zu warten.

Wichtig dabei sind nun die Gefühle die während dieser einen Stunde Wartezeit entstehen. Zum Beispiel:

"jetzt sitze ich hier blöd rum und warte."

"Ich hätte eigentlich was besseres zu tun"

"wann ist endlich die Stunde rum""wann kommt endlich B dieser Arsch"

"eigentlich eine Frechheit mich hier warten zu lassen"

"was wenn B gar nicht mehr kommt und sein Versprechen nicht einhält".

"bin ich froh, wenn das alles hier vorüber ist"

"sowas mache ich garantiert nicht mehr mit"

"mir ist langweilig, nicht mal einen Fernseher gibt es hier"

Die Gefühle sind Wut, Unmut, Hass, Langeweile, Ungeduld, Hoffnung, Zweifel.

In dem Moment wo B dann endlich mit den 2 Geschenken auftaucht, scheint alles vergessen, denn es wird überlagert.

B sagt: "Herzlichen Glückwunsch zu Deinen 2 Geschenken lieber A. Das hast Du ganz brav gemacht, Du kannst stolz auf Dich sein."

A nimmt darauf hin erleichtert und stolz die 2 Geschenke und freut sich über seine wiedergewonnene Freiheit. Aller Unmut scheint vergessen, die Freiheit und die beiden Geschenke sind alles was zählt.

Die Gefühle aus der unangenehmen Wartezeit werden überdeckt mit dem Gefühl der Erleichterung, durchgehalten zu haben, es geschafft zu haben.

## Unterdrückte Gefühle.

Gefühle die während einer Disziplinierung entstehen wie Enttäuschung, Wut, Angst, Unmut, Hass werden in dem Moment, in dem die Disziplinierung erfolgreich überstanden ist mit dem Gefühl der Erleichterung überdeckt. Alles was vorher war, spielt jetzt keine Rolle mehr. Denn es gibt entweder eine Belohnung oder ein Lob, oder einen Wimpel oder sonstiges als Zeichen der Ehre. Aggressionspotential Unterdrückte Gefühle lösen sich aber nicht in Luft auf, sondern stauen sich zu 100% auf im Unterbewusstsein. Sie schwingen unbemerkt überall und jederzeit mit und sobald sich eine Konfliktsituation oder gute Gelegenheit ergibt, wird "Dampf abgelassen".

Dann kommt "auf einmal" zum Vorschein, wie "geladen man war" und man ist verwundert und erschrocken über sich selbst, dass "so eine Kleinigkeit" das eigene Fass zum Überlaufen bringen kann."

Manche geloben sich selbst dann Besserung und ermahnen sich selbst zu noch mehr Disziplin in der Zukunft. Manche nehmen auch Medikamente.

# Machtphantasien.

Wer viele solcher unterdrückten Gefühle hat, hegt die Hoffnungen auf rosigere Zeiten in der Zukunft, nämlich höchspersonlich sogar selbst später eine Machtrolle ausüben zu können.

Der Stoff aus dem Träume sind:

"Wenn ich einmal selbst die Macht habe, dann ...!"

Virtuelle Abreaktionsmöglichkeiten wie Ballerspiele oder GTA sind dabei übrigens eine feine Lösung, denn es werden nur Pixel abgeschossen und keine echten Lebewesen verletzt, ähnlich wie bei einem Punchingballl. Dass Dauercomputerspielen eher unzufrieden macht ähnlich wie TV Zappen ist ein anderes Thema, Ersatzbefriedigung halt.

# Rachegedanken.

Und wenn ein Gefühlsunterdrückter eines Tages eine Möglichkeit bekommt sich endlich mal real rächen zu können, dann wird er es tun.

Und so kann ein Kind schon mal plötzlich auf die eigene Mutter losgehen, wenn es sich endlich mal überlegen fühlt, ob körperlich ob geistig. Und dann ist oft der Schock bei allen Beteiligten groß , weil das Kind früher jasooo brav und süß war und jetzt "plötzlich" wie ausgewechselt, "ein Schock".

Dann ist es Zeit für ein Antiaggressionstraining, bei dem das Kind lernt, sich besser "unter Kontrolle" zu haben und sich für seine "Ausraster" zu schämen. Und diese neu erarbeitete Selbstdisziplin hält dann so lange bis die nächste Extremsituation kommt. Denn auch dabei wieder werden entscheidende Gefühle zuerst verletzt, diese dann unterdrückt und durch Schande ersetzt. Dabei wird die Notwendigkeit von Selbst-oder Fremddisziplin noch verstärkt.

# Angst vor den eigenen Gefühlen.

Unterdrückte Gefühle führen zu bisweilen sehr beängstigen Phantasien die definitiv teilweise nicht ganz stubenrein sind.

Diese unerlaubten aber trotzdem vorhandenen heimlichen Gedanken werden entweder ignoriert, verdrängt oder verborgen.

Es sind die mysteriösen eigenen Abgründe denen man mit Ohnmacht und Hilflosigkeit gegenüber steht. Die Angst vor eigener Unzulänglichkeit, das Gefühl nicht normal zu sein, sich selbst fremd zu sein, sich selbst nicht zu kennen.

Ein Teil von einem Selbst ist zum Es geworden das es zu unterdrücken gilt - Mit Disziplin von außen und Selbstdisziplin von innen heraus. Die Angst vor dem Unerlaubten, vor dem eigenen Unterdrückten führt zu Tabus und zur Angst vor sich selbst.

## Struktur.

Je mehr ein Mensch nun gelernt hat seine persönlichen Grundbedürfnisse durch Disziplin zu ersetzen (oder das Gefühl zu haben disziplinierter sein zu müssen), desto größer ist die Angst vor seinem eigenen Unbekannten, die Angst vor seinen Abgründen, die Angst vor Kontrollverlust. Desto größer gleichzeitig die innere Leere und damit auch das diffuse Bedürfnis diese Leere zu füllen mit Kicks jeglicher Art.

Desto wichtiger wird dann im Leben das Bedürfnis nach Struktur, Zerstreuung, Beschäftigung, Ablenkung, nach einem geregelten Tagesablauf, nach einer Betäubung, einem Kick, einem Feindbild, einem Dogma oder irgendeiner beliebigen Sucht.

## Selbstentfremdung.

Durch diese Angst vor sich selbst, beziehungsweise vor dem entfremdeten Teil davon, vollzieht sich eine Selbstentfremdung, die sich durch innere Leere, innere Unruhe, Gereiztheit und Unzufriedenheit äußert, dem Gefühl von Sinnlosigkeit, einem diffusen und nicht genau definierbarem Wust aus verwirrenden Gefühlen, die einem "irgendwie" Angst machen, also am liebsten "Schwamm drüber" und so gut es geht ablenken, aber der entfremdete Teil bleibt bestehen, auch wenn er von einem noch so großen Schwamm überdeckt ist.

Was bleibt ist eine mysteriöse innere Begierde, eine tiefe Sehnsucht, etwas ungestilltes, ein Defizit, ein Mangel, eine Leere, der diffuse Wunsch nach Vollständigkeit.



# Anerkennung bei Gehorsam

Wenn ein Mensch gelernt hat, sich im Rahmen der gesellschaftlich anerkannten Kategorien zu bewegen, wenn er alles geforderte mitmacht und über sich ergehen lässt bekommt er Anerkennung, wird von der Gemeinschaft geachtet. Im besten Falle hinterfragt er diese Kategorien gar nicht mehr bewusst "man muss ja schließlich nicht alles hinterfragen."

Ansonsten ist er stolz auf seine erfolgreiche Selbstdisziplin.

Er orientiert sich an dem, was "man" so tut, was "in" ist, was gefordert wird, gerne gesehen ist, was weiterbringt, was Erfolg verschafft - mit allen Ressourcen die er in peto hat und optimiert sich dabei selbst, arbeitet an sich, will mehr, will alles was geht und hegt dabei Gier nach Macht, Erfolg, Karriere, Besitz oder Ruhm.

Verachtung bei Ungehorsam.

Wenn er Schwierigkeiten damit hat, nach einer bestimmten gesellschaftlich gewünschten Konvention zu handeln, weiß er, dass ihn Verachtung, Strafe oder gar Ausschluss bei Nichteinhaltung erwarten würden und hält sich diesbezüglich bedeckt so gut es geht.

Möglicherweise schafft er es, seine unterdrückte Leidenschaft mit ins Grab zu nehmen, vielleicht lebt er seine Begierden heimlich aus, vielleicht findet er eine Nische gemeinsam mit anderen Interessierten, vielleicht geht er auch als Avantgardist in die Geschichte ein, oder wird Triebtäter oder Nonkonformist. Innerlich schämt er sich für seine Unzulänglichkeiten bis hin zum Selbsthass, oder aber er provoziert gerne oder die Meinung der Anderen ist ihm egal und er macht sein Ding und riskiert damit den Ausschluss aus der Gesellschaft. Ein schlechtes Gewissen kreist auch dann immer in seinem Kopf, wenn auch manchmal nur unbewusst..

## Angst.

Diese Angst vor sich selbst wird bei vielen Menschen geführt unter Begriffen wie "die eigenen Abgründe", das "Es", "der innere Schweinehund", "die dunkle Seite" "sein Aggressionspotential", "seine Schattenseiten", "die eigenen Schwächen".

Solange es mit Verdrängung durch Ablenkung und Selbstkontrolle klappt ist alles kein Problem, schwierig wird es dann "nur", sobald sich eine Stresssituation ergibt.

Je größer die Angst vor sich selbst ist, desto höher der Energieaufwand der für die Selbstkontrolle aufgewendet wird, um sich so gut es geht von seiner "Schokoladenseite", seiner "Sonnenseite" zu zeigen.

Und so sucht sich ein gespaltener Mensch mit Vorliebe Umfelder aus, bei denen er sich von seinen besten Seiten präsentieren kann, möglichst viel Bestätigung für sein eigenes Weltbild bekommt, nach allem was gut ist für sein sogenanntes Ego. Er spielt dann eine Rolle die sein Ego möglichst optimal kleidet.

Von den Umfeldern die sein eigenes Weltbild bedrohen hingegen grenzt er sich bestmöglich ab, denn das wäre schlecht für das Ego.

## Ego.

Das Bewusstsein eines disziplinierten Menschen ist getrübt davon, dass er Teile seine Gefühle unterdrückt.

Der abgespaltene und getrübt Teil des Bewusstseins und die unterdrückten Gefühle werden zu einem unbekanntem schwarzen Loch, zu einer Blackbox.

Ein Ego braucht ein Mensch nur in diesem Falle der Abspaltung, denn er braucht immer eine Bestätigung um sein persönliches Weltbild von außen zu untermauern und sucht durchweg nach Dingen die auf egal welchem Wege seinem Ego schmeicheln, die ihm und dem Rest der Welt sagen: "ich habe alles richtig gemacht"

Gleichzeitig sucht er eine Befriedigung für seine unterdrückten Gefühle, die er aber gar nicht so genau benennen kann, denn er beschäftigt sich ja damit nicht., weil ihm genau diese ja Angst machen. Also versucht er alles, was irgendwie eine Linderung der inneren Leere verspricht, was ihn sich selbst spüren lässt, einen Kick, ein Rausch, ein Abenteuer, das seinem Ego schmeichelt.

## Abgrenzung.

Die Aufrechterhaltung der Abspaltung, also die Unterdrückung der eigenen Gefühle funktioniert natürlich am besten wenn nichts Störendes in die Quere kommt, also nichts was das eigene Weltbild ins Wanken bringen könnte.

Also grenzt man sich so gut es geht ab, vor Umfeldern, die das eigene Wertegerüst kippen könnten.

Und so schaut man hier mal weg, hört bei diesem Thema nicht hin, bei jenem Thema kann man nur lachen, jemand anderen nimmt man nicht ernst, von dem anderen Thema will man gar nichts wissen, mit jemandem bestimmten will man grundsätzlich nichts zu tun haben und mit irgendwelchen anderen Leuten gibt man sich aus Prinzip schon nicht ab, bei dem würde man umgehend den Raum verlassen und die ganz Anderen sollen mal ganz leise sein.

Daraus setzt sich dann sein individuelles Weltbild zusammen, seine maß geschneiderte, personalisierte Filterblase.

Kommt er dann doch in eine "Gefahrensituation" bei der sein Weltbild zu kippen droht, versucht er es mit jeder Form von Machtinstrument die ihm nur zur Verfügung steht zu stoppen.

Dafür eignen sich dann sogenannte Torschlagargumente oder Killerphrasen ganz hervorragend. "Komm Du erst mal in mein Alter", "darüber spreche ich mit DIR ganz bestimmt nicht", "werd mal erwachsen", "das besprechen wir ein andermal", "das ist eben so", "das wäre ja noch schöner", "hast Du keine anderen Sorgen", "das ist eben so, ist alternativlos, "zieh Dir Du erstmal Hausschuhe an".

Wer ein Torschlagargument skandiert spricht ein verstecktes Machtwort, in dem er den Anderen seine Mündigkeit abspricht. Nach dem Motto: "was weißt Du schon".

Es ist also eine Form der Machtausübung, bei der sich das Opfer auch noch Vorwürfe macht, indem es sich oft dumm oder minderwertig fühlt: "Hast Du nichts besseres zu tun als dies oder jenes zu hinterfragen - kümmere Dich doch lieber um dies und das".

# Macht.

Wer Macht über Andere ausüben kann, kann im Zweifelsfall bestimmen und hat immer einen Trumpf in der Hand, kann im Endeffekt alles stoppen was er will. Und irgendein Machtinstrument hat im Endeffekt jeder.

Wenn ich zum Beispiel als Kind mit meiner Mutter Karten spiele, dann können wir noch so vergnügt und ausgelassen spielen und plötzlich kann sie mich vom Tisch verscheuchen und sagen: "jetzt aber sofort ab ins Bett mit Dir." "Na toll".

Wenn ich mit einem Polizisten auf Du und Du bin, der mir jeden Morgen meinen Lieblingsmuffin zum Frühstück backt und meine Katze füttert wenn ich auf Dienstreise bin, so wird genau dieser Polizist im Ernstfall mich mit seinem Räumfahrzeug überrollen und dabei "nur seine Pflicht erfüllen".

Es wird ihm vielleicht sogar im Herzen weh tun und er wird vielleicht sagen "Mein lieber Scholli, jetzt bin ich armer Hase aber in einem Gewissenskonflikt, ich würde so gerne um Dich herumfahren, aber mir sind die Hände gebunden, ich überroll Dich jetzt, denn es ist meine Pflicht, sonst verliere ich meinen Job".

Und für dieses schlechte Gewissen kriegt er wahrscheinlich am Ende noch eine Menschlichkeitsmedallie.

Wenn eine Schulklasse von ihrem Lehrer eines Tages zu hören kriegt, dass sie die dümmste Klasse seiner gesamten Laufbahn ist, dann werden diese Schüler sich freuen auf jedes einzelne Wort des Lobes oder der Anerkennung.

Und wenn ihnen der Lehrer am nächsten Tag beim Klassenausflug ein Eis kauft, dann werden die Schüler dankbar sein, dass der Lehrer trotz der verherenden Tatsache so miserabel zu sein also dennoch zu ihnen sehr entgegenkommend ist "weil verdient habt ihr das eigentlich nicht".

Er ist großzügig zu uns, obwohl wir alle "so schlecht" sind und gar nicht "würdig" sind ein Eis zu bekommen. "so ein guter

Mensch ist unser Lehrer".

## Die Macht der Bewertungen.

Jede Form von Bewertung ist Machtausübung. Wenn ich jetzt zum Beispiel Ihnen lieber Leser sage, dass ihre Frisur hässlich ist, dann stelle ich mich eindeutig über sie, indem ich mich vor Ihnen als Experte in Sachen gute Frisuren profilieren. Und jetzt rechtfertigen sie sich mal. Ihren Frisör würde ich übrigens verklagen. Jede Bewertung ist ein Ausdruck der Macht, denn jeder Bewertung stellt sich über denjenigen der bewertet wird.

A: "schau mal, ich habe ein Bild gemalt

B: "ich hätte grün genommen statt rosa."

A: "na toll." A: "schau mal, ich habe ein Bild gemalt

B: "Das Bild ist schön oder hässlich"

A: "na toll

"Deine neue Frisur ist schöner als die alte", "Du siehst mit Brille besser aus", "Du siehst ohne Brille besser aus", "das hast Du nicht schlecht gemacht für ein Kind", "schöne Schuhe, hässliche Schuhe".

Wenn sich zwei Menschen auf Augenhöhe begegnen würden, würde man nicht bewerten, sondern zuhören und verstehen.

Denn wenn mir jemand ein Bild zeigt, hat es immer einen Grund warum er es mir zeigt, es ist ihm ein inneres Bedürfnis. Er will sich mit mir austauschen.

Und diese Hintergründe kann ich nur verstehen, wenn ich ihm zuhöre, ihm Aufmerksamkeit schenke, ihn reden lasse.

A: "schau mal, ich habe ein Bild gemalt!"

B: "Oh. Erzähl mir etwas über dieses Bild."

Und Bewertungen über eine Brille sind noch viel drastischer als über ein Bild. Eine Brille ist in erster Linie ein Hilfsmittel zur Verbesserung der Sehkraft.

Wer würde sagen: "also mit Rollstuhl hast Du mir besser gefallen." ???

Wer bewertet, der erlaubt sich eine Deutungshoheit, gegen die der Bewertete meist machtlos gegenübersteht, außer er schafft es, mit einem echt gutem Spruch zu kontern.

Die wirklichen Inhalte werden hierbei ersetzt durch Bewertungsfloskeln die beliebig austauschbar sind (auch wenn das der Meinungsinhaber niemals so erkennen würde).

## Ist die Handtasche schön oder hässlich?

Wenn es sich um die "beste Freundin" handelt, ist die Handtasche "voll schön und superstylomässig Megatacko", handelt es sich um die Erzfeindin, dann geht die Tasche "gar nicht", ist "voll daneben" und voll Panne". Kommt auch immer drauf an, ob man schleimen muss oder nicht.

Denn wenn die Erzfeindin persönlich vor einem steht findet man die Tasche plötzlich "total toll" und erst später am Telefon mit der besten Freundin wird die Tasche plötzlich wieder voll hässlich und es wird gelästert bis der Arzt kommt.

Es wird also ein künstliches Narrativ um eine Handtasche aufgebaut, um dem eigenen Ego zu schmeicheln.

Tatsache ist: eine Tasche ist eine Tasche ist eine Tasche. Es hat Gründe, warum sich die Käuferin für dieses Modell entschieden hat. Jede Bewertung ist sinnlos, denn man kann eh alles drehen und wenden wie man will.

## Vernunft.

"Sei doch mal vernünftig!"

Vernunft ist ebenso eine Form von Disziplin. Vergleichbar mit der Toleranz funktioniert die Vernunft nur dann, wenn die Lage rosig ist. Je mehr das Eigene Weltbild bedroht scheint, desto geringer funktioniert ein Aufruf zur Vernunft.

Denn vernünftig sein bedeutet immer, sich "Erwachsen" zu verhalten, sich anzupassen, sich zu beugen, ruhig zu bleiben, keinen Aufruhr zu machen.

Die eigenen Gefühle werden auch dabei unterdrückt, denn man ist ja schließlich erwachsen und aufgeklärt und kann sich schließlich selbst gut beherrschen, hat sich selbst im Griff und ist in der Lage seine eigenen Grundbedürfnisse zu unterdrücken.

## Meinungen.

Auch belegbare Fakten kann man mit einer "Meinung" gewaltvoll entwerten beziehungsweise verschleiern.

A: "Es regnet".

B: "Ich bin da anderer Meinung".

A: "Die Erde ist eine Kugel."

B: "Also ich bin da anderer Meinung."

Jede Meinung ist eine individuelle Mauer.

Denn sie schließt etwas aus etwas aus, nämlich die Tatsachen.  
Jede Meinung ist ein künstliches Narrativ. Denn eine Meinung besteht immer aus einem subjektiven Teilaspekt.

In der Quantenphysik stellt sich raus, bestehen ja die Quanten aus Wellen.  
Wenn man sie ansieht, dann sieht man aber nur ein einzelnes Teilchen irgendwo aus dem Spektrum der Welle.

Dieses Teilchen ist dann wie eine Meinung: ein Laternenbild.

## Das Stockholmsyndrom.

Der ureigene Wunsch, mit einem Menschen auf Augenhöhe zu gehen, von ihm als ganzer Mensch betrachtet zu werden führt bei jeglicher Form des Machtgefälles zum Stockholmsyndrom in unterschiedlichem Ausmaß.  
Abhängigkeit erzeugt abhängige Liebe.

Abhängige Liebe ist immer ambivalent, das heißt sie hat 2 Seiten: eine leidenschaftliche Wunschtraumverherrlichung die in puren Hass und Todesverachtung ebenso umschlagen kann.

# Abhänge Liebe.

Wenn ich zum Beispiel seit geraumer Zeit in einem Keller gefangen bin, und mein Kerkermeister kommt einmal am Tag vorbei und bringt mir Wasser und Brot, dann ist das für mich Normalität.

Eines Tages kommt der Kerkermeister zu mir in den Keller und bringt mir ein 3 Gängemenü.

Dann freue ich mich natürlich über diese willkommene Abwechslung, genieße das Mahl in vollen Zügen bis zum letzten Knochen und bin dabei am lamentieren, was mein Kerkermeister ja eigentlich für ein gutes Herz hat weil er sich extra die Mühe macht mir dieses ganze Essen zu bringen und bin ihm von Herzen dankbar.

# Hörigkeit.

Ich bin also auf Gedeih oder Verderb von meinem Kerkermeister abhängig, deshalb versuche ich mit allen Mitteln die ich habe ihm zu zeigen, dass ich ein guter Mensch bin, in der Hoffnung, dass auch er sich mir gegenüber menschlich zeigt, mir auf Augenhöhe begegnet.

Und wenn er an manchen Tagen zu mir kommt und mir einen Witz erzählt oder einen kleinen Schwank aus seiner Jugend, dann fühle ich mich mit ihm kurzzeitig auf Augenhöhe und blicke hoffnungsvoll in eine gleichberechtigte Zukunft.

Bis er dann im nächsten Moment seine Macht wieder ausspielt.

Aber auch dann bleibe ich weiterhin voller Hoffnung und bin durchweg auf der Suche nach Beweisen für seine Menschlichkeit, denn "eigentlich" ist er ja meistens ein ganz netter Kerl, schließlich hat der Kerkermeister schon so oft gezeigt, dass er eigentlich ein guter Mensch ist, zum Beispiel als er mir das 3 Gängemenü gebracht hat, oder wo er mir den Witz erzählt hat und er so schallend gelacht hat, dass ihm sogar sein Schlüssel runtergefallen ist, oder wo er einmal ein so trauriges Gesicht hatte, ich hätte ihn am liebsten in den Arm genommen weil er mir so leid tat.



"Und eigentlich tut er mir ja nichts. Er könnte mich ja auch schlagen, vergewaltigen oder sonst wie quälen, aber ich muss sagen, er nutzt seine Macht meistens nicht aus und behandelt mich zum größten Teil sehr fair. Mein Brot schneidet er sogar seit Neuestem in Scheiben und einen neuen Trinkbecher hat er mir auch geschenkt.

Nein nein, auf meinen Kerkermeister lasse ich echt nichts kommen. Er mag mich und hat sogar einen Spitznamen für mich und wenn er es einrichten kann, dann spielt er nächste Woche mit mir Karten und hat demnächst sogar wieder ein leckeres 3 Gängemenü für mich angekündigt mit extra Salat.

Und sogar mit Besteck darf ich dann essen, da sieht man mal, was für ein riesen Vertrauen in mich hat und dass er einfach ein feiner Kerl ist, er kann halt manchmal nicht raus aus seiner Haut, aber nur sehr selten".

Warum bin ich im Kerker ist die Frage die ich mir nicht stelle, denn daran kann ich ja nichts ändern, schließlich bin ich in seiner Gewalt denn er hat den Schlüssel, also brauche ich das nicht zu hinterfragen und richte meine Welt halt ein bisschen kleiner ein. Ich habe das ureigene Bedürfnis geliebt zu werden und auf Augenhöhe akzeptiert zu werden.

Und wenn ich nur den Kerkermeister dafür habe, dann ist er nunmal der einzige Stern meiner Nächte, wenn auch auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert bin, ich tue alles, um ihm seine positiven Seiten zu entlocken, und ihm die Meinigen zu zeigen. Und in alles menschliche was von ihm kommt verliebe ich mich, ich will deshalb mehr von seiner Menschlichkeit und ziehe alle Register.

Ein Machtbedürfnis wird nach unten weitergeben.

Wer Macht erfahren hat, wessen eigener freier Wille erfolgreich gebrochen ist (erfolgreiche Abspaltung), bei wem die unerlaubten Gefühle der darin zu Grunde liegenden Ungerechtigkeit erfolgreich mit Selbstdisziplin unterdrückt und verdrängt wurden und durch Stolz oder Schande ersetzt wurden und dieser Mensch somit zum Darsteller seines eigenen Weltbildes wird, der gibt dieses Prinzip so gut er nur kann an sein Umfeld weiter über Generationen hinweg.

Denn die unterdrückten und abgespaltenen Gefühle müssen irgendwo abgeladen werden, abreagiert.

Dafür eignet sich jeder der in einer schwächeren Position ist. Das betrifft oft die eigenen Kinder, der Partner, die Mitarbeiter, der Hund oder jüngere Geschwister.

Generell kann man sich dafür auch ein Feindbild beliebiger Art aussuchen, ob das ein Fußballverein ist oder Mitglieder einer bestimmten Ethnie oder die Jugend, wie gesagt, es eignet sich nahezu jeder der am kürzeren Hebel sitzt.

Autoaggressionen wie Selbstverletzung und ist ebenso ein beliebtes Mittel der Abreaktion.

Wenn man selbst schmerzhaft gelernt hat etwas zu unterdrücken und selbst diszipliniert wurde, erwartet diese Disziplin auch von den Anderen, Disziplinlosigkeit wird von einem Disziplinierten kaum ertragen.

Ein Mensch etwa, der als Kind nicht sagen durfte: "ich will" wird jemanden der sein eigenes Bedürfnis mit den Worten "ich will" ausdrückt als unverschämt empfinden und dieses auch seinen Kindern nahebringen.

Ein Mensch der als selbst nicht weinen durfte, erträgt ein weinendes Kind nur schwer und reagiert darauf mit Zorn, Wut und Genervtheit "Mir sind die Hände gebunden".

Rollenspiele finden nicht immer auf Eigeninitiative statt, sondern sind meistens gesellschaftlich gefordert. Sie scheinen als "normal" und werden daher nicht oft hinterfragt. Dabei entstehen die verwirrendsten Ambivalenzen, denn sie werden praktisch niemals entdröselt, weil darüber Sprachlosigkeit herrscht.

Zum Beispiel ein Schüler der noch sehr müde ist und dennoch aufstehen muss um zur Schule zu gehen, wird seine Mutter die ihn aus dem Bett zerrt in dem Moment nicht wirklich von Herzen lieben, vielmehr seinen Unmut zum Ausdruck bringen. Also entsteht mehr oder weniger ein Hass auf die Person die eigentlich nichts dafür kann, "nur" ihre Pflicht erfüllt: die Mutter.

Die Mutter fungiert hier als Exekutive des Schulsystems, wenn sie das nicht täte würden sich die Behörden einschalten. Was zurück bleibt ist ein ambivalentes Gefühl, denn das Kind liebt die Mutter ja bedingungslos, die Funktion die sie gezwungenermaßen ausführt liebt es nicht, welches ein Dilemma!

Und was langfristig von solch einer Aktion zurückbleibt ist ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle bei Mutter und Kind, obwohl sich beide ja eigentlich gegenseitig lieben, aber auch gegenseitig irgendwie auch hassen, das ist eine Ambivalenz die relativ tabuisiert ist. Und die "Rache" des Kindes wird bei guter Gelegenheit zwangsläufig kommen. Denn auch diese unterdrückte Wut will abgeladen werden, ob gegen die Mutter selbst, das Barbietraumhaus der kleinen Schwester, gegen den Hamster, oder gegen sich selbst.

## Abspaltung.

Der Punkt ist, dass durch Machtausübung jeglicher Art die Persönlichkeit eines natürlichen Menschen gespalten wird, in einen erlaubten und in einen unerlaubten Bereich der Gefühlswahrnehmung.

Der unerlaubte Bereich wird zum Tabu und der erlaubte Bereich zur Norm. Die Grenze zwischen den beiden Bereichen wird durch laufende Selbstdisziplin aufrechterhalten.

Der erlaubte Teil, der positive, gesellschaftlich anerkannte wird in den alleinigen Vordergrund gestellt. Hier kann er innerhalb der Gesellschaft punkten, Karriere machen, das Beste geben, zeigen was er kann. Je nach körperlichen und finanziellen Möglichkeiten wird die eigene Person sich so gut selbst in Szene setzen wie er kann. Er wird zum Schauspieler und spielt eine Rolle. Als Fachmann, Experte, Profi, Chef, in einem der Drölfzigmillionen verschiedenen Fachrichtungen des Systems, wird Vorzeigemitarbeiter, Vorzeigevater, Vorzeigemutter, Vorzeigekind, Vorzeigeschüler, Vorzeigekonsument, macht Karriere.

Der unerlaubte Teil wird zur Blackbox, zum Unausprechlichen. Denn dahin gehen die Erfahrungen die Verwirrung hinterlassen haben, da wo bestraft wurde oder positiv verstärkt, Themen wo Nachfragen nicht erlaubt war, wo Ungerechtigkeit erfahren wurde die nicht als Solche gesehen werden durfte, Fragezeichen im Kopf entstanden sind.. Es entstehen Geheimnisse, Tabus, Schweigen und Angst. Und so entwickeln sich Ammenmärchen, Gerüchte, Halbwissen, Verwirrung, Unsicherheit und Scham. Diese Themen werden in Gesprächen umgangen, "Themawechsel!", "darüber spricht man nicht", "sowas darf man nicht mal denken". "man kann ja nicht jedes Thema zerpfücken", "wenn man über alles genau nachdenken würde würde man wahnsinnig werden", da darf man gar nicht genau drüber nachdenken".

Gutes Gewissen = Unschuld - schlechtes Gewissen = Schuld

Die ungeschriebenen und geschriebenen Regeln um einen Menschen herum sind Grundlage für sein Gewissen. Wer sich im Rahmen dieser bewegt, der hat sich selbst nichts vorzuwerfen, hat eine reine Weste. Wer nicht, den plagt ein schlechtes Gewissen, ein Gefühl von Schuld und Schande, das unterschwellig in seinem Kopf umherschwirrt.

## Ein Weltbild.

Wer nie die Kontrolle verliert und immer eine Rolle spielt, der ist sich irgendwann nicht mehr bewusst, dass er eine Rolle spielt, leugnet alles was jenseits seiner Normgrenze liegt. Die Absolutheit seiner persönlichen Norm und seiner Rolle wird mit allen Mitteln verteidigt, darf nicht in Frage gestellt werden, und wer ihm unerlaubte Fragen stellt wird mindestens mundtot gemacht.

Er hört nur was er hören will, ist auf einem Auge blind, auf einem Ohr Taub, gilt als dogmatisch, stur, engstirnig.

Er bildet sich sein individuelles Weltbild exakt nach seinem persönlichen Normbereich und aus der innerlichen Verachtung für alles außerhalb des Normbereiches und genau daraus bildet er seine Meinungen - und natürlich daraus, wovon er sich in seiner Rolle am meisten Erfolg verspricht.

## Weltbilder unter sich.

Jeder entwickelt so seine eigene, manchmal sehr individuelle Weltanschauung, sein persönliches Ego. Je deckungsgleicher die Weltbilder zwischen einzelnen Individuen sind, desto schwerer wiegen kleine Unterschiede.

Da können schon mal 2 Egos wegen unterschiedlichen Lieblingsmannschaften aneinandergeraten, obwohl die beiden EgoBesitzer ihr Leben ein und demselben Sport verschrieben haben und unendlich viel gemeinsam haben, es spaltet sie „lediglich“ die unterschiedliche Schalfarbe.

# Kontrollverlust und Katzenjammer.

Ein Alkoholvollrausch oder eine Extremsituation wie Streit führt manchmal dazu, dass die Selbstkontrolle kurzzeitig nicht mehr funktioniert. Dann kommen manchmal Seiten ans Licht, die man von sich gar nicht kannte. "keine Ahnung, so kenne ich mich gar nicht."

Deshalb können so manche auch nur unter Alkoholeinfluss Party machen, ausgelassen feiern und endlich mal "die Sau rauslassen" oder über bestimmte Dinge reden oder ausgelassenen Sex haben weil Alkohol die Staumauer der unterdrückten Gefühle kurzzeitig deaktiviert. Dann kann schon mal sein, dass einer plötzlich über Dinge spricht die er sonst unterdrückt und lässt seinen Gefühlen freien Lauf.

Am nächsten Tage wenn er wieder nüchtern ist, schämt er sich für sein Verhalten und gelobt sich in Zukunft besser "im Griff" zu haben oder in Zukunft weniger zu trinken, damit sich diese Peinlichkeit nicht wiederholt. Langeweile.

Diese innere Unzufriedenheit, Unruhe und Leere lernt ein gespaltenen Mensch im Laufe der Zeit hat mit "anständigen" Aktivitäten diverser Arten zu übertünchen. Hat er keine Möglichkeit sich in irgendeiner Form abzulenken, so spürt er Langeweile.

Er kann oft mit sich selbst nicht viel anfangen, hält es mit sich selbst nicht aus, erträgt sich selbst nicht, hat das Gefühl, mit sich selbst nicht alleine sein zu können, kann Ruhephasen nicht ertragen, hat das Bedürfnis nach "irgendwas". Das nennt er dann Langeweile und diese gilt es dann zu vertreiben.

Deshalb sucht er in alle Richtungen nach Befriedigung für etwas das fehlt, und zwar unbewusst, weil verdrängt und folglich nicht einmal klar formuliert werden kann und das ist ja das Dilemma.

So wird gesucht nach einem möglichst guten Weg, um sich selbst "mal zu spüren". Aktivitäten, Zustände und Dinge die gesellschaftlich mit viel Anerkennung verbunden sind lassen einen gespaltenen Menschen sich selbst spüren.

Ablenkungsmöglichkeiten gibt es je nach Geldbeutel in dieser Gesellschaft

genug und wenn alle Stricke reißen, kann für immer und ewig der Flimmerkasten erhalten.

So kann ein Bodybuilder 15 Stunden am Tag trainieren, die Anerkennung bekommt er von außen für seine großen Muskeln, er wird dafür bewundert und hat gute Chancen bei Frauen die für ihr eigenes Ego ihrerseits einen starken Muskelmann haben wollen und die ihrerseits ihre innere Leere mit Arbeit an ihrem Aussehen füllen. Und so schmeicheln sie gegenseitig ihren Egos und bestätigen sich gegenseitig, dass sie alles richtig machen.

Jede Sekunde an Fitnessgeräten erscheint ihm sinnvoll, da es seinem Ziel, dadurch noch mehr Anerkennung optimal förderlich ist.

Ein Radfahrer kann stolz verkünden, wie viele Kilometer er letztes Wochenende wieder geradelt hat, ein Banker kann stolz erzählen, wieviel er Gewinn gemacht hat im letzten Quartal, ein anderer kann stolz auf seinen Fuhrpark gucken, oder auf sein gutes Golfhandicap. Manche gucken mit Stolz auf die vielen Serien die sie gesehen haben, kennen sich mit einem beliebigen Thema besonders gut aus. Ob Briefmarken- oder Kondomsammlung, Puzzle, Computerspiel, ein Fantasybuch oder eine Serie, gegen Langeweile gibt es unendlich viele Möglichkeiten die sogar noch meistens zu gesellschaftlicher Anerkennung führen..

## Scham und Peinlichkeit.

Alles was nicht zum Vorzeigen ist wird, was nicht der individuellen oder gesellschaftlich etablierten "Norm" entspricht wird häufig entweder versteckt, vertuscht, verborgen, oder überspielt. Dadurch entsteht eine heimliche abgründige Seite, die möglichst geheim bleiben soll.

Die Angst vor der Bloßstellung, vor dem "enttarnt", werden, vor dem "auffliegen" ist die Konsequenz.

Denn irgendwelchen "Normen" in irgendeiner Hinsicht nicht zu entsprechen bedeutet bei Enttarnung durchzufallen, Außenseiter zu sein, sein Gesicht zu verlieren, ausgelacht oder verspottet zu werden

Diese Angst beschämt zu werden führt ebenso zu dem aufsetzen einer Maske, um möglichst unangreifbar zu sein. Natürlich bedarf es in so einem Fall einer massiven Mauer, die gegen potenzielle Eindringlinge massiv

geschützt werden muss, denn es gibt ja de facto etwas zu verbergen. Gefühle von Scham oder Peinlichkeit werden generell sehr gerne überspielt, denn so etwas gilt ja generell als unprofessionell und nicht erwachsen.

## Sucht.

Sucht kommt von Suche. Suche nach Befriedigung eines Bedürfnisse, einer Suche nach Vollständigkeit, völliger Zufriedenheit.

Es gibt ein tiefes Bedürfnis bei den Menschen, den schmerzhaft abgespaltenen Teil seines Bewusstseins, die innere Leere zu stillen.. Durch diese Suche nach dem fehlenden Teil entsteht jede Form von Sucht. Denn durch jedes Suchtmittel wird der Zustand der inneren Leere kurzzeitig gemildert und als Suchtmittel eignet sich nahezu alles.

Durch Ablenkung mit mehr oder weniger gesellschaftlich anerkannten Beschäftigungen wird die innere Leere aber nur oberflächlich gefüllt.

Und deshalb gilt die Devise höher, schneller, weiter, härter - je nach Geldbeutel und Geschmack, in der optimistischen Annahme dass MEHR DESSELBEN diese diffus erscheinende Lücke in Zukunft noch besser füllen könnte.

Es entsteht die Hoffnung auf eine bessere Zukunft, wenn erstmal die ein oder andere Hürde genommen habe, der nächste Job, der nächste Partner, der nächste Urlaub, der nächste Rausch. Und so manifestieren sich Fetische, Zwänge und Süchte, Essstörungen jeglicher Art, so wie Abhängigkeiten. Fanatismus, Radikalismus und Feindbilder.

Die Suche nach einem Schuldigen, nach einem "Schwarzen Schaf", einem "Buhmann", der für die eigene Unzufriedenheit zuständig ist und für alles eine Generalschuld trägt ist ebenso ein verbreitetes Konzept um die innere Leere zu füllen.

„Ohne **DenUndDen**<sup>1</sup> wäre die Welt dann bestimmt in Ordnung, also lasst ihn uns vernichten!“

Und wenn derjenige dann vernichtet ist braucht man ein

---

<sup>1</sup> Man könnte hier locker auch Bibi einsetzen, außer man liebt es eher klassisch. Dann würde man sich für Cassandra entscheiden.

neues Feindbild - gibt ja genug Möglichkeiten.

## Glauben oder Wissen.

Ein Glaube an etwas ist immer ein künstliches Narrativ, denn Glaube basiert auf Dogmen, es darf etwas nicht hinterfragt werden, Widersprüchlichkeiten dürfen nicht hinterfragt werden. Es bleiben also unbeantwortete Fragen die tabuisiert sind.

Und eine Frage die unbeantwortet ist führt zu Spekulationen. "ich glaube an diese Theorie", "ich glaube dass dies oder jenes dahintersteckt" - glauben heißt immer NICHT wissen.

Glauben heißt immer ein Urteil gefällt zu haben, bewertet zu haben.. "Schon mein Vater war auch dieser Meinung und der Nachbar auch", " Da hat jeder seine eigene Meinung" "das glaube ich nicht" "also ich persönlich glaube an was Anderes", "ich denke ich habe genug gehört" ."mehr will ich gar nicht hören."

## Die halbe Wahrheit.

Einen Witz kann man ja bekanntlich nur verstehen, wenn man ihn bis zu Ende gehört hat, bis zur Pointe.

Denn hört man nur den Anfang eines Witzes, dann kann man bis zum Ende aller Tage über den vermeintlichen Ausgang diskutieren. Dann kann man Bücher verfassen über Theorien, kann Parteien und Kirchen gründen, die die ein oder andere Variante als einzig Wahre anpreisen, man kann Menschen dafür steinigen lassen, wenn sie gewisse Varianten ansprechen, man kann auch für besonders ausgefallene Varianten eine goldene Brombeere verleihen, Lieder machen mit besonders lustigen oder traurigen Varianten, oder einen Tatort drehen über eine gewisse abscheuliche Variante des Witzausgangs.

Man kann auch jedes einzelne Wort extra betrachten, die Worte neu zusammensetzen und geheime Botschaften darin suchen und bestimmt auch finden, man kann die Buchstaben zählen und Statistiken darüber machen, man kann sich Partner suchen die eine bestimmte Variante vertreten oder sich überall Poster von seiner Lieblingsvariante aufs Klo hängen.

Wer einen Witz aber bis zu Ende gehört hat, die Pointe verstanden hat,



der kann nur noch sagen: witzig oder nicht witzig. Und über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten.

Wissen ist IMMER frei von Zweifeln, ist belegbar, klar beweisbar und jederzeit überprüfbar - und zwar lückenlos und tabulos. Es können alle Fakten lückenlos überprüft werden, Faktenwissen halt.

Ob die jeweilige Information am Ende witzig findet oder nicht, das bleibt ihm selbst überlassen.

Die Interpretationen rund um den Witz kann man ad absurdum führen bis zur Vergasung und ich meine das leider wörtlich. Die Pointe des Witzes ist der eigentliche Inhalt, der eigentliche Sinn der ganzen Buchstabenaneinanderreihungen, des Pudels Kern. Und jegliche Interpretation entfremdet den Inhalt in egal welcher Form.

**Bei Interpretationen werden Einzelaspekte separiert, der Inhalt wird dadurch zerschnitten, zersplintert, aus dem Kontext gerissen und beliebig neu zusammengesetzt zu einem künstlichen Narrativ.**

So kommt es, dass zum Schluss jeder nur noch Bahnhof versteht. Deshalb scheint es in unserer Welt so kompliziert geworden zu sein, dass man sich nur noch als "Experte" mit einem Thema auskennt.

Und wenn etwas kompliziert erscheint und man sich nicht auskennt, davon lässt man lieber die Finger und widmet sich Überschaubarerem. Gott sei Dank hat die Bundesliga ja wieder angefangen. Ob's Schalke diesmal schafft?

Eine halbe Wahrheit transportiert automatisch keinen Inhalt, sondern ergibt nur beliebig konstellierbare Einzelteile, also äußere Formen, die beliebig zu künstlichen Narrativen zusammengefügt werden können.

So ein künstliches Narrativ kann unendliche Komplexität erreichen, durch Spekulationen, Analysen, Interpretationen, Theorien, Meinungen. Und da muss man dann schon Experte sein, und sich gut in ein Thema eingearbeitet haben, um halbwegs zu verstehen Und oft werden bei tieferen Einblicken in eine Materie dabei immer mehr Fragen aufgeworfen, immer mysteriöser werden. Siehe Nine Eleven - Halbwahrheiten führen zu Verwirrung.

# Das Wort abschneiden.

Jemanden nicht ausreden zu lassen ist wie ein nicht zu Ende erzählter Witz.

Dazu kann man am besten ein einzelnes Stichwort aus dem Erzählten herausnehmen und dazu eine eigene Geschichte zum Besten geben "apropos Urlaub.....", "wo wir beim Thema sind...", dazu fällt mir auch eine Geschichte ein".

Die Pointe, das sind in dem Falle der alltäglichen Kommunikation nichts anderes als die Inhalte, der Hintergrund der dabei eigentlich übergebracht werden will.

Wer seine Geschichte nicht zu Ende erzählen darf, also nicht bis zur Pointe und dadurch der eigentliche Witz nicht überkommen kann, der geht aus dem Gespräch mit Enttäuschung, Wut, Groll und Unzufriedenheit, dem berechtigten Gefühl, dass ihm nicht zugehört worden ist. "Was mir eigentlich am Herzen lag konnte ich nicht loswerden."

Der gute Grund der Aussage wird so nicht klar. Es gibt immer einen guten Grund, warum jemand etwas erzählen möchte. Dieser Grund wird aber in unserer alltäglichen Kommunikation nur wenig beachtet. Denn dem Erzähler wird sein Thema oft genommen, ehe er zu Ende gesprochen hat. Das findet so häufig statt, dass es uns als Normal erscheint.

Natürlich wird so etwas selten aktiv oder bewusst wahrgenommen, sondern landet im Unterbewusstsein, in der Blackbox. Und somit hat man dann wieder ein ambivalentes Gefühl mehr.

# Toleranz.

Das Ertragen, erdulden von so manchen Dingen, die "eigentlich" nicht in den eigenen Normbereich passen wird in unserer Gesellschaft zur ungeschriebenen Pflicht in Form von Toleranz. Dabei werden Gefühle des Unmuts, des Ekels, der Abscheu unterdrückt und durch Stolz auf seine political correctness und auf die eigene Fortschrittlichkeit ersetzt. Aber auch diese Form der Selbstdisziplin funktioniert auch wieder nur bis zur Eskalation, bis zu einem Härtefall, einer Stresssituation. Oder bis an die

Grenze der Toleranz. Und eine Grenze ist eine Mauer, ist eine Spaltung.  
"Also ich bin ja sonst ein sehr toleranter Mensch, ABER..." Aber was? Aber gelbe Schuhe gehen nunmal gar nicht?

## Meditation.

Meditation ist der Zustand des vollständigen Bewusstseins, bei dem der Neokortex weitgehend Pause hat und das limbische System und die Zirbeldrüse arbeiten.

Diese innere Ruhe findet bei einem gespaltenen Menschen nicht statt, weil der Neokortex Abstraktionen anstellt und rattert, rattert und rattert. Durch ewig kreisende Gedanken in Form von Selbstvorwürfen, Unzufriedenheiten über das und dies, Rachedgedanken, Schuldgefühle, Selbstverurteilungen, Selbstverachtung, Bedenken, Zukunftsängste, Hassgefühle, Zweifel, schlechtes Gewissen, Hoffnungen, Träumereien, Befürchtungen, Ahnungen "ach könnte ich doch," "ach wäre ich doch", "eines Tages werde ich...", "was wenn dies und das...?", "was habe ich morgen alles zu erledigen", "was hätte ich gestern schon erledigen sollen oder schon lange", "ach hätte ich doch damals ...", "ich hasse mich für diesunddas", "ich hasse Andere für dasunddies" ewige Schleifen im Kopf die kreisen und kreisen in heavy Rotation. Der Neokortex ist dabei hyperaktiv und bestimmt somit vorrangig den Alltag. Dazu kommen jegliche Bewertungen, Meinungen und sonstige künstlichen Narrative neu dazu (wie Angst vor Terror oder H5N1), die ebenso mit dem Neokortex ausgetragen werden.

Meditation ist ein Zustand der inneren Ruhe, des inneren Friedens, ohne Bewertungen, Selbstverurteilung im Kopf, ohne Angst - und wohlgemerkt ist es der natürliche Zustand, in der die Zirbeldrüse ganz ordentlich funktioniert und ganz zuverlässig Melatonin und DMT ausschüttet.

Sobald dieser Zustand der inneren Ruhe erreicht ist, aktiviert sich die Epiphyse und der Mensch befindet sich in seinem Optimalzustand.

DMT ist unter anderem für Zellerneuerung zuständig, so zerstört sie zum Beispiel ganz nebenbei freie Radikale und Krebszellen.

Über die genaue Wirkung von DMT (Dimethyltryptamin), weiß Google ein paar interessante Sachen, über die Zirbeldrüse übrigens auch, lohnt sich wirklich!

# Bewusstsein.

Wir sind im Zustand des völligen Bewusstseins sehr allumfassend mit unserer Umgebung verbunden.

Paul Watzlawick hat so weise axiomiert<sup>2</sup>: "**Man kann nicht Nichtkommunizieren.**"

Das bedeutet: Jede künstlich erzeugte Distanz, jede Mauer, jede Grenze ist eine Illusion.

Durch künstliche Abgrenzungen voneinander sind wir inzwischen nun zu einer Gesellschaft der Teilaspekte geworden, der Inhaltsleere, der künstlich erzeugten Narrative, die vielen so vertraut sind, dass sie uns wie Inhalte vorkommen.

Und so scheint es hierzulande den meisten Menschen gar nicht mehr aufzufallen, dass um sie herum so viele unter Ängsten leiden oder Depressionen, Migräne, Magenbeschwerden, Aggressionen, dass die meisten nur noch bis zum nächsten Kick denken oder zur nächsten kurzen Ersatzbefriedigung, zum nächsten Wochenende, dem nächsten Urlaub, dem Feierabend, zur Rente, zur nächsten Möglichkeiten der Abreaktion, der Zerstreuung, der Betäubung, dem nächsten Kick, dem kurzen Moment, in dem man sich noch lebendig fühlt, dazugehört, mittendrin statt nur dabei ist.

Dass viele täglich Psychopharmaka nehmen um noch einigermaßen funktionieren zu können. Aber so lange sich eine riesige Pharmaindustrie die Hände reiben kann, solange Mediziner einfach kaputte Körperteile raus schneiden, solange uns alle mögliche Chemie verabreicht wird und wir das als "normal" hinnehmen dass jedes 3.

Kind Ritalin nimmt, eigentlich traurig und eigentlich schade und eigentlich ein Verbrechen und eigentlich Völkermord. Aber man soll ja wie schon erwähnt bei allem immer das Positive sehen... oder so ähnlich.

---

2 Oder sollte man axiomisiert sagen?

# Eckenfreiheit - oder: Think positive!

Und wenn ich in einen leeren Raum eingesperrt bin, dann kann ich ja auch immer noch das Positive daran sehen und meinem Kerkermeister sogar sehr dankbar sein darüber dass er mir die Freiheit gewährt auszuwählen, in welche Ecke ich kacken darf. Und hey: Früher gab es dieses Privileg noch nicht, damals durfte nur in eine bestimmte Ecke gekackt werden, also kann man da schon ruhig ganz dankbar sein für diese Freiheit. Und dem großen Helden der diese unfassbare Freiheit erkämpft hat bauen wir eine Statue, und danken Gott, der mich armen Sünder ja schließlich doch irgendwie gnädigerweise am Leben lässt, schießfreudlich wie immer. Also preiset den Herrn und singet: "Halleluja, ist kein Stuhl da!" (oder so ähnlich)

Wie man Inhalte unbemerkt verschwinden lassen kann. Sobald etwas bewertet ist, spielt der Inhalt keine Rolle mehr.

A: "Hör Dir mal den Text dieses Liedes an!"

B: "Das Lied ist doch schon alt."

A: "ok, na dann"

A: "Hör Dir mal den Text dieses Liedes an!"

B: "ich mag keinen Pop, ich höre nur Hardrock"

A: "ok, na dann"

A: "Hör Dir mal den Text dieses Liedes an!"

B: "Das höre ich mir irgendwann mal ganz in Ruhe an, wenn ich Zeit habe, jetzt ganz bestimmt nicht"

A: "ok, na dann"

A: "Hör Dir mal den Text dieses Liedes an!"

B: "Ich mag die Sängerin nicht"

A: "ok, na dann"

A: "Lies Dir mal diesen Text durch."

B: "Das erinnert mich an den jungen Kurt Schwitters."

A: "ok, na dann"

A: "Schau Dir mal dieses Bild an"

B: "Ich kenne mich nicht aus mit Kunst"

A: "ok, na dann"

A: "Schau Dir mal dieses Bild an."

B: "Das Bild ist ja bearbeitet"

A: "ok, na dann"

**Jede Bewertung ist immer eine emotionale Abgrenzung, eine Entwertung**

## **der Emotionen des Senders.**

Denn eigentlich gibt es immer einen **guten**<sup>3</sup> Grund, warum mir jemand etwas zeigt. Dieser Mensch möchte mit mir in einen Dialog treten, ihn beschäftigt ein Inhalt, den er mit mir gerne teilen möchte.

Durch jede Form der Bewertung wird dieses Näherkommen unmöglich gemacht und am Ende ist immer A sauer und denkt sich "B ist ein Arsch" und B denkt sich: "also A ist ja auch irgendwie bekloppt, kommt er auf einmal ungefragt mit so einem komischen Bild, alten Lied oder verstaubten Text an, hat der nichts besseres zu tun?"

Auf den Inhalt kommt es hier B nicht an, nur auf die äußere Form. "ich sag dazu jetzt möglichst schnell meine Meinung, dann können wir das Thema ad acta legen.

Hätte B sich auf As Inhalt eingelassen, dann wüsste er am Ende des Gespräches, mit was sich A gerade beschäftigt, wie es ihm geht, was in ihm vorgeht.

Oft genug wird bei solchen Gelegenheiten noch ein offensichtlicher Korb gegeben. "Dafür habe ich jetzt keine Muße, das schaue ich mir in Ruhe mal an, wenn ich Urlaub habe oder in Rente bin".

## **Das unangenehme Schweigen.**

Jemandem Zeit und ein offenes Ohr schenken, zuhören mit wirklichem Interesse, ist eher selten geworden.

Lieber wird gegeneinander Spuash gespielt, Quizduell oder Mensch Ärgere Dich nicht, denn dabei entstehen nicht diese komischen Momente des Schweigens, denn die Themen sind ja zum Glück von außen vorgegeben.. Und wenn es hart auf hart kommt, kann man sich immer noch wegen der schlechten Fußballergebnisse der Lieblingsmannschaft des Gesprächspartners auslassen, bis man von ihm am Ende eine Bierflasche über den Kopf gezogen kriegt.

---

3 Danke Frau Koch vom SKF-München und auch an die schwarzen Schafe und das einzige Weiße an der Pinnwand und auch wegen der 15.000 Euro, und auch wegen Martin Luther „Ich stehe hier, ich kann nicht anders“ und auch wegen den „Masken der Niedertracht“ und Viktor Frankl und seiner Logotherapie.

# Smalltalk.

Smalltalk hat den Vorteil, dass sich alle Beteiligten optimal profilieren können.

Jeder kann erzählen wie toll er ist, was er gerade tolles gemacht hat, wie perfekt die Karriere läuft. Und man kann sich messen: Wer ist der erfahrenste Experte, wer hat die spektakulärste Geschichte, wer hat die meisten Fachbegriffe auf Lager, wer hat die meisten Bücher über etwas gelesen, wer hat die krasseste Meinung. Und das Beste daran: es ist allseits für Zerstreuung gesorgt.

Und am Ende wenn sich die Wege wieder trennen, dann ist sich jeder für sich selbst einig, dass die Anderen gar nicht wussten wovon sie da reden, nur natürlich man selbst. "Da kommt jemand und will mir was von Fußball erzählen." Hier kommt wieder mal das Ego zum Vorschein.

Gespräche rund um das Wetter sind daher in jeder Lage mit gutem Grund sehr beliebt als harmloseste Variante des Smalltalks.

## Inhalt oder äußere Form?

A: "Ich habe mir gestern ein paar Winterschuhe gekauft".

B: "Also ich finde die hässlich, grün ist außerdem grad nicht im Trend."

A: "ok, na dann."

Texte, egal welcher Art, wird so schnell es geht in Kategorien gepackt.

"Ist ja NUR ein Gedicht, ist ja NUR Kunst, war ja NUR Spaß, ist ja nur Satire, ist ja nur Kabarett, ist ja nur ein Film, ist ja nur von einem Kind, sind ja nur 5 Seiten, ist mir zu lang, ich mag diese Schriftart nicht, sind ja gar keine Bilder dabei."

A: "Lies Dir mal diesen Artikel in der Zeitung durch"

B: "Das ist ja die Zeitung von gestern, ausserdem lese ich diese Zeitung aus Prinzip nicht, sorry."

A: "ok, na dann."

Es gilt in unserer Gesellschaft als gutes Zeichen, möglichst eine eigene Meinung zu haben.

Wer eloquent urteilt und dabei auf seinem Standpunkt bleibt, der gilt zumindest als konsequent und konsequent ist immer gut.

## Aneinander vorbeireden – Smalltalk.

A: "Ich bin sehr traurig, mein Hamster hat seit vorgestern keinen Appetit."

B: "Ach Du und Deine Haustiere! Also ich mag ja eigentlich keine Tiere. Aber meine Oma hatte mal ein Freddchen, das hieß Frederike."

C: "Echt!?! Die Muttter meiner Cousine 5. Grades heißt auch Frederike, aber die wohnt jetzt in Kassel. Und da soll sie auch bleiben."

B: "Also ich liebe Kassel, ich war letzte Woche geschäftlich dort, wir haben da unseren Hauptkunden."

C: "Meine Hauptkunden sitzen in Köln, das ist mit dem Auto ja leider ein Stückchen weiter als Kassel."

B: "Apropos Auto, ich muss morgen früh mit meinem zum TÜV."

C: "Also ich muss morgen früh zum Finanzamt wegen meiner Steuererklärung."

B: "Ich mache meiner Nachbarin seit Jahren die Steuererklärung und ihr Kuchen den sie immer backt ist wirklich ausgezeichnet".

A: "Mein Hamster ist krank, er hat keinen Appetit, nicht mal auf sein Lieblingsessen."

B: "Das hast Du doch gerade schon erzählt, Du wiederholst Dich, hatten wir vorhin schon gehört, wir sind ja nicht taub."

C: "Dann geh zum Tierarzt, ausserdem Hamster leben ja eh nur kurze Zeit, mein Hamster damals hat es auch nicht all zulange gemacht, deshalb habe ich jetzt eine Schildklöte."



B: "Also wie man sich wegen einem Hamster so reinsteigern kann wüsste ich auch mal gerne, finde ich persönlich fraglich, übrigens was ich erzählen wollte, letzte Woche in Kassel ist mir echt was lustiges passiert".

C: "Also mir ist heute auch was lustiges passiert, das erzähle ich danach.

B: "A, jetzt erzähle Du auch mal, was Dir so lustiges passiert ist in letzter Zeit."

A: "Naja folgendes war lustig, aber momentan bin ich vorallem traurig, wegen meinem Hamster."

C: "Oh nein, das Thema schon wieder. Jetzt ist aber auch langsam mal gut. Immer dieselbe Leier bei Dir."

B: "Ich finde auch langsam, dass Du es mit Deiner Hamstergeschichte leicht übertreibst, Du hast wohl Deine Tage oder was?"

A: "Ach leckt mich doch alle mal kreuzweise. Euer blödes Geschwafel wegen geschissener Geschäftsreisen und Abgasuntersuchungen..."

C: "TÜV, keine Abgasuntersuchung, hör wenigstens genau zu wenn wir reden. Und es tut mir auch leid, dass Du bei geschäftlichen Themen nicht so mitreden kannst, aber wenn Du lieber mit einem Hamster Händchen hältst als Dich mal um einen vernünftigen Job zu kümmern, dann ist bei Dir ja eh schon alles zu spät."

A: "Was hab ich nur für Freunde."

B: "Wir waren nie richtige Freunde und der Letzte mit dem ich was zu tun haben möchte bist definitiv Du A."

A: "Na das ist ja schön. Dann sind wir uns ja einig. Fickt euch beide und tschüss."

C: "Was kann ich denn jetzt plötzlich dafür."

B: "Ach ja bin ich etwa alleine Schuld?"

C: "Nein A ist Schuld! Er hat sich heute wirklich daneben benommen und braucht sich bei uns erst mal nicht blicken zu lassen der Arsch. Der ist

echt so eine Heulsuse und kann ja grade überhaupt nichts ab. Braucht wahrscheinlich wieder mal nen richtigen Fick damit er sich wieder ein kriegt."

B: "Ja ja, wenn er überhaupt noch einen hoch kriegt der alte Sack."

C: "Und anbrüllen lassen muss ich mich von A sowieso nicht, das habe ich nicht nötig. Und weißt Du noch als er letzte Woche ..."

## Zuhören um zu Antworten.

Die Tochter sitzt da und strickt.

Vater: "was strickst du Da?"

Tochter: "Mein Totenhemd"

Vater: "und danach?"

Tochter: "Dein Totenhemd"

(danke Roger Willemsen)

Die Zweite Frage des Vaters lässt den Inhalt der Aussage der Tochter unter den Tisch fallen.

## Zuhören um zu verstehen.

Ein gutes Gespräch in dem die Inhalte aufgegriffen werden, würde zum Beispiel so ablaufen:

Vater: "Was strickst Du da?"

Tochter: "Mein Totenhemd"

Vater: "omg, bist Du krank? Wie lange hast Du noch?"

Tochter: "Ich bin heute nicht so gut drauf, weil mein Freund keine Zeit für mich hatte und meine beste Freundin hat auch abgesagt und jetzt stricke ich hier aus Langeweile und ärgere mich über die Abwesenheit meiner

Freunde.und keiner mag mich und überhaupt und in Mathe läufsts auch scheiße und mein Taschengeld ist auch schon alle und ausserdem habe ich heute noch nichts gegessen und meinen Pickel habe ich auch gerade aufgekratzt und dabei habe ich auch noch meinen Kaffee verschüttet."

Vater: "Oh man das tut mir leid, da hat sich ja wohl gerade alles gegen Dich verschworen, was hättest Du den Lust zu essen und soll ich Dir einen neuen Café mitbringen oder was möchtest Du trinken?"

Tochter:"Spiegeleier und ein Schnittlauchbrot wären ganz prima. Und dazu ein Kakao. Danke Vater."

(Vater hat Essen gebracht Tochter isst)

Vater: "Und was machen Deine Freunde so wichtiges ohne Dich heute?"

Tochter: "ach mein Freund ist in der Schule, in dieser bescheuerten Theatergruppe und da sind momentan Generalproben. Ich bin froh dass ich mich überhaupt noch erinnere wie der Typ aussieht."

Vater: "was hat er denn gesagt?"

Tochter: "er hat gesagt, es sind jetzt 2 etwas stressige Wochen für ihn, und dass er danach mindestens doppelt so viel mit mir unternimmt wie sonst.

Vater: "na dann mach was Dir Spaß macht,

Tochter: "mir macht nichts Spaß.".Vater: "Und was macht Deine beste Freundin heute?"

Tochter: "Die ist zu ihrer Großmutter gefahren Ich bin enttäuscht dass sie mich nie mit nimmt, und dann schwärmt sie noch die ganze Zeit blöd rum, wie schön es da ist und dass da viele Tiere sind, die haben sogar Pferde! Und nie nimmt sie mich mit die dumme Kuh."

Vater: "weiß sie dass Du gerne mitkommen würdest zu ihrer Großmutter?"

Tochter: "Natürlich nicht und ich gebe mir auch sicher nicht die Blöße sie anzuzetteln."

Vater: "Das sollst Du auch auf keinen Fall. Erzähl ihr einfach wie sehr Du Tiere magst und dass Du nichts lieber tätest im Moment als ein bisschen

in die Natur zu kommen. Einen veritablen Selbsthass wegen einer einzigen verkalkten Teamarbeit zu etablieren halt halte ich im Übrigen für bemerkenswert mein Kind.

Tochter: "Ja das stimmt. Unser Lehrer ist einfach echt unfair. Er hat uns extra gesagt was wir lernen sollen für die Schularbeit und dann hat er ein völlig anderes Thema genommen, auf das fast alle nicht vorbereitet waren. Was soll sowas?"

Vater: "Habt ihr ihm das gesagt?"

Tochter: "Er hat gesagt, dass man immer alles können muss was man gelernt haben und da können wir mal sehen wo wir in Wahrheit stehen, und nach diesem Testergebnis haben wir den Gesamtklassenschnitt von 4,2. Das musst Du Dir mal vorstellen."

Vater: "Moment, er hat Euch genau gesagt was ihr lernen sollt, Euch sozusagen auf eine falsche Fährte gesetzt um Euch dann alle möglichst kalt zu erwischen? Das ist ja wohl ein ganz billiger Trick und das könnt ihr ihm am besten genau so erklären. Ein Lehrer ist einzig und alleine dafür da, seine Schüler auf den aktuellen Stand des Wissens zu bringen, je einfacher erklärt, desto besser. Eine Klassenarbeit zu inszenieren bei der alle meiner Schüler schlecht abschneiden, weil ich ihnen eine Falle gestellt habe um ihnen zu zeigen wie unfähig sie sind, ist nicht nur reine Zeitverschwendung sondern sogar kontraproduktiv. Denn wenn auch nur einer meiner Schüler auf Grund dieser Aktion das Gefühl hat, ein Mathematischer zu sein, dann habe ich einen Schüler verloren, weil er vielleicht in Zukunft nicht mehr im Unterricht aufpasst, weil er ja denkt, er kapiert ja in Mathe seit neuestem eh nichts mehr, also schaltet er auf Durchzug. In dem Moment bin ich als Lehrer gescheitert und suche mir lieber einen Beruf, bei dem ich möglichst wenig mit anderen Menschen zu tun habe."

Tochter: "Wenn man das so sieht hast Du recht. Ich bespreche das mal morgen mit den anderen aus meiner Klasse wie wir am besten mit dem Lehrer reden und in überzeugen, dass Denkmittel dieser Art in Zukunft doch bitte Geschichte sein sollen. Und danke für die Spiegeleier, ich mache mir jetzt selbst noch mal 2. Für Dich auch ne Portion."

Vater: "ja, mach bei mir den Schnittlauch direkt auf die Eier und Brot mag ich keines."

Tochter: "Na dann bis gleich. Wenn Du mich suchst, ich bin in der Küche."

## Die Macht der Erfindung von Narrativen.

"Es stört mich nicht dass Du eine Mütze trägst... im Gegenteil, ich steh da sogar drauf."

"...wenigstens einen schönen Pulli hat er an".

Der Sender dieser Aussage hat beim Empfänger ein "Merkmal" festgestellt welches er hiermit dem Empfänger pfeilgerade ad personam direkt vor die Nase hält.

Es wird ein vermeintlicher Mangel beschrieben, den andere stören würden, einen selbst stört es aber grosszügigerweise nicht, sondern im Gegenteil.

Der Sender setzt so einen scheinbar UNANFECHTBAREN Frame:

Du bist zwar dick, ABER...

„Zwar“ bedeutet: ohne Frage

... aber ich komme damit klar, was ihn aber selbst gott sei dank und gnädigerweise nicht stört, weil er "tolerant" ist, weil ihm sowas "nicht wichtig ist", weil es auf andere Dinge ankommt, oder weil er persönlich sogar sehr geil findet.

**Das „ZWAR“ und alles was nach dem „ABER“ steht ist die Vernichtung der bedingungslosen Bindung.**

Im Falle eines gesunden Verhältnisses zueinander wäre das alles nie ein Thema, eben weil es so ist wie es ist und man jeden Menschen einfach logischerweise genauso mag wie er ist.

Ich, Bibi, kann auch Frames setzen:

„Stört mich nicht dass viele so bildungsfremd sind hierzulande, es stört mich auch nicht dass so viele Menschen einen Stock im Arsch haben und reine Heuchler, Rollenspieler und Schauspieler sind die nie aus sich rauskommen, es stört mich ausserdem nicht dass jeder nur noch von A nach b hetzt auf der Suche nach einem bisschen Ruhe oder Befriedigung, es stört mich auch nicht, dass sich so viele Menschen in Phantasiewelten stürzen und sich selbst dabei

kaum kennen geschweige denn ertragen beziehungsweise offensichtlich komplett selbstentfremdet sind und nur noch in ihren künstlichen Filterblasenwelten leben während sie mir dabei noch Vorwürfe machen, nebenbei Hexen-Bibi-Jagden veranstalten und dafür Millionen von Dollars verpulvern die bei UN-S sicherlich besser aufgehobenwesen wären, und es stört mich auch nicht von arroganten, selbtherrlichen Schnöseln umgeben zu sein, aber eigentlich stört es mich massiv bei der Ausübung eines friedlichen Lebens – ganz grundlegend sogar, und nicht nur mich, sondern die Welt. Inklusive der blauen Murmel **AN SICH** auf der wir alle leben.“

## Emotionale Erpressung.

Wenn Du mich wirklich liebst, dann unterwerfe Dich mir, dann kaufst Du mir diesen Pelzmantel, dann darf ich Nacktfotos von Dir machen, dann machst Du das was ich sage.

**50 shades of grey sind niemals auf Augenhöhe.**

## Zuhören um zu verstehen.

Bei einem Gespräch zuhören um zu verstehen und ausreden lassen.

Zuhören ohne danach gleich eine eigene "Geschichte" oder den nächsten Schwank zum Thema (oder an was auch immer den Zuhörer das Erzählte erinnert hat, oder bei dem ein oder anderem "Stichwort"), denn damit bleibt das Ursprüngliche Thema emotional völlig unbearbeitet und es folgt ein abrupter Themenwechsel, der die emotionale Lage des ursprünglichen Erzählers völlig unaufgearbeitet lässt.

A: "Mir ist gerade folgendes passiert"

B: "Und mir ist damals 68 was ganz anderes passiert, blablablablub"  
Worte von Verständnis für die Lage von A werden hier komplett umgangen.

## Erklärungen.

Erklärungen haben den Nutzen für alle Beteiligten, dass sich zeitnah

innere und äußere Beweggründe erklären, darlegen, offenbaren, aufdecken, mehr und mehr Sinn ergeben, die Menschen ein natürliches friedliches Verständnis füreinander aufbauen, sich ins Herz schließen. Hintergrundfakten werden dabei bekannt, bis ins letzte Detail.

Und doch werden in unserer Gesellschaft Erklärungen als Entschuldigungsversuch oft abgetan, das Wort abgeschnitten, mit Worten wie: "Du brauchst Dich nicht zu rechtfertigen oder entschuldigen oder schämen,", "Du musst Dich jetzt oder vor mir nicht rechtfertigen", "Du brauchst Dich nicht Entschuldigen", Du musst mir das gar nicht näher erklären, ich glaube Dir das schon", "ist ja schon gut", "das ist Deine Sache", :was interessiert mich das".

Damit wird die Botschaft des ursprünglichen Senders nämlich bewertet und kategorisiert.

Denn die Erklärung des Senders wird als Entschuldigungsversuch eingestuft. Damit wird auf ganz subtile Weise etwas unterstellt, nämlich dass der Sender etwas zu entschuldigen hat., das etwas zu entschuldigen gibt.

"Du brauchst Dich deshalb nicht zu schämen"

Der Andre findet also dass es eigentlich normal wäre sich für "etwas" zu schämen, aber verbietet dieses Gefühl dem Gegenüber im gleichen Zug.

Freude und Schwärmerei wird oft durch Floskeln unterbunden"Freu Dich nicht zu früh", "Spar Dir Dein Mitleid", "Alles hat seine Schattenseiten.", "irgendwo wird der Haken schon sein", "mach Dir da nicht allzu viele Hoffnungen", "Erwarte Dir da blos nicht zu viel", "schraub mal Deine Erwartungen runter", "komm mal wieder runter auf den Hoden der Tatsachen", "bleib mal ganz ruhig", "beruhig Dich erst mal".

Mit all diesen Floskeln werden die Gefühle des Gegenübers abgewehrt und unterbunden. A la "bei mir brauchst Du damit gar nicht erst ankommen, ich habe dafür generell kein Verständnis."

**Die Gefühle haben somit Schweigepflicht.**

Bei beruflichen Abspaltungen gibt es dann eine Supervision.

Wieviele wünschen sich die Unbeschwertheit der Kindheit zurück?

Wieviele wünschen sich Urlaub oder endlich mal eine Auszeit, aber es muss ja immer irgendwie weitergehen, die Arbeit, die Schule, die Ausbildung, die Zeugnisse, Diplome, die Wäsche, die Kinder und deren Ausbildung, bloß nicht zusammenbrechen, „show must go on“.

Wenn man sich hingegen vor Augen hält, wie indigene Völker im Einklang mit der Natur leben bzw. gelebt haben, ihre Babies am Körper tragen, sich gegenseitig ihr Wissen und auch ihr spirituelles weitergeben, miteinander leben, in einem Netzwerk bei dem jeder Einzelne einen besonderen Stellenwert hat, **Ubuntu**, wo jeder ein einzigartiges Geschöpf ist mit dem einen, gemeinsamen Ziel: dem Leben zufrieden und umgeben von seinen Lieben, von Mensch zu Mensch.

Nicht von Gott zum armen Sünder, nicht von Chef zum Hilfsarbeiter, nicht vom Meister zum Sklaven, nicht vom Experten zum Laien, nicht vom Älteren zum Jüngeren, nicht von Frau zu Mann, nicht von Herren zum Diener, nicht vom Insider zum Außenseiter.

Die Energie die dabei aufgewendet wird gegeneinander zu arbeiten, sich gegenseitig zu schwächen um einen eigenen Vorteil zu haben, ist verschwendete Lebensenergie und führt nur zu Abgrenzung und Isolation.

Leider basiert unser gesamtes kapitalistisches System auf der Energieverschwendung durch künstliche Wettbewerbe, deshalb fällt das alles gar nicht so auf.

Unser Geldsystem basiert darauf, dass es einen Menschen gibt der hat 8.000 Euro und gleichzeitig muss es dabei einen anderen Menschen geben der 8.000 Euro Schulden hat, damit diese Differenz zwischen den beiden 0 ergibt.

## Abgrenzung.

Der Wunsch nach Augenhöhe bleibt oft unerfüllt, weil sich jeder Gegenüber an irgendeinem Punkt abgrenzt.

A: "Über dieses Thema will ich mit Dir bestimmt nicht sprechen"

B: "Weil? Dieses Thema liegt mir persönlich aber sehr am Herzen."



A: "Dann such Dir einen Therapeuten, der gibt Dir Medikamente dagegen, dann habe ich endlich meine Ruhe."

## Grenzüberschreitungen.

"Jetzt stell Dich nicht so an", ""hab Dich doch nicht so", "verhalte Dich mal erwachsen", "wenn Du mich liebst dann tust Du das".

Auch damit wird dem Gegenüber sein Gefühl abgeschnitten und ihm dabei noch ein schlechtes Gewissen eingeredet.

## Synergie.

Das Ganze ist ja bekanntlich mehr als die Summe seiner Teile.

Wer schon mal seine Freunde zum Brunch eingeladen hat mit der Vereinbarung das mitzubringen auf was jeder Bock hat, hat dieses Phänomen schon erlebt. Einer backt seinen Lieblingskuchen nach Omas Rezept, der nächste bringt sein Lieblingsweißbrot, seinen Lieblingsbrotaufstrich, die Lieblingswurst, das Lieblingsobst mit, ein anderer Sekt, sein Lieblingsgetränk, oder Musik. Und am Ende ist mehr als genug für alle da, alle haben Spaß, sind satt, genießen das gesellige Gelage.

## Recht und Unrecht.

Wenn es um äußere Form geht, geht es um Bewertungen, Einschätzungen, Katalogisierungen. Es geht darum Meinungen auszutauschen und damit sich selbst und Andere zu beurteilen, einzuordnen, zu positionieren.

Gut und Böse, hässlich und schön, richtig und falsch Recht und Unrecht.

Jeder beruft sich dabei auf sein Recht auf freie Meinung, und fertig ist der sinnlose Endlosstreit.

"Ifs and buts were peanuts and nuts ... We would all have a happy christmas" (oder so ähnlich)

Dieser ständige Meinungs austausch über äußere Formen führt nun dummerweise zu einer extremen Kurzsichtigkeit und geistiger Handlungs unfähigkeit, denn man ist ja ständig dabei zu bewerten, sich selbst und alles was von außen kommt.

Fakt ist: Alles ist vernetzt mit Allem. Je weiter man bei einer Angelegenheit in die Metaebene geht, desto höhere Zusammenhänge wird man automatisch erkennen. So kann man sein Verständnis für Dinge weitreichend vertiefen.

## Miteinander oder Gegeneinander.

Hättest Du gerne mehr Zeit, mehr Lebensqualität, mehr Liebe, mehr Ruhe, mehr Freunde, mehr Muße, mehr Freiraum, mehr Geborgenheit, mehr Sicherheit, mehr Frieden, mehr Vertrauen, mehr Halt?

Und sauberes Wasser, leckere Lebensmittel und geschmeidige Genussmittel aller Art, genug zu essen, genug zu trinken, genug zu rauchen - von der Schokolade bis zum Kaffee, vom Pfeiffchen bis zum Tütchen?

Hättest Du gerne mehr Abenteuer, würdest gerne die Welt mit eigenen Augen erkunden, Entdeckungen machen, Abenteuer erleben, fremde Kulturen kennenlernen, die Meere entdecken, den Weltraum erkunden, gemeinsam unsere Zukunft planen und aufbauen zum Wohle von Allen und unseren Nachkommen?

Oder würdest Du gerne mehr arbeiten für noch weniger Geld, völlig überqualifiziert, mit noch mehr noch überqualifizierterer und noch biliigerer Konkurrenz, mit noch schmutzigerer Luft, noch mehr Überwachung, noch mehr Hektik, noch mehr Ellenbogen, noch mehr Bürokratie, noch mehr Regeln, noch mehr Terror, noch mehr Pillen, noch mehr Therapien, noch mehr Zivilisationskrankheiten?

Nun - es gibt exakt 2 Arten miteinander umzugehen:

Eine führt automatisch in den Krieg und die Andere führt automatisch in den Frieden:

1. Gegeneinander, abgegrenzt, misstrauisch, skeptisch, verschlossen
2. Miteinander, offen, ehrlich, vernetzt, auf Augenhöhe

Das bedeutet:

Wenn ich einen Menschen treffe, dann kann ich mich von ihm abgrenzen und ihn analysieren, ich kann ihn bewerten, einordnen und einschätzen in unendliche Kategorien, kann ihn räten, kann Meinungen über ihn aufbauen zu seinem Verhalten, Aussehen, Handeln, zu seiner Art, kann hie und da Ungereimtheiten feststellen, Unterstellungen machen, Fronten aufbauen und zementieren, schließlich kann ich Vorteile für mich bei ihm suchen und diese dann nutzen indem ich den Anderen bestmöglich instrumentalisierere, mit den Mitteln die grade politisch korrekt zur Verfügung stehen, meinetwegen auch mit alternativen Mitteln -

## Hauptsache mir geht es gut.

Hier wird mit verdeckten Karten gespielt, man lässt sich nicht in die Karten schauen oder es wird heimlich gezinkt um sich Vorteile zu verschaffen.

Misstrauen, Abgrenzung, Aufrüstung, Spionage, Geheimnisse, Machtspiele, Ausbeutung, Lügen, Abschottung, Isolation, Angst - Das sind die Folgen von Gegeneinander. Beide betrachten sich im Ursprung als Fremde, als Gegner, als Konkurrenten, als Rivalen, als Feinde.

Beide sitzen im gleichen Boot, aber wissen das nicht.

Sie wissen nur dass sie rudern müssen und jeder für sich rudert stoisch weiter, aber jeder rudert in eine andere Richtung.

Es gibt kein gemeinsames Ziel, jeder verfolgt sein eigenes Ziel und so irrt das Boot mit 2 Zielen umher, bis es schließlich zerbricht.

Alternativ gibt es das Miteinander:

Dabei begegne ich einem Menschen offen und höre ihm zu, nicht um ihm zu antworten, nicht um ihn zu bewerten, nicht um mich selbst zu profilieren, nicht um mich zu beweisen, sondern um ihn zu verstehen.

Ich lerne ihnen so kennen wie er ist, erfahre seine Ideen von einem gelungenen Tag, lerne seine Geschmäcker kennen, seine Gewohnheiten, Lösungswege und Leidenschaften, seine Wünsche, seine Belange, seine Ängste, seine Nöte.

Er lernt so gleichermaßen mich kennen.

Dabei entwickeln sich bei uns beiden neue Perspektiven, neue Wege, neue Tricks, neue Kniffe, neue Ansätze, neue Horizonte - klar, direkt und ehrlich.

Beide betrachten sich im Ursprung als Freunde, sehen dass sie im gleichen Boot sitzen, kommunizieren, arbeiten zusammen, mit offenen Karten, suchen gemeinsame Lösungen.

Je besser Menschen sich gegenseitig verstehen, desto entspannter die Lage. Man kann sich dann mehr und mehr darauf konzentrieren, wie man das gemeinsame Dasein noch komfortabler gestalten könnte.

Erkenntnis dabei: Wir sitzen in einem Boot, also wohin steuern wir, was erscheint uns zielführend, wo geht es uns gut? Beide tüfteln ihre Route aus nach dem Motto Trial and Error und beide rudern in sie selbe Richtung nämlich immer dahin wo es ihnen am vielversprechendsten erscheint. Gegeneinander arbeiten käme ihnen nicht in den Sinn, denn wenn einer eine dringende Bitte hat, dann hat diese Bitte immer gute Gründe.

Wichtig ist dabei zu verstehen was diese Gründe sind, denn vielleicht gibt es in der Metaebene bessere Gründe, oder aber seine Gründe liegen in der Metaebene, damit erweitert sich in jedem Fall der Horizont von beiden. Grundlagen für funktionierendes Miteinander liegen in der Kommunikation:

1. Wenn einer etwas erzählt, ein Anliegen äußert, einen Vorschlag macht, eine Idee äußert darf er bis zu Ende sprechen.

**Es gibt für alles was jemand erzählt gute Gründe.**

Sachliche Zwischenfragen (zum Beispiel zur Terminologie, zum Verständnis) sind immer spontan erlaubt "jetzt komm auf den Punkt, Was genau ist Dein Punkt" ist als Zwischenfrage ebenso erlaubt, so wie "Worauf willst Du hinaus"

Themenbezogene Einwürfe sind ebenso erlaubt.

ZUHÖREN UM ZU VERSTEHEN, NICHT UM ZU ANTWORTEN!

**Themenwechsel mitten in einem Thema sind gewalttätig für den ursprünglichen Sender.**

2. Es ist gut über Dinge zu sprechen die Anwesende betreffen.

3. Bei Themen die Abwesende betreffen sollten diese Abwesenden äs suhn äs possibl anwesend sein.

3,5. Wenn ich einen Schuldigen für etwas suche oder Schuldzuweisungen mache, bin ich automatisch nicht auf Augenhöhe.

Denn schuldig heißt: der Fall ist abgeschlossen.

Das bedeutet automatisch dass die weiteren Hintergründe wie Zusammenhänge niemals aufgeklärt werden werden.

**Tatsache ist aber, dass Dinge immer vernetzt miteinander zu betrachten ist, denn alles ist mit allem verbunden.**

Leider leben wir bis Heute in einer Gesellschaft in der als oberstes Prinzip prinzipiell ALLES aus dem Zusammenhang gerissen wird was nur geht. Das gesamte Erziehungssystem ist NUR darauf abgerichtet Mensch, Tier, Natur, also ALLES so gut es geht aus dem Zusammenhang zu reißen, denn nur so können Drahtzieher unbemerkt agieren.

Es gibt dazu höchst klassifizierte Unterlagen die schon seit Ende des 18. Jahrhunderts unter Verschluss liegen. (Ich kann grad leider nicht auf mein Archiv zugreifen, aber ich kenne mehrere Typen die genau dies als Spezialgebiet haben: ich gebe gerne darüber Auskunft).

# Die Ameisen.

Es gibt für alles was passiert einen größeren Zusammenhang.

Wenn ich mit meinen Freunden in einem Ameisenhaufen sitze, dann können wir die Schuld jeder einzelnen Ameise geben und jede Einzelne der Beschuldigte töten - eine Lebensaufgabe.

Die Ameisen sind also Schuld, dass es uns juckt. Schuldig im Sinne der Anklage!

Ausserdem können wir uns gegenseitig beschuldigen, zumindest dem die Schuld geben der die wenigsten Ameisen getötet hat und deshalb eine faule Socke ist und dafür jetzt kein Abendbrot kriegt oder so ähnlich. Wenn wir aber fragen: "Warum pinkeln die Ameisen?" "Weil sie sich bedroht fühlen, weil wir in ihrem Gebiet Eindringlinge sind!", stellt sich die Frage: "Warum sitzen wir jetzt in einem Ameisenhaufen?" und: "Gibt es ameisentechnisch vielleicht ruhigere Orte?"

Sind wir am Ende also selber schuldig, weil wir genau in dem Haufen sitzen?

Warum setzen wir uns nicht ein paar Meter weiter?

Was können die Ameisen für unser Eindringen?

# Die Metaebene.

Man hört sich Zusammenhänge gerne bis kurz vor dem Punkt an, bei dem man dann selbst für etwas die Verantwortung übernehmen müsste. Da kann man dann sagen: "jetzt reicht's aber langsam mit diesem Thema, jetzt ist Feierabend!"

Fakt ist: Es gibt immer einen höheren Zusammenhang in der Metaebene und der STELLT DEN KLEINEREN ZUSAMMENHANG PRINZIPIELL KOMPLETT N DEN SCHATTEN.

EINE LÖSUNG FÜR EIN BELIEBIGES PROBLEM IST IMMER IN DER METAEBENE ZU FINDEN.

(Wir können also die Flüchtlinge erschießen, ertrinken lassen, externieren oder internieren oder aber wir sehen im höheren Zusammenhang die Ursachen.

Wenn wir diese Ursachen suchen wird schnell klar, dass jeder Einzelne einen Teil der Schuld trägt. Zum Beispiel durch den Massenwegwerfkonzsums von Öl, Fleisch, Energie, seltene Erden, durch Sozialkolonialismus oder den restlichen Kram. Durch ausbeuterische Produktion, ausbeuterischen Rohstoffabbau, inklusive der Betrachtung von Menschen als nachwachsende Rohstoffe? Nur mal so am Rande.)

4. Die wichtigste Frage für jeden lautet:

Wie stelle ich mir den Tag optimal gelungen vor? Was ist mir dabei wichtig? Was habe ich auf dem Zettel? Was sind meine Ziele, Wünsche, Hoffnungen?

5. Jeder beantwortet sich selbst diese Frage.

6. Jeder informiert alle Beteiligten darüber, so umfassend es gerade geht.

7. Je umfassender die Erklärung der eigenen Motivationen desto tiefer das Verständnis der Anderen für die eigene Lage.

8. Eigene Grenzen erkennen, denn eigene Grenzen hindern mich daran in die Metaebene zu gehen. Und jede Lösung eines Problems liegt in der Metaebene.

Jeder Fehler den ich mir dabei selbst eingestehe ist ein großer Schritt zur Wiedergutmachung. Denn ich lerne automatisch daraus und habe so in Zukunft bessere Konzepte.

Zum Beispiel können wir vielleicht irgendwann für jede Zivilisationskrankheit ein Medikament finden. Würden wir bei der Lösungssuche in die Metaebene gehen so würden wir sehen, dass es unsere Zivilisation AN SICH ist die Menschen krank macht.

Oberflächlichkeit, Leistungsdruck, Wettbewerbe, Statusdenken, Einsamkeit, geistige Unterforderung, mangelnde Wertschätzung. Viele Leute sind traurig., Je mehr der Andere über meine Gefühle weiß , desto qualifizierter sein Umgang mit mir. Es geht hier wohlgemerkt nicht um Seelenstriptease oder um stundenlange Geschichten von früher, sondern um alltägliche Fakten. Z.B.; ich würde gerne heute dies und das weil diesunddas.

Diesunddas möchte ich heute machen, weil diesunddas. Diesunddas ist in meinem Kopf, diesoderdas beschäftigt mich, ist mir wichtig, diesoderdas liegt mir am Herzen, weil...

## Mehr als genug.

Wenn einer etwas braucht, hat ein Anderer im selben Moment davon mehr als genug.

Dabei macht den entscheidenden Unterschied ob es sich dabei nun um 2 Freunde handelt, denn die beiden werden natürlich miteinander kommunizieren, sich austauschen, brüderlich teilen und schließlich gemeinsam lachend und zufrieden ihren Tag beenden. Eine Hand wäscht die Andere, do ut des, 4 Arme schaffen mehr als 2, es ist ein kleines Netzwerk entstanden.

Wenn hingegen bei 2 Feinden einer das hat was der Andere braucht, dann gibt es schon mal Mord und Totschlag, oder zumindest einen Einbruch, einen Hinterhalt, eine Falle oder zumindest eine klitzekleine Flunkerei. Der Alltag für jemanden der einen Feind hat ist Angst. Daraus folgt dann Aufrüstung, Gefahrenabwehr, Spionage und Spionageabwehr - Am Ende sitzt jeder da, isoliert mit 5 Security-Leuten, umgeben von Mauern und Zäunen, zitternd mit seiner Waffe im Anschlag und hat Angst vor dem eigenen Untergang.

## Synergie.

Wenn 2 Menschen auf Augenhöhe als Freunde miteinander vernetzt sind ergibt sich Synergie, dann können beide gemeinsam eine friedliche Zukunft aufbauen, gemeinsam mit sehenden Augen vorausplanen.

Wenn sich alle Menschen als Freunde begegnen, dann ist genug für alle da und wir leben dann in einer sauberen Umwelt, an der sich noch viele unserer Nachfahren erfreuen werden. Jeder übernimmt so die Verantwortung für sich selbst, für ein friedliches Jetzt für eine friedliche Zukunft.

Die Erde steht momentan im Ausverkauf, was geht wird ausgeschlachtet, vom Regenwald bis zum Lohnsklaven und nach uns kommt die Sintflut, die Eisberge schmelzen ja schon.



Von einem friedlichen Miteinander zwischen Mensch und Natur könnten uns viele Menschen erzählen. Herrschaftsfreie Gesellschaften in denen Freunde miteinander leben, nicht Fremde.

Ubuntu zum Beispiel, oder die Buddhisten, oder viele indigene Völker. Warum reden wir nicht mal mit denen? Oder mit der SOZ?

Frieden wird aktiv geschaffen, mit jedem ehrlichen Wort, jeder Annäherung, jeder Freundschaftsgeste, jeder Friedenspfeife.

Wie langweilig und kräftezehrend dagegen sind gegenseitige Wettbewerbe, ewige Konkurrenz, ausgefahrene Ellenbogen, Beschuldigungen bei denen morgen wieder eine neue Sau durchs Dorf getragen wird.

Dabei wird so viel Energie verschwendet, denn jeder schwächt sich selbst wie auch den Anderen.

Unachtsamkeit, Fahrigkeit, Halbherzigkeit sind die Folgen von Reizüberflutung.

Es gibt 5 Dinge die gleichzeitig getan werden während die Sechste und Siebte Sache im Kopf rotiert.

## Unsere Zivilisation macht uns krank.

Die tägliche Reise von a nach b und von b nach c im ewigen Hamsterrad der Pflichterfüllungen lässt uns kaum Zeit zum durchatmen. Ob es die Jagd ist nach Diplomen, nach mehr Geld, nach mehr Vergnügen oder der pure Kampf ums Überleben. Zivilisationskrankheiten sind ja 1 zu 1 auf unsere Lebensweise zurückzuführen.

Zeit ist eines der seltensten Güter geworden, Arbeit kostet Zeit, Fitness kostet Zeit, Hobbies kosten Zeit. Jeder versucht sich kleine Zeitoasen zu schaffen, in denen er alle Viere von sich strecken kann.

Es braucht viele Sanitäter, Ärzte und Medikamente, weil Beim Multitasking kann man ja mehrere Dinge auf einmal tun, zwar nichts aus vollem Herzen, dafür kann man Zeit sparen -die grauen Herren von Michael Ende wären stolz auf uns.

Stell Dir vor es ist Revolution und keiner geht hin!

Reporter: ""Frau Ix, warum sind Sie bis jetzt nicht zur Revolution gegangen?"

Frau Ix: "Also ich bin gerade dabei meine Steuererklärung zu machen und ausserdem muss ich morgens schon früh in die Arbeit und das Auto auch noch in die Werkstatt."

Reporter: "Aber die Revolution ist ja dafür da, all diese Verpflichtungen abzuschaffen, das ewige Hamsterrad in dem es niemals wirkliche Erholung gibt."

Frau Ix: "Aber wenn ich keine Verpflichtungen mehr habe, dann weiß ich ja gar nicht mehr was ich tun soll?"

Reporter: "Na was täten Sie denn gerne?"

Frau Ix: "Urlaub machen, wandern, Schwimmen, Radfahren,"

Reporter:" na dann...wenn ich mir einen Dorn in den Fuß einlaufe, dann wird mein Fuß beim Auftreten schmerzen und sich entzünden. Gegen die Schmerzen kann ich dann Schmerzmittel einnehmen, Entzündungshemmer gegen die Entzündung, ich kann mich betäuben, um die Schmerzen nicht zu spüren, kann mich ablenken, mir eine Krücke kaufen, den Schmerz wegatmen oder ignorieren, positiv denken, oder mir zwei Sklaven leasen die mich ab sofort per Sänfte tragen.

Ich kann auch jammern und hadern bis dorthinaus oder Schuldige suchen für mein Unglück, vielleicht sogar Rache an wem üben, kann Anderen ihre Unversehrtheit neiden und wenn ich Pech habe sterbe ich dabei an einer Blutvergiftung.

Ich kann aber auch die Ursachen meiner Schmerzen erforschen, meinen Fuß untersuchen, den Dorn entfernen, mich erholen und danach wieder springen wie ein junges Reh.

Es lohnt sich immer in die Metaebene zu gehen und dort die Ursachen eines Problems zu beheben.

Ein Schönreden, totreden, wegsehen, wegatmen, ertragen, betäuben eines Problems hingegen führt niemals zu einer

Lösung des Problems, sondern höchstens zu einer temporären Linderung der Symptome, und mit etwas Geschick in eine lebenslange Abhängigkeit.

Unsere Gesellschaft lebt mit einem Dorn im Herzen und der Dorn heißt Ego.

Ein gesunder Mensch benötigt kein Ego, denn er ist rundum versorgt mit Zuwendung.

Und dieses Stopfen gelingt mal mehr - mal weniger, aber niemals gelingt es tatsächlich, denn das schwarze Loch ist einzig und allein deshalb am Leben, weil die verbotenen Gefühle nunmal verboten sind, also tabu - ein paradoxer Zustand der für viele unüberwindbar erscheint und dabei besteht weiter eine ungestillte Sehnsucht - das ist der Dorn in unseren Herzen, und der Schmerz dieses Dornes will gelindert werden.

Betäuben und Verdrängen kann man diesen Schmerz mannigfaltig. Durch Haben oder Macht jeder Art, durch einen Kick, ein Grenzerlebnis, eine Trophäe, durch Karriere, gewonnene Wettbewerbe, Medikamente, Alkohol, Essen, Fasten, sich Ritzen oder durch sonstige Hobbies und Zerstreuungen.

Daraus entsteht innerer Rückzug, jegliche Formen von Sucht, Depressionen, Ängste, Schlaflosigkeit, Krebs, Migräne, Borderline, Buttern, Boutique, Demenz, Suizid und Drölfzigmillionen andere Zivilisationskrankheiten.

Aber warum um alles in der Welt sollten wir dieser Tatsache ins Auge sehen, wenn doch so viele Industriezweige davon profitieren?

Wenn so viele Menschen dabei ihre Brötchen verdienen! Davon leben Kliniken, Ärzte, Pfleger, Gerichte, Therapeuten, der größte Suchtmittelhersteller die Pharmaindustrie, Ausnüchterungszellenreinigungsdienste, und alle tun dabei in ihrem jeweiligen Amt ständig ihr Bestes und geben sich stolz als produktive Glieder des Systems.

Emsig dreht sich so alles immer weiter und jeder ist geschäftig, jeder ist wichtig, jeder ist Profi in seiner Branche. Will es zu etwas bringen und will ausserdem seinen Job nicht verlieren, zumindest solange die Doppelhaushälfte nicht abbezahlt ist.

Nach dem Motto "**Sozial ist, was Arbeit schafft**" verteidigen wir

dieses System wie selbstverständlich.. Es ist sogar gesetzlich verankert, dass jeder ein Recht darauf hat ein Lohnsklave zu sein.

**Und jeder entfremdete Mensch braucht schließlich seine Beschäftigung, damit er sich nicht langweilen tut oder am Ende noch Zeit zum Nachdenken hat. Wo kämen wir denn da hin?**

Das im Kapitalismus systemimmanente Konkurrenz-, Status- und Schubladendenken zieht sich (von den meisten offenbar unbemerkt) durch alle Disziplinen von den Universitäten bis in die Schlafzimmer.

Allerorts wird geschauspiel, gefaket, hochgestapelt, geschönt und am Ende geht es immer nur ums reine Marketing, Macht, Ruhm, Geld. Um Inhalte geht es schon lange nicht mehr.

Währenddessen sehnen sich aber dieselben Menschen nach Inhalten, nach den Momenten in denen sie einfach Sein können, spüren können, leben können, vielleicht beim nächsten Urlaub, beim Feierabend, bei der nächsten Party, am Wochenende, in der Rente.

Während Menschen also im Hamsterrad gehorsam ihre beliebigen oder unbeliebigen Pflichten erfüllen sehnen sie sich in Wirklichkeit nach Nähe, Geborgenheit, Zärtlichkeit, Freundschaft, nach gutem Essen, Lagerfeuer, Abenteuer, nach einer erfüllenden Aufgabe, nach Anerkennung, Wertschätzung, Frieden, Ruhe, Halt, nach ehrlicher Liebe und nach mehr Zeit und Muße.

Aber Pflichterfüllung steht nunmal an oberster Stelle, da wird von den Mächtigen im System viel mit Angst gearbeitet, vor dem Abstieg, sozialem Ausschluss, vor Strafen, Sanktionen und so treibt das System treibt die Masse der Menschen weiter voran, wird sie auch morgen noch treiben und bis zum Sankt Nimmerleinstag.

Auszubrechen aus diesem destruktiven Kreislauf wagt kaum einer, denn was dabei auf dem Spiel steht ist Geld, Status, Ansehen, Karriere, Besitz, deshalb hangeln sich viele lieber von der einen kurzzeitigen Befriedigung über Zerstreuung zur nächsten Pflicht und betäuben sich fortlaufend um den Dorn nicht zu spüren und weinen dabei heimlich in ihr Kissen.

Fakt ist: es gibt etwas zu verdrängen in unserer Gesellschaft, weil wir sehnen uns ja eigentlich nach Nähe, Geborgenheit, Zärtlichkeit, Freundschaft, nach gutem Essen, Lagerfeuer, Abenteuer, nach einer erfüllenden Beschäftigung, nach Anerkennung, Wertschätzung, Frieden, Ruhe, Halt, nach

ehrlicher Liebe und nach mehr Zeit und Muße für all dies, so wie Herr Rossi der auch genau dieses Glück sucht.

Diese Doppelmoral ausblenden zu können erfordert richtig viel Ablenkung und Zerstreuung.

Die immer professionelleren Produkte um diese Verdrängung des Schmerzes zu erleichtern sind Alkohol, Medikamente, Flimmerkasten, oder als Spektakel eine weitere Sau die durchs Dorf getragen wird, damit wieder alle empört sein können.

Meinungskriege eignen sich auch ganz wundervoll zur gegenseitigen Empörung.

Wäre ja alles schön und gut, wenn nicht dabei ganz nebenbei kurz mal schnell unsere wunderschöne Erde demoliert und ausgeblutet würde. Allerorts Kriege, Raubbau, Streitigkeiten, Terror, Wut, Neid, Gier, Unzufriedenheit, Überforderung, Angst, Trauer, Einsamkeit, Leid, Elend und Verbitterung. Es handelt sich hierbei um Raubbau an den menschlichen Seelen, durch Abgrenzung voneinander findet nämlich automatisch kein Miteinander statt. Menschliches Miteinander bei völliger Transparenz und Augenhöhe statt und führt in eine Gesellschaft des Friedens.

## Höchstens ein Pseudopartikulärmiteinander.

"Ich bin ja sonst ein sehr toleranter Mensch - aber DAS geht gar nicht."

"Ich finde Homosexualität unnatürlich - es gehört verboten."

"Ich fand es gut, dass die Saudiefrauen nicht Autofahren durften, Frauen im entfremdeten Wertewesten können nämlich wirklich nicht Autofahren vor lauter Multitasking, weil sie viel mehr damit beschäftigt sind, ihr Makeup im Rückspiegel zu verschönern, sich dabei die Nägel zu lackieren und nebenbei noch zu telefonieren und dem Beifahrer noch einen zu blasen. Männer im Wertewesten sind von diesem Phänomen ebenso gleichermaßen betroffen, eben halt nur mit anderen Zerstreuungsbeschäftigungen. Und JA: alles was Natogebiet ist bezeichne ich alle Wertewesten, da ist mir die Geografie latte. Hiermit beantrage ich in Saudiarabien und dem restlichen Wertewesten ein

Fahrverbot für Frauen, für Männer und auch für Fahrersterne aller anderer Geschlechter\*innen.“

## Newsflash:

Kriege finden nicht nur zwischen Ländern statt:

jeder einzelne Wettbewerb ist ein Krieg, jedes einzelne Machtspiel ist ein Krieg, jede Schauspielerei ist ein Krieg, jeder Wettbewerb ist ein Krieg, jede Unterdrückung ist ein Krieg.

Der Normalzustand zwischen Menschen ergibt sich nur dann, wenn alle Beteiligten auf Augenhöhe sich begegnen und wenn keiner ausgeschlossen ist. Wenn keiner Macht ausüben kann über Andere, keiner zu irgendwas Höherem befugt ist und keiner über einem Anderen steht, keiner Privilegien hat.

Nur dann fangen Menschen wirklich an miteinander zu reden.

Was sie für Bedürfnisse haben, was sie gerne essen, trinken, rauchen, wie sie sich einen gelungenen Tag vorstellen, was sie für Träume haben, für Ziele, Fertigkeiten, für Visionen. Sie wollen zeigen dass sie ehrenwerte Menschen sind, gute, verlässliche Freunde.

In einer Welt in der es EGO gibt, wird niemals Frieden herrschen. Ego das Füllmaterial, mit dem das schwarze Loch der verbotenen Gefühle gefüllt werden soll. Kommt in vielen Facetten vor, darüber schreibe ich in den Texten Absolutes Menschsein und relatives Menschsein Näheres.

Wenn Menschen sich auf Augenhöhe begegnen nämlich entstehen Bindungen zwischen den Menschen. Ein Fremder ist und bleibt immer ein potenzieller Feind. Wird dieser Mensch einem bekannt, so merkt man dass auch er nur mit Wasser kocht (oder wie ich mit Spiritus) und je bekannter mir ein Mensch ist, desto besser kann ich sein Verhalten nachvollziehen.

In einer Gesellschaft in der Menschen sich systemimmanent voneinander entfremden werden sich Menschen durch künstliche Abgrenzung voneinander eben nicht bekannt. Entfremdete Menschen können nur gegeneinander reden, dabei entwickelt sich keiner der Beteiligten weiter, dafür gibt es ab und zu mal ein blaues Auge, physischer oder psychischer Art.

Es gibt in unsere Gesellschaft eine Eigenart: Wer WÜTEND ist mit dem redet "man" nicht, der soll sich erstmal beruhigen.

Laute Wut wird allseits geächtet. Da heißt es dann : "Streitet nicht, jetzt vertragt Euch, seid mal gefälligst brav oder macht lieber Euer Hausaufgaben." und ausserdem ist Wut ja Terror und "Mit Terroristen verhandeln wir nicht."

Die "Guten" sind dann über den Wutausbruch empört und der der wütend ist ist prinzipiell im Unrecht. "Wer schreit ist immer im Unrecht" heißt es so schön in unserem verdrehten Volxmund.

Dabei würden genau dort die Punkte besprochen wo eine Weiterentwicklung für unsere Gesellschaft und für jeden einzelnen Menschen stattfände, eine zielführende Debatte die alle dauerhaft in den Frieden brächte.

Aber genau diese Punkte sind Tabu. Da darf nichts mehr hinterfragt werden, denn da täte es manchmal weh, mancher müsste dann gewisse Dinge eingestehen, zum Beispiel dass er zu lange weggesehen hat, mancher hätte sich schuldig gemacht, käme in Erklärungsnot.

**Und so bleiben die einzig wichtigen Fragen stets unbeantwortet.**

Dabei ist es so:

Ein Mensch ist nur genau dann wütend ist wenn er unzufrieden mit seiner Lage ist, wenn es ihm an etwas mangelt, ihm etwas weggenommen wurde, wenn ihn jemand belästigt, wenn er sich unwohl oder bedroht fühlt, nicht selbstbestimmt handeln kann, dann wäre die richtige Frage: Wer oder was hat ihm den Tag und die Stimmung versaut?

Wenn ein Mensch sich hingegen wohlfühlt, ihm es an nichts mangelt, inklusive Liebe, Wertschätzung, Anerkennung, Selbstbestimmung, Frieden, Freunde, Essen, Trinken, aufmerksame und gesunde Gesprächspartner, trautes Heim, dann ist er doch niemals wütend - Über was auch?

Es ist leichter empört mit dem Finger auf einen Wütenden zu zeigen, als sich die Gründe für seine Wut anzuhören. Fakt ist auch: Es gibt genug Gesellschaften auf diesem Planeten die uns Wege weisen könnten, aber denen hören wir nicht zu.

Die Buddhisten zum Beispiel oder herrschaftliche Gesellschaften wie Ubuntu.

Die Arroganz des Westens dessen Basis auf Selbsthass, Habgier, Neid, Verzweiflung, Ganzheitsgefühlen, Depressionen, Sucht und Angst besteht, eine Bevölkerung mit Tausenden Zivilisationskrankheiten und morgen wird wieder eine neue Krankheit entdeckt und übermorgen wird dafür ein Medikament entwickelt oder eine Operationsmethode. Hurra, ein Lob auf die Forschung!

Heißt für mich eindeutig: Der Dorn Namens Kapitalismus wird nicht untersucht, nicht herausgezogen.

Die Wunde hat sich längst entzündet und wird immer größer, aber gegen die Schmerzen gibts ja was von Ratiopharm oder halt ein Bier.

Viel schlimmer noch: der Dorn wird kleingeredet (man muss schließlich immer alles positiv sehen), schöngeredet (denn er schafft Arbeitsplätze), Gefühle und Grundbedürfnisse werden abgewertet (Schlafen kann ich wenn ich tot bin, ein Indianer kennt keinen Schmerz).

Im Laufe der Sozialisierung wird einem Menschen hier das Gefühl für seine natürlichen Bedürfnisse dermaßen abtrainiert, so dass er sich genau verhält wie ein Pawlowscher Hund. Und für die Widerspenstigen gibts von klein auf Ritalin.

**Ein Mittel gegen Krebs? Körpereigene Ausschüttung von Melatonin! Wie es geht: Durch Absolutes Menschsein.**

Ich versuche mich ja echt vorsichtig auszudrücken und manche Themen schneide ich nur sehr leicht an, das genau deshalb, weil es sehr hart ist die Realität in Worten zu sehen, geradezu beschämend, ich weiß: ein heikles Thema, es geht schließlich um viele Tabus.

Wenn einer ein Kapitel nicht lesen möchte, kann er einfach zum nächsten übergehen. Manche Themen kommen ein wenig flapsig rüber, ich weiß. Ich hätte kürzere Sätze schreiben können, ich weiß.

Ich hätte auch eine andere Schriftart verwenden können, manches näher ausführen können, manchen Satz umstellen können, manche, Kommaregel beachten, ich hätte auch alles in Hexametern schreiben können oder auf Mittelhochdeutsch. Und ich weiß, mein Vorwort ist zu lang und der gesamte Text aber zu kurz, das darf sich niemals Buch nennen, höchstens Broschüre.

Aber genau darin liegt das Problem: Wir begegnen uns gewohnheitsmäßig in irgendwelchen gesellschaftlich gegebenen Rollen. Dabei bauen wir künstliche



Hierarchien auf, die uns Humankapitaldrohnen systematisch voneinander entfremdet.

# Imagine.

Stell Dir vor Du hast Brüder.

Vievielen es genau sind weißt Du nicht und es könnten auch Schwestern sein, aber dafür weißt Du zu wenig über sie.

Manche kennst Du vom Sehen, vom Klären gewisser Angelegenheiten oder vom Hörensagen, Du ahnst aber dass es mehr Brüder gibt als du denkst, aber das sind nur Spekulationen.

Der Erste lässt Dich für sich arbeiten gegen einen Lohn, wovon fast die Hälfte dieses Lohnes an den Dritten und den Fünften geht. Der Zweite bewahrt Dein verdientes Geld auf und verlangt dafür Gebühren, der Sechste will Miete damit Du bei ihm wohnen darfst, der Siebte klingelt sporadisch an der Türe um zu überprüfen, ob Du genügend Gebühr an ihn zahlst, der Dritte und der Fünfte ebenso.

Was Du tust wird beobachtet oder dokumentiert. Natürlich nicht alles nur das Meiste und ausserdem hast Du ja eh nichts zu verbergen. Der Achte beobachtet nur heimlich, der Erste, Zweite, Dritte, Vierte, Fünfte, Sechste, Siebte, Achte und Neunte und Elfte ganz offiziell, aber nur bestimmte Bereiche.

Über die Brüder von deren Existenz Du nur ahnst willst Du in diesem Zusammenhang lieber nicht nachdenken.

Der Zehnte unterrichtet Dich darin, wie das ganze System funktioniert, welche Fristen Du einzuhalten hast, was Du darfst, was Du nicht darfst.

Natürlich verlangt er auch dafür Gebühren und die Veranstaltungen sind ausserdem für alle 9 Jahre Pflicht und natürlich überprüft er Dich regelmäßig und Du wirst sehr detailliert für Deine Leistungen und Dein Verhalten bewertet.

Für alle Deine Brüder gelten diese Regeln ebenso, zumindest mehr oder weniger, zumindest glaubst Du das. Sie kennen sich untereinander auch höchstens vom Namen her oder als Aktenzeichen. In bestimmten Bereichen arbeiten sie auch teilweise zusammen, genaueres weißt Du

aber nicht. Die meisten Deiner Brüder sind den ganzen Tag mit ihrer Funktion beschäftigt. Dich und die anderen Aktenzeichen (also alle Brüder, auch sich gegenseitig) zu beobachten, zu überprüfen, zu kategorisieren, zu benoten, zu vermessen, zurechtzuweisen, umzubuchen, zu bewerten, zu ermahnen, Gebühren zu erheben und diese immer wieder neu zu berechnen, Dich an die ein oder andere Verpflichtung zu erinnern, oder um Dich auf eine Frist, Regel oder ein Verbot hinzuweisen.

Dein Zwölfter Bruder ist beschäftigungslos und daher abhängig von Bruder Elf.

Er hätte deshalb gerne Deine angesehene und besser bezahlte Position bei Deinem Ersten Bruder.

Auch ihr beide kennt euch nicht persönlich, sondern wisst nur das was der Siebte ab und an berichtet.

Da der Erste nur einen einzigen Mitarbeiter einstellt ist der Zwölfte Dein Konkurrent. Denn wenn er Deinen Job bekäme, wärst ab dann Du von Bruder Elf abhängig und das von ihm ausgezahlte Geld reichte kaum zum Überleben und Du hättest kein Ansehen mehr als produktives Mitglied des Systems.

Ausserdem hättest Du Dich an diverse Sonderauflagen zu halten, die keinen wirklichen Spaß machen, ansonsten droht Dir die Streichung dieses Geldes. Der Erste nutzt diesen Zustand, hält Dir diese drohende Konkurrenz bei Zeiten vor Augen, um entweder Deinen Preis zu drücken oder Dich zu härteren Arbeitsbedingungen zu überzeugen.

"Wenn Du keine Lust hast, bitte, dann nimm ich Nummer 12, der sitzt schon motiviert in den Startlöchern und würde mehr arbeiten für die Hälfte. Und ich muss ja schließlich wirtschaftlich denken, das verstehst Du doch."

Alle wollen nur Dein Bestes: Dein Geld, Deine Arbeitskraft und dass Du Dich ansonsten ruhig verhältst und folgsam alle Regeln befolgst.

Bis auf Bruder Zwölf, der will Deinen Job, damit er Dein Geld und Deinen Status als produktives Mitglied des Systems kriegt.

Wenn Du eine einzige Regel eines Deiner Brüder nicht einhältst bekommst Du penetranten Ärger bis Du Dich beugst. Wenn Du das tust oder nicht tust, dann trägst Du die Konsequenz der Isolation indem Du entweder ein- oder

ausgesperrt wirst, bestenfalls nur ignoriert und nicht auch noch körperlich angegangen.

Daran bist Du dann selbst Schuld, denn Du wusstest ja was Dich erwartet und hattest von Anfang bis Ende die "freie" Entscheidung, alle denkbaren Möglichkeiten, Ermahnungen und Anreize um Dich irgendwo in dieses System einzufügen.

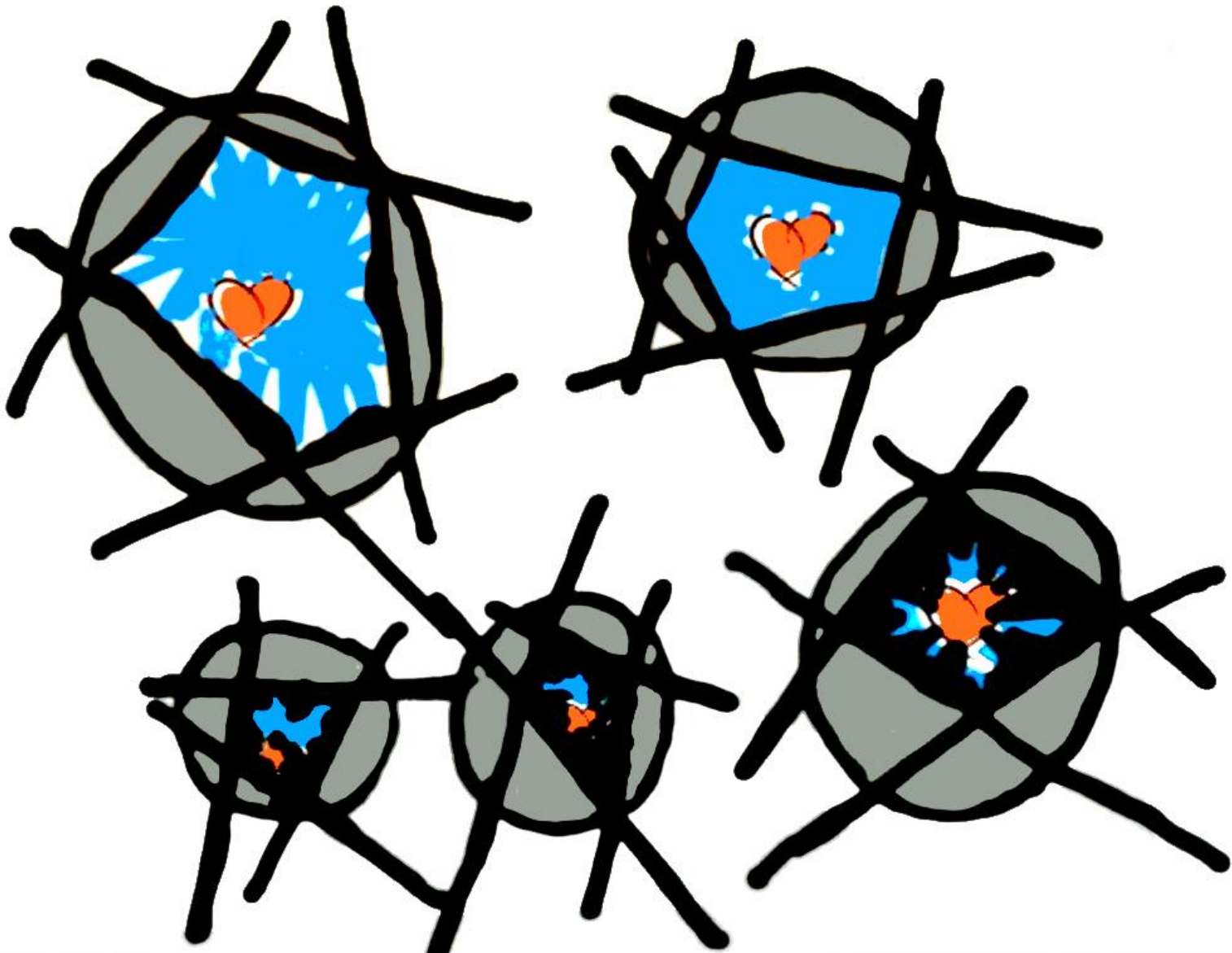


Abbildung8 keine Vernetzung

Und jetzt stell Dir vor Du hast Brüder.

Stell Dir vor,  
es gibt keinen Himmel,  
es ist einfach  
wenn Du es nur versuchst.

Keine Hölle unter uns,  
Über uns nur das Firmament.

Stell Dir all die Menschen vor  
Leben nur für den Tag.

Stell Dir vor,  
es gäbe keine Länder,  
das ist nicht so schwer.  
Nichts wofür es sich zu töten oder sterben lohnt.

Und auch keine Religion.  
Stell Dir vor, all die Leute  
Leben ihr Leben in Frieden.

Du wirst vielleicht sagen, ich bin ein Träumer,  
aber ich bin nicht der Einzige.

Und ich hoffe, eines Tages wirst Du uns folgen  
und die ganze Welt wird Eins sein.

Stell Dir vor, all die Menschen  
Teilen sich die Welt einfach so.

**Frei** nach John Lennon.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Kriege ich jetzt eine Anklage wegen unzureichender Quellenangabe? Oder werden mir gar welche von meinen Dokortiteln aberkannt? Heiliger Bimbam: das ist eindeutig plagiiert! Schuldig im Sinne der Anklage. Ohne Gnade. Keine mildernden Umstände.

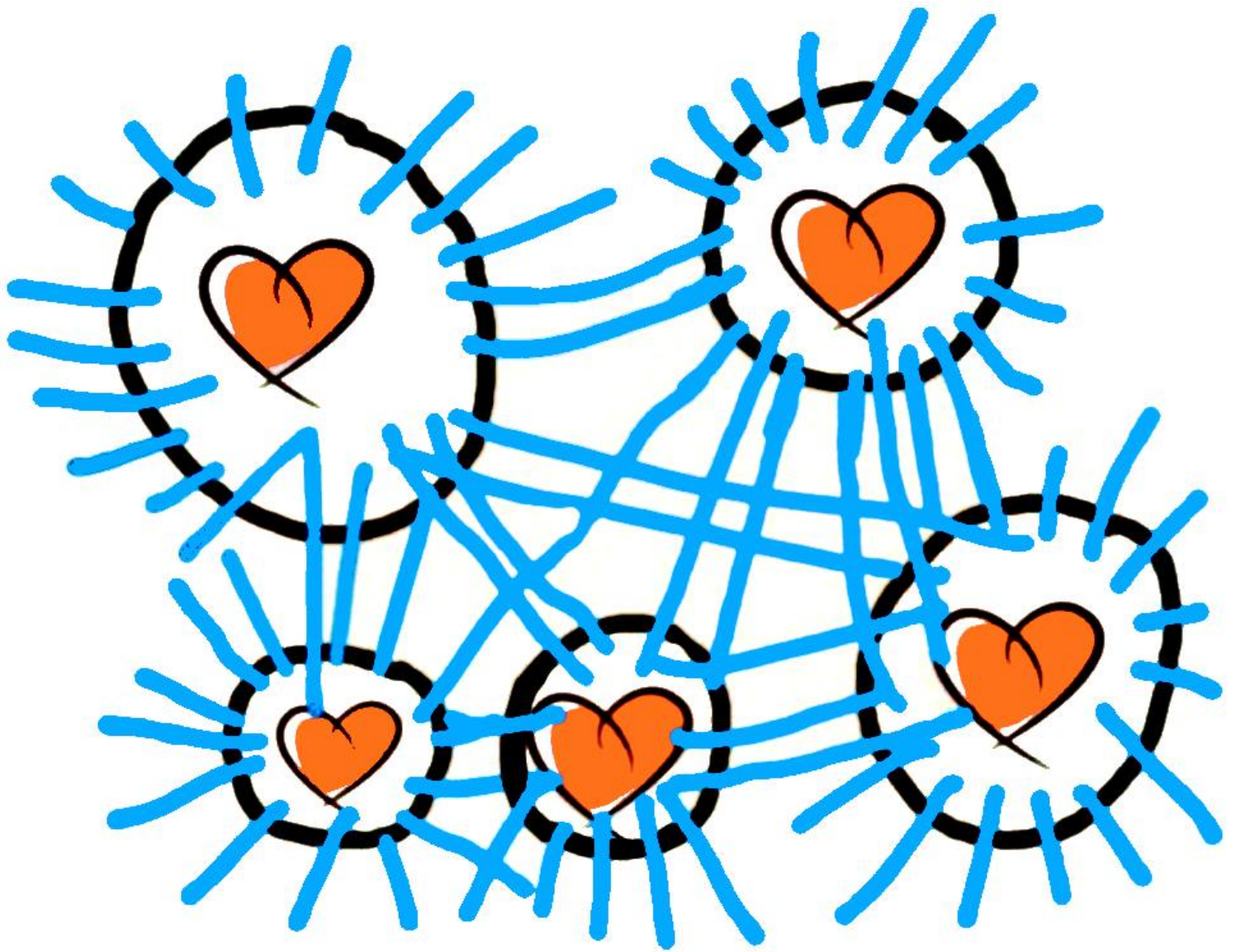


Abbildung9 Verbindung hergestellt.

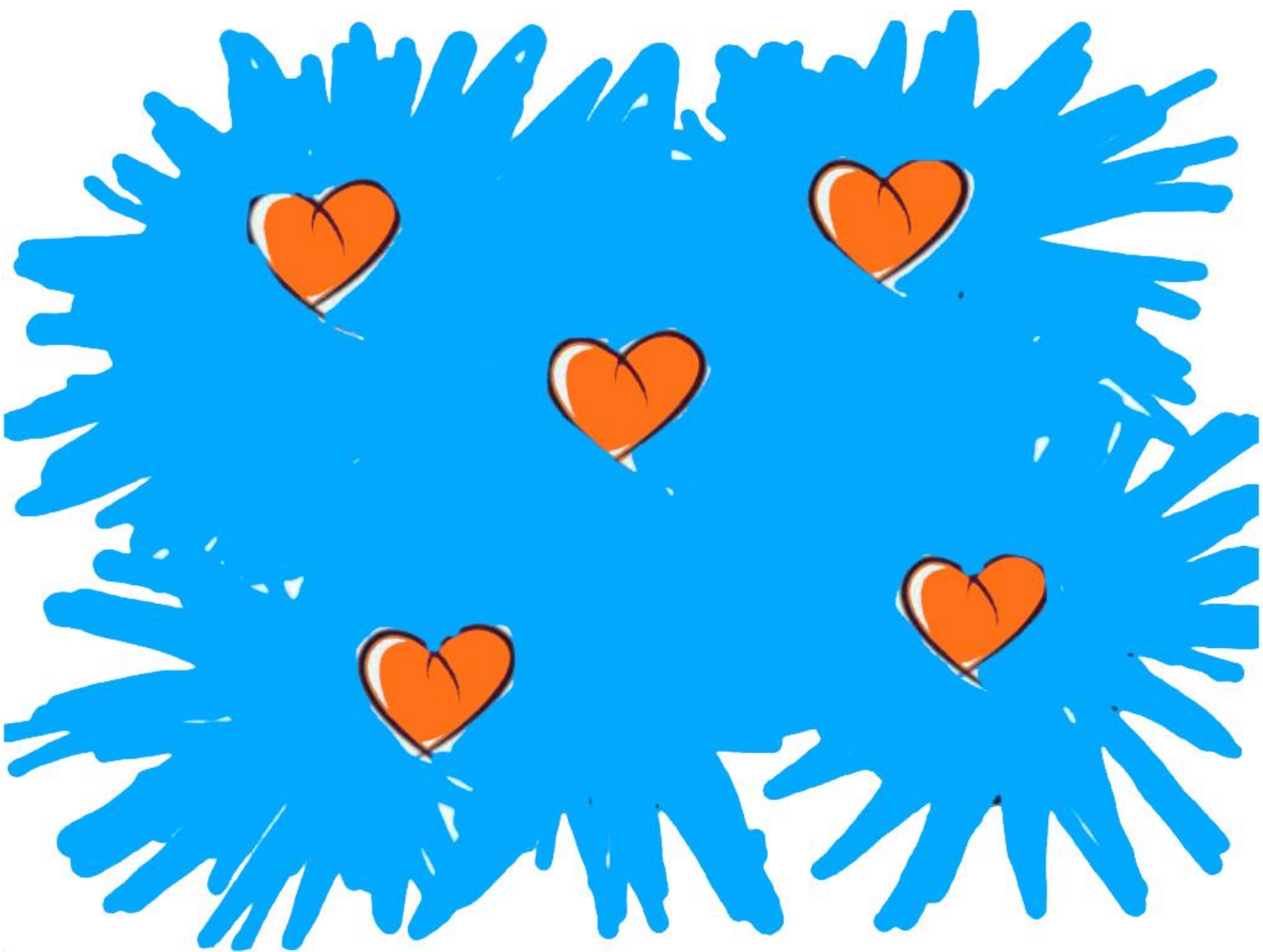


Abbildung10 Verbindung optimal.

Menschen leben als Brüder in Frieden und lassen sich von niemandem gegeneinander aufhetzen. Für nichts auf der Welt.

Qui bono? Wir Alle!

Denn es ist erlaubt das was wir mögen, denn es steht kein Gesetz über uns, wenn niemand mehr daran glaubt. Keiner der die Gesetze ausführt.

Jeder Bürger kriegt natürlich ein Grundeinkommen, das kann man aus dem Rüstungs- und Kriegsetat nehmen. Es wird produziert das was wir brauchen, was wir nicht selbstproduzieren können wird fair getauscht und gehandelt unter Brüdern.

Qui bono? JEDER EINZELNE.

Jeder der mitarbeitet, wird natürlich ordentlich entlohnt und bekommt einen ordentlichen Mehrwert für das was er tut.

Es gibt Information für Alle, Bildung für Jeden der Interesse hat.

Das Internet ist dazu ein wunderbares Medium. Für freie Universitäten für Alle, mit Bildung für jeden, ohne Zugangskodizes, ohne Hürden. Wenn ein Kind Physik studieren will, warum denn warten bis zum Abitur? Wenn ein Kind lieber Gartenbau macht und Fahrrad fahren will statt Matheaufgaben zu lösen. Wer wills ihm verdenken? Es hat halt jeder so seine Interessen.

Und mir kann niemand erzählen, dass aus jedem Regelschüler hierzulande ein Generalgelehrter werden soll.

Vielmehr ein eingeschüchterter mit viel unnützem Halbwissen. Der seine Grenzen kennt und dafür Tausend Prinzipien und Meinungen hat.

## Die Quanten und unser kollektives Bewusstsein.

Ich selbst habe die Kommunikation in unserer Gesellschaft umfassend analysiert und dabei herausgefunden: Gefühle werden dabei regelmäßig umschiff, abgetan oder ignoriert.

Abgrenzung ist hier ein großes Stichwort. Ich bin ich und Du



bist Du - so wird es schon den Kleinsten verinnerlicht.

Abgrenzung nun findet mit dem Neokortex statt und wie Sie gesagt haben ist er der Zensor der Epiphyse und des Limbischen Systems.

Ein Streit zwischen zwei Menschen endet so:

A: "Ich will jetzt kein Wort mehr von dem Thema hören."

B (wütend, ratlos, verwirrt)

A (wütend)

A und B: (der Neokortex rattert)

Das fruchtbare Model der Kommunikation hingegen ist die Augenhöhe, Menschlichkeit, Wahrhaftigkeit, das zuhören mit beiden Ohren, sich einlassen, offen sein. Zuhören um zu verstehen, nicht um zu antworten.

Diese Kommunikation findet so ohne Bewertungen dann nicht mehr im Neokortex statt, sondern im dem Limbischen System. Die beiden limbischen Systeme treten miteinander in Kontakt, eine Bindung entsteht.

Und die Rolle der Zirbeldrüse dabei ist mehr als faszinierend und erhellend. Ich habe meine eigene Wahrnehmung in den letzten 3 Jahren massiv geschärft und Ursachen meiner eigenen Grübelatacken auf meinen Neokortex gefunden und gestoppt durch Bewusstmachung von Grenzen und diese ergründet, eine Art Meditation alle kreisenden Gedanken ausschaltet.

Ich bin, ich spüre, ich nehme wahr, ich höre zu, empfinde, es gibt nur JETZT.

Es wird nicht geplant oder gehadert, es gibt kein gestern und kein morgen.

Die Verantwortung für sein bisheriges Tun im Hier und Jetzt anzunehmen ist für Menschen mit stabilen Werten sehr einfach, denn sie handeln immer beherzt, gnädig und direkt, aber für Menschen die in ihrem bisherigen Leben sehr entfremdet gehandelt haben kann das Zulassen der Verantwortung die sie für ihr Verhalten zu tragen haben schon ganz schön eine Schock sein. Da sollten Betroffene dann gegebenenfalls vorsichtshalber vorher ein paar Beta-Blocker einwerfen, oder sich proaktiv schon schnell einen neuen Stunt setzen lassen, nur so als kleiner, gut gemeinter Tipp am Rande mit drei PS.

Alles ist ein Teil meiner Welt und es ist wie es ist. Ich kann die Vergangenheit nicht verändern, aber man kann Ursachen auffinden, warum



dies oder jenes Ereignis passiert ist, damit es in Zukunft n Zukunft besser gelingt - gezielte Nachforschung.

Denn alles hängt mit allem stets zusammen und ist miteinander verkettet. In unserer Gesellschaft hingegen wird dazu geraten: "Was vorbei ist ist vorbei." "Schwamm drüber." "Schnee von gestern".

Wer will schon alte Geschichten "zerpflücken".

Dabei ist es aber so: Was geklärt ist das bleibt ein für alle Mal erklärt, wer einen Zusammenhang kennt der kennt ihn für immer.

Was nicht geklärt ist, bleibt im Neokortex als Dauerschleife vorhanden, als Fragezeichen im Kopf.

(Meine Faszination ist inzwischen grenzenlos und unbeschreiblich, denn das Dimethyltryptamin DMT welches ausgeschüttet wird öffnet das Tor zum kollektiven Bewusstsein, ich stehe aber erst am Anfang meiner Erfahrungen und hab noch lange nicht alles verstanden. Deshalb kann ich recht viel genaueres nicht dazu sagen. Ich nenne das also weiterhin schlicht „**den bemerkenswerten Synergieeffekt**“)

Aber Fakt ist: Wenn das Limbische System arbeitet, entsteht zwischen Gesprächspartnern eine Bindung.

Und daraus entsteht dann ein: Ich bin Du und Du bist ich.

Und daraus wiederum entsteht automatisch Zuneigung, Gemeinschaft, Synergie, Herzenswärme, Verständnis, Hilfsbereitschaft, Liebe..

Problem: in unserer heutigen Zeit treten Menschen selten als reine Menschen auf, sondern alle in verschiedenen Rollen. Als Diva, als Witzbold, als Karrieretyp, als Intellektueller, als Bonze, als Mutter, Vater, Lehrer, Schüler, als Assi, als Fussballfreak, als Täter, Opfer, als Walter seines Amtes, als Experte, als Fachmann, als Profi.

Bindungen entstehen aber nur zwischen Menschen die sich auf Augenhöhe begegnen. Also Menschen ohne Funktion, ohne Vorschriften, ohne Vorbehalte, ohne Befugnisse. Ohne Machtgefälle.

Und genau das ist es, was in unserer heutigen Gesellschaft fehlt: die Bindung die zwischen Menschen entsteht die keine Rollen spielen, die als reiner Mensch auftreten, nicht als Spieler einer Rolle, als Inhaber einer Funktion mit gewissen Handlungsanweisungen.

Nicht als Mensch der sich Tag für Tag selbstvermarktet und vom Pickel auf der Stirn mit einer Spange ablenkt.

Sobald ich etwas verstecke und etwas anderes hervorhebe.

Sobald ich etwas einordne oder bewerte, all diese Denkvorgänge macht dabei der **entartete** Neocortex.

Ich führe ein Gespräch mit offenen Ohren, lasse mein Gegenüber sprechen über das was ihn bewegt und stelle keine Fragen über ihn. Ich stelle ihm nur Fragen nach Wünschen, Bedürfnissen und Träumen für jetzt und die Zukunft.

Zuhören ohne zu bewerten ist dabei ein guter Anfang.

Mir selbst fällt bei mir immer wieder ein eigenes Vorurteil auf, und Bewertungen sind ja Vorurteile.

Und jede Bewertung ist eine Schublade.

Und wenn es in einer Schublade steckt, dann ist die Augenhöhe weg, denn es trägt ab da einen Stempel. Das kann auch ein guter Stempel sein, wie ein Diplom oder ein Fleissbienenchen.

Eine Schublade ist in jedem Fall ein Sarg, denn er macht aus einer Gegebenheit ein Wort. Und von da ab gibt es nur noch das Wort, das auf der Schublade steht. Seien es Zahlen, Noten, Vermessungsergebnisse, Statistiken oder ein Schießbefehl. Es sind gleichermaßen die positiven wie auch die negativen Schubladen die auslösen, dass der Neokortex bei einem zivilisierten Menschen auf Hochtouren arbeitet.

Jeder der gestresst ist leidet unter einem überarbeiteten Neokortex.

Was dabei verdrängt wird ist enorm, nämlich unser Gefühlsleben.

Und unser Gefühlsleben ist lebendiger als wir zu ahnen vermögen.

Indigene Völker wussten das seit Anbeginn.

In unserer aufgeklärten Gesellschaft würden sich die Informationen in diesem Büchlein wie ein Lauffeuer verbreiten und danach würden Korken knallen und Popkorn würde im Kühlschrank poppen.

Aber der Wertewesten sieht es natürlich nicht, denn es lässt sich nicht vermessen, ausserdem ist ja leider nahezu jeder mit seinem privaten Kackhaufen beschäftigt oder postet grade sein Abendessen auf Facebook.

In unserer künstlichen Plastikwelt wurde alles wegrationalisiert was nicht messbar ist.

### **Aber ist das alles wirklich nicht messbar?**

Die Verkalkung der Zirbeldrüse, das enorme Wachstum des Neokortex, Gehirnströme lassen sich eben schon messen und die Erkenntnis aus der Quantenphysik, dass alles mit allem irgendwie verbunden ist ebenso. (2. Solvey-Konferenz, 1925 oder so, da war das das Thema. Da waren alle Nobelpreisträger persönlich und gemeinsam anwesend. Und das hab ich mir nicht ausgedacht: es gibt genügend Unterlagen dazu. Und es sind bei weitem nicht alle unter Verschluss, interessiert halt nur fast keinen, weil wahrscheinlich die neue Staffel von Germanys next Stopfmodel läuft.)

Ungefähr alle Religionen haben diesbezügliche Erkenntnisse, das könnte alle miteinander verbinden, weil jeder einen Teil dazu beiträgt.<sup>5</sup>

## **Der Esel.**

Es war einmal ein Esel, der hatte Appetit auf eine Karotte. Die Karotte war jedoch an einem Seil befestigt worden von dem Besitzer des Esels, um ihn bei Laune zu halten, damit er seine Lasten transportiert. Davon wusste der Esel natürlich nichts.

Eines Nachts erschien dem Esel eine Fee, die sagte: "Lieber Esel, ich gebe Dir hier eine Hand voll Samen. Pflanze sie in die Erde und nach ein paar Wochen wirst Du jede Menge Möhren in Deinem Beet haben. Wenn Du nur einen Teil davon isst, werden die verbliebenen Möhren Blüten tragen, die nächsten Samen bilden und sich weiter vermehren bis in alle Ewigkeit. So musst Du nicht mehr weiter diesem Hirngespinnst nachlaufen, mit dem

---

<sup>5</sup> Und den Herrn Ödschalan könnte man auf seiner Gefängnisinsel dazu auch mal interviewen, der hat auch eine ähnliche Ausbildung wie ich, aber die PKK ist ja auch verboten und liebe Grüße nach Pakis- Kurdistan und in den Jemen! Bei der Gelegenheit auch liebe Grüße nach Kroatien, nach Kuba, nach Nordkorea, nach Somalia, nach Venezuela, nach Österreich, in die Schweiz und in den nahen und fernen Osten: frohe Ostern!

Dich Dein Besitzer auf Trapp hält.

Es ist nichts weiter als das leere Versprechen vom Glück, das Dich immer in einer Abhängigkeit hält und Dein Appetit auf Möhren wird dadurch niemals gestillt.

Wenn Deine Samen einmal aufgegangen sind und die Möhren langsam ihre Form annehmen wirst Du eine sehr reale Existenz von Glück erleben.

Von unbegrenztem Glück, von Selbstbestimmtheit, von wirklichem Wohlstand. Glück ist dann nicht mehr nur zum Greifen nahe und doch so entfernt, sondern es wird real. Denn Du kannst Deinen lieben Möhren jetzt beim Wachsen zusehen, kannst sie pflegen, ernten und genießen, kannst Deine Freunde zu Möhrenparties einladen und Deine Familie versorgen.

Durch marktwirtschaftliche Werbung hat sich unser Verständnis vom Glück generell zu einer Möhre entwickelt - das gesamte westliche System funktioniert auf dem Röhrenprinzip.

Jeder jagt dem zukünftigen Glück hinterher - in Form vom nächsten Diplom, der nächsten Schönheitskur, dem besseren Golf-Handicap, dem größeren Muskelumfang, dem nächsten Sex, den besseren Drugs oder einem beliebigen Nullsummenspiel. "Wenn nur endlich xy Weltmeister wird oder Superstar oder Präsident, dann werde ich glücklich sein, oder wenn mein Feindbild endlich Tod ist, ja dann, ja dann...."

Das Missverständnis dabei ist nur fatalerweise, dass Glück niemals nicht eine Versprechung sein kann.

Denn Glück ist entweder da oder nicht.

Da hilft auch kein Hoffen auf die Zukunft, wenn ich mir endlich das neue Konsumgut leasen kann.

Denn auch dieses Heilsversprechen wird ein Leeres sein, weil es die wahre Sehnsucht nach Erfüllung niemals erfüllen kann, deshalb wirft man das Konsumgut dann enttäuscht oder gelangweilt in die Ecke und least sich ein noch neueres, noch heilsversprechenderes.

Glück würde ich eigentlich Zufriedenheit nennen.

Friedliches Umfeld, genügend Ressourcen der leckeren, erfrischenden, wohltuenden und gemütlichen Arten.

Wenn Menschen sich auf Augenhöhe begegnen und sich nicht vor einander verschließen. Wenn man so sein kann wie man ist, seine Ruhe hat wann man will. Wenn man Muße hat, sich seinen Grundbedürfnissen widmen kann, bei sich ist und im Dialog mit seiner Gemeinschaft auf Augenhöhe, wobei Wertschätzung und Verbundenheit von innen heraus aus jedem Einzelnen und der Gemeinschaft.

Unser System in dem wir leben ist auf Gemeinschaftssinn nicht ausgelegt.

Jeder ist seines Glückes angeblicher Schmied, jeder ist sich selbst der Nächste und jeder soll sich um seine eigenen Sachen gefälligst selbst kümmern und andere möglichst nicht damit belästigen.

Wenn ein Mensch heute erzählt dass er traurig ist und oft nicht mehr weiter weiß, dann werden ihm seine Gesprächspartner raten, sich professionelle Hilfe bei einem Therapeuten zu suchen. Dieser Therapeut will nur sein Bestes: sein Geld. Am besten Dauerhaft.

Der Therapeut tritt aber für gewöhnlich nicht als Mensch auf, sondern als Experte, als abgegrenzter Berater, als Dienstleister. Der alles bewertet, einordnet, dokumentiert.

Dabei ist es genau das zwischenmenschliche, das in jedem Falle der Therapieaufsuchung bei Therapiesuchenden zu kurz kommt.

Ein Gesprächspartner auf Augenhöhe ist in einem therapeutischen Rahmen aber nie zu finden. Denn Gefühle des Therapeuten werden unterdrückt und externalisiert in Supervisionen aufgearbeitet, somit Abgespalten vom eigentlichen Ort des Geschehens.

Diese Abspaltung führt wie jede Andere Abspaltung dazu, dass die Inhalte nicht mehr völlig offen und frei kommuniziert werden können.

Und sobald dies der Fall ist, kommt es automatisch zu Unehrlichkeiten und Spielereien, zu Provokationen, zu Spielchen, zu einer Abhängigkeit.

Ein Therapeut ist somit nichts weiter als eine weitere Ersatzbefriedigung für den Klienten, der Hoffnungen auf völlige Augenhöhe mit dem Therapeuten entwickelt, die im Normalfall aber niemals wirklich eintreten kann.

Die Berater die diesen Menschen in Therapie geschickt haben, grenzen sich durch diesen Ratschlag bereits ab. "Hier bin ich überfordert, hier bedarf es einen Profi, der wirds schon richten, der hat das schließlich studiert."

Miteinander reden und sich einlassen auf die Bedürfnisse von Anderen ist so schwer in unserer Zeit, weil wir lernen unsere Eigenen Bedürfnisse zu ignorieren.

Da ist ja klar, dass fremde Bedürfnisse noch schwerer akzeptiert oder gar angehört werden können.

Die eigentliche Persönlichkeit eines Menschen ist das, was heute pathologisiert wird. Und dagegen gibts dann was von Ratiopharm.

Die Mehrzahl der Menschen ist auf diese Art normiert.

Komischerweise kommen sich alle dabei äußerst individuell vor, weil jeder einen individuellen Bildschirmschoner auf seinem Handy hat, einen individuellen Trainingsplan bei MäcFit und seinen Burger ohne Gurke isst.

Mir persönlich hat man ja mehrfach eine Manie bestätigt oder Besessenheit von „meinem Thema“ (absolutes Menschsein, soziale Resonanz, Bindungen, geistige Zersetzung). Ja klar! Ich habe Zeiten in denen ich über eine Frage nachdenke und dabei im Dunkeln tappe, das kann lange dauern, da verhalte ich mich ruhig und nachdenklich. Und wenn ich eine Erkenntnis habe, dann möchte ich diese in Ruhe überprüfen und dann kommunizieren. Weil ich dann nicht genügend Pause mache und andere Dinge hinten anstelle, weil meine erste Prio auf meiner Erkenntnis liegt, dagegen soll ich Medikamente nehmen, im Ernst?

Damit ich erstens nicht mehr über ELEMENTARE Fragen grüble und mich eventuelle Erkenntnisse nicht mehr interessieren? Soll ich mir dann ein weniger aufregendes Hobby suchen, bei dem es kleinere Amplituden gibt zwischen Nachdenken und Erkenntnis? Sicher nicht!

Meine Träume, meine Ziele und Visionen aufgeben und mir stattdessen einen individuellen Selfiestik kaufen? Nein danke.

Die normierte Form der Individualität wird in großer Masse zelebriert und ich freue mich über jeden Menschen der mir mit wirklicher Menschlichkeit und auf Augenhöhe begegnet.

Der nicht in erster Linie eine Rolle spielt und versucht sich oder mich zu vermarkten. Jeder der sich nicht über mich stellt, jeder der mir keinen Regelkatalog zitiert, jeder der nicht das System reflexartig rechtfertigt, von Normen spricht, jeder dieser Menschen ist für mich ein Lichtblick.

Und ich bin traurig für alle, die nicht aus dieser Gedankenmaschinerie ausbrechen können, die Medikamente bekommen um unauffällig zu werden, die ihr Heil in ewiger Zerstreuung suchen und dabei allesamt vereinsamen.

**Geistige Sklaverei hat unsichtbare Ketten, die nicht bemerkt werden sollen und können.**

Fähigkeiten wie Kommunikation, Solidarität, Netzwerke bilden werden durch unser Schulsystem, Wirtschaftssystem, Politik, Medien, Gesetz als unwert betrachtet zu unterrichten.

Zufriedenheit und Glücklichkeit sind keine verwertbaren Eigenschaften. Die Sehnsucht danach schon, die Versprechen in der Werbung sagen eigentlich schon alles.

Aber Übung macht den Meister!

Und ja - es bedarf eines Coaches, denn es geht um WIEDER-ERLERNEN was uns einst ABTRAINIERT WORDEN IST.

Die Medien könnten ein mächtiger Coach sein, indem die TV-Helden der Bevölkerung damit beginnen eine Achtsamkeit für ihre eigenen Gefühle entwickeln und beginnen mit ihrem Umfeld darüber zu sprechen. (Stichwort: AUFRICHTIGKEIT)

So dass am Ende ein Charakter sich selbst erkennt und dabei seine Maske der Selbstvermarktung und Abgrenzung ablegen kann, sein Ego auflöst.

Indem ein Mensch anfängt, seine Geschichte anders zu erzählen, indem er seine eigenen guten Gründe für seine Handlungen zu erkennen und aufhört, sich selbst in Schubladen zu stecken. Indem ein Mensch anfängt die Verantwortung für seine bisherigen Fehler zu tragen und sich um die Wiedergutmachung für seine Opfer an erster Stelle kümmert.

Ein Mensch der sich selbst sehr gut kennt, der wird automatisch ein Coach für jeden Anderen in seinem Umfeld, es wird wie ein heilsames Schneeballsystem der Selbsterkenntnis.

Das gespaltenes Ich ist ein Ich indem sich ein Mensch als defizitär betrachtet und dafür so schämt, so dass er zum Schauspieler wird um mit besten Anstrengungen alles defizitäre zu verbergen. Er muss sich irgendwo einordnen, um seine Existenzberechtigung zu erhalten, denn sein eigentliches Inneres wird vom Über-Ich verboten, nämlich das sogenannte Es.

Ob ein Mensch dabei Bänker oder Oligarchie wird, ist eine Frage seiner persönlichen Gelegenheiten. Ein gespaltenen Mensch wird dadurch sehr einschichtig, denn er spezialisiert sich in eine Beliebige Richtung. Manche auch in 2 oder 3, oder wechseln irgendwann die Fronten, es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten zwischen Sodom und Gomorrha.

Ein vollständiges Ich hat ein Mensch der eigenständig denkt und eigenständig handelt. Das kommt von innen heraus und aus Leidenschaft.

Dabei gibt es keine Gedankenkreisel im Kopf und so beginnt ein Denken in Klarheit. Die Meditationen von Eckhard Tolle und das Buch "Jetzt!" haben mir dabei persönlich sehr gut geholfen, sowie auch alles von Birkenbihl und Watzlawik. Und natürlich Rudolf Steiner und Elisabeth Kübler Ross.

Ich würde mich gerne mit Menschen zusammensetzen, die mit mir über Wege diskutieren, wie man das Bewusstsein der breiten Bevölkerung am schnellsten entwirren kann, eine umfassende Medienstrategie wäre in meinen Augen am Sinnvollsten, da die meisten sich damit täglich beschäftigen.

Es muss Treffpunkte geben, in jeder Stadt, in jedem Dorf. Offene Treffs, indem heilsame Kommunikation praktiziert wird. Es gibt ein riesiges Bedürfnis der einzelnen Menschen dass sie sich aussprechen können und ernst genommen werden und aufgefangen fühlen, ohne doppelte Böden.

Indem sie vertrauen können, indem sie ihre Fähigkeiten zeigen können, indem sie einen Teil beitragen können und dafür anerkannt werden, für ihre persönlichen Begabungen.

Es muss Treffpunkt geben, wo Menschen zusammenkommen können und Möglichkeiten haben. Ein Garten wird automatisch dazu führen, dass Menschen freiwillig die Harke schwingen und Blumen und Tomaten anpflanzen. Eine



Feuerstelle wird dazu führen, dass Menschen Feuerholz sammeln und Feuer machen.

Ein Herd wird dazu führen dass Menschen Pfannkuchen backen. Eine Werkstatt wird dafür sorgen dass Menschen Möbel bauen. Menschen tun gemeinsam Dinge und lernen sich dabei sehr gut kennen, ihre Fähigkeiten und Vorlieben. Dabei gibt es keine Konkurrenz. Wenn etwas zu knapp wird, kann man gemeinsam überlegen, wie man diese Knappheit am smartesten beendet.

Wenn nicht genügend Gras da ist, kann man welches anbauen. Wenn die Werkstatt zu klein wird, wer baut mit an einer Erweiterung? Was brauchen wir, was fehlt uns? Wie kann es uns besser gehen?

Jeder ist Schüler und Lehrer gleichermaßen, ein gesunder Mensch ist wie ein Schwamm. Er saugt auf und gibt gleichzeitig ab. Auch dabei entsteht Synergie.

Ich meine hier nicht die Gründung eines Vereines in diesem System nach deren per-se-zersetzenden Vereins-Richtlinien, sondern freie Zentren die miteinander vernetzt sind. Die sich gegenseitig einladen, gegenseitig Waren Tauschen und sich dabei ergänzen und unterstützen, wo jeder einen Platz hat und als Mensch angenommen ist. Es gibt keinen künstlichen Markt und keine ernsten Wettbewerbe, bei denen man aus dem Netz fliegen kann.

Die Persionen der Bevölkerung entstehen schließlich nur aus der inneren Abspaltung. Wenn diese Abspaltung aufgelöst ist, dann haben wir in jedem Falle einen ehrenwerten Menschen. Ich habe das selbst jahrelang verifiziert und wer daran Zweifel hat, der kann mir gerne seine Härtefälle schicken, ich gebe lebenslange Garantie. Kaltherzigkeit kommt niemals aus dem Nichts. Es bedarf bei solchen Menschen einer starken Gruppe von bereits bewussten Menschen die durch offenen Umgang mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen als Vorbilder auf Augenhöhe fungieren und als zuhörende Gesprächspartner, die die Wortwahl des Kaltherzigen NICHT VERURTEILT UND ABWERTET. Ich habe mir zum Beispiel schon viele ausländischerfeindlichen Aussagen angehört und auf diese Art die Ängste dieser Menschen die dahinterstecken erfahren.

Hätte ich gesagt, mit Nazis rede ich nicht, oder sie für ihre Aussagen verkloppt, dann hätte ich ihre Ängste nie erfahren und auch nie, was ihnen wichtig ist, was ihnen fehlt, wonach sie sich sehnen. Dann hätten sich von vornherein Fronten aufgebaut die uns unwiderrufbar voneinander gespalten hätten. An Universitäten wird ja ein Text auch nicht gelesen

wenn er falsch gegendert ist, das ist dann ähnlich. Es findet kein Dialog über den Inhalt statt, sondern es wird sich um einzelne Floskeln empört. Hitzer, Nazi oder Penispumpe. "Er hat Jehova gesagt!!!"

Und so kämpft die Volksfront von Judäa gegen die judäische Volksfront, solange bis es weitere Splitterparteien gibt wie es die Geschichte unseres Landes bisher eindrucksvoll bewiesen hat.

Frieden gibt es nicht mit der Einstellung: ich mache alles was die sagen und baue meine Freiheit drum herum, so gut es geht, in meiner persönlichen Filterblase.

Für Frieden muss man sich aktiv und gemeinsam erheben und sagen: wir spielen bei Euren Manipulations- und Einschüchterungsspielchen nicht mehr mit und bei der Hetze gegen jeden Tag neue Feindbilder. Denn wir wollen alle Frieden, auch und in unserem eigenen Leben. Statt das jeder einzeln zu Hause sich den Kopf zermürbt und nach außen ein Schauspieler wird.

Frieden geht nur bei vollem Bewusstsein.

Bei freiem Bewusstsein.

Frieden geht nur ohne Angst und ohne Sorgen.

Frieden geht nur mit guten Perspektiven, mit denen jeder morgens gerne aufsteht, weil er eine erfüllende Aufgabe hat, oder einen erfüllenden Mehrwert von seiner Arbeit hat. Alles Andere ist ein fauler Kompromiss und ich gehe auch kein bisschen drunter.

Alle sagen Cogito ergo sum - ich sage Sentio ergo sum: ich fühle also bin ich.

Mein Weltbild hat sich durch Meditation wieder gerade gerückt.

Durch bewusstes Ausschalten meiner Gedankenkreisel im Neokortex.

Durch Hinterfragen bzw. durch Ausschaltung aller schädlichen Glaubenssätze die ich dort in meinem Geist gefunden habe.

Das hat bei mir zu einer höheren Wahrnehmung geführt. Zu guten Erkenntnissen, inneren Eingaben von außen, zu einer Wärme ums Herz über

den gesamten Brustkorb, zu sehr spirituellen Erfahrungen, zu innerem Frieden und zu Gelassenheit.

Das einzige was mir jetzt noch fehlt sind Menschen, die mit mir zusammen diesen Weg gehen und die diese Erkenntnis verbreiten. Ich bin dankbar für jeden der mich nicht anbrüllt.

Auch ansonsten freue ich mich über jede kleine Hilfe und Unterstützung, oder eine Idee wie es weiter gehen kann, ich bin nämlich auf ziemlichem Kriegsfuß mit dem System – beziehungsweise das System mit mir (das Universum ist nicht groß genug für uns beide) - und bräuchte einen baldigen Rückzugsort sowie meine Ruhe und ordentliche Verpflegung. Oder ein bisschen Geld, damit wir das alles selber kaufen können.

Feedback bitte an: [bibidieschreckliche@riseup.net](mailto:bibidieschreckliche@riseup.net)



Abbildung11 Bibi Novak Friedens- und Sozialforschung a.D.

Proudly made without phd.  
Aber trotzdem qed.

Und zum Abschluss noch eine Passage aus Wikipedia:

"Neue Erkenntnisse der Mythenforschung deuten darauf hin, dass die ältesten Kulturvorstellungen mythischer Art waren: Menschen waren davon überzeugt, dass alle Vorgänge sowohl im als auch außerhalb des Menschen durch die Geister- oder Götterwelt bewirkt werden.

Die Geschichten deren Wirkens, die der Philosoph und Mythosforscher Kurt Hübner als archai bezeichnet, zeugen von einer großen emotionalen Verwandtschaft mit der Welt, einer allgegenwärtigen Spiritualität und einem zyklischen Zeitbewusstsein, das den Jahreslauf der Natur ritualisiert.[14] Dieses zyklische Zeitbewusstsein ist typisch für viele indigene Völker.

Das Zeitalter der Entdeckungen durch die Europäer läutete den Beginn des Kolonialismus ein, in dessen Verlauf die traditionellen Weltanschauungen in mannigfaltiger Weise massiv beeinflusst wurden. In Lateinamerika erschienen zuerst die spanischen und portugiesischen Eroberer, die ihre gewalttätige Herrschaftsübernahme offiziell als „göttlichen Auftrag“ legitimierten. Ihnen folgten in ganz Amerika im 16. und 17. Jahrhundert katholische Missionare. In Afrika und Ozeanien gerieten die Stammesreligion besonders ab dem 18. Jahrhundert unter Druck; zuletzt die australischen Aborigines ab Mitte des 19. Jahrhunderts. Dabei ergänzten sich die Kolonialherren –durch Besiedlungspläne und militärische Aktionen –sowie die Missionare verschiedener christlicher Konfessionen gegenseitig."

Quelle: [https://de.m.wikipedia.org/wiki/Indigene\\_Völker](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Indigene_Völker)