

# Hormone und Psyche

erstmal eine Linksammlung (Ablage)

Text & Interpretation kommen später ☐

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/hormone-haushalt-botensstoffe>

Klischee oder Wahrheit? In einem Kommentar dazu steht:

*In einer Forschungsreihe der BBC setzten Wissenschaftler bildgebende Verfahren ein, um die unterschiedliche Gehirnaktivität von Männern und Frauen zu dokumentieren.*

*Den Versuchsteilnehmern wurde eine neutrale Szene, ein Gespräch zwischen einem Mann und einer Frau gezeigt. Im Gehirn der Männer aktivierten sich beim Betrachten sofort die Sexualzentren... Das weibliche Gehirn interpretierte das Bild lediglich als das, was es in ihrer Realität war: Ein Gespräch zwischen zwei Menschen.*

<http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-19609-2015-12-07.html>

*„Frauen finden Dinge im Haus, Männer finden das Haus“*

[http://www.planet-wissen.de/natur/anatomie\\_des\\_menschen/hormone/pwiegeschlechtshormone100.html](http://www.planet-wissen.de/natur/anatomie_des_menschen/hormone/pwiegeschlechtshormone100.html)

<http://www.allpsych.uni-giessen.de/karl/teach/Allg/Allg-09-homeo.pdf>

Sehr interessant und lehrreich

– Endokrines System und Zentralnervensystem interagieren miteinander

– Neuronale Nachrichten sind binär, hormonelle variieren graduell in ihrer Stärke

– Die Funktion unserer Zellen ist auf eine salzhaltige Umgebung (Meer) abgestimmt.

(soviel zum „Inner Fish“, smile)

– „25% des Essens können vom Körper nicht verwertet werden “  
Der Mensch, der Lebensmittelverschwender

---

# Die Jagd nach immer mehr

*und wie man ihr entkommt*

Süchte sind überall! Sucht nach Essen, nach Konsum, Geld ausgeben, nach Alkohol, Zigaretten, Liebe, Sex, Aufmerksamkeit, Bestätigung, Likes, Internet, Freunde, Geld, Autos...

Wenn man mal so überlegt, stellt man fest, dass es etwas zentrales in unserem Leben ist. Das hängt mit dem [Belohnungssystem](#) in unserem Gehirn zusammen. Es schüttet ständig positive Botenstoffe aus, wenn wir was tun, was „uns gut tut“ (z.B. Dopamin) Also zuerstmal nix schlechtes. Warum sollten wir uns dafür hasen oder verurteilen? Es macht ja auch Sinn. Wenn wir hungrig sind, ist unser Körper unzufrieden und sendet Schmerz und Unzufriedenheit aus. Wir müssen erst wieder was essen „in uns hineinschieben“, damit wir uns wieder ausgefüllt und glücklich fühlen. Diese Sättigung erzeugt dann ein Hochgefühl, eine angenehme Euphorie oder ein ruhiges Gefühl.

Wir schwanken also ständig zwischen „innerer Leere“ und „Glück“ hin und her. Rein körperlich sind wir nicht dafür gemacht, dauerhaft glücklich zu sein. Der Schmerz und die Entbehrung gehören zu unserem Leben, so wie Sättigung, Glück, Euphorie und Hochgefühl. Es kann eigentlich das eine nicht ohne das andere geben. Beide Gefühlsextreme liegen auf einer Achse. Da müssen wir durch.

Schwierig wird es nur, wenn unsere Jagd nach positivem Gefühl überhand nimmt. Oder wenn wir die „innere Leere“ mit Dingen

ausfüllen wollen, die dafür nicht gut geeignet sind. Wenn man z.B. traurig ist, kann man Alkohol trinken oder viel Geld ausgeben. Oberflächlich wird das schlechte Gefühl dann erstmal gestillt und befriedigt. Der Alkohol oder der Gegenstand der Begierde überlagert unsere negativen Gefühle. Aber wenn die Wirkung nachlässt, brauchen wir wieder etwas neues. Die Wirkung ist nicht nachhaltig genug. Außerdem gibt es durch die Art der Droge Nebenwirkungen, die uns schaden.

Der Alkohol schadet der Gesundheit, der Leber und dem Gehirn. Die Zigarette verpestet unsere Lunge. Das Geld ausgeben belastet den Geldbeutel. Durch zuviel Essen werden wir dick. Die Jagd nach Bestätigung durch andere, macht uns unfrei und abhängig von der Meinung der anderen. Egal, mit was wir unser „Bedürfnis“ stillen, es wird nie satt.

Was also sind die natürlichsten Methoden um unser Verlangen nach „immer mehr“ zu befriedigen? Was sind die natürlichsten Drogen, die am „gesündesten“ sind? Nach meiner Erfahrung ist es eine gute Methode, die „starken Süchte“ durch immer bessere oder „gesündere“ Drogen/ Abhängigkeiten zu ersetzen... man kann nicht wirklich den Abhängigkeitsmechanismus aushebeln (denn der ist fest in uns eingebaut), man kann aber sehr wohl den Gegenstand der Droge ändern.

Gesund ist z.B. mal bewusst ein Hungergefühl zu erzeugen... das Essen schmeckt danach viel besser! Darin liegt die Weisheit des Fastens.

Wenn wir einen ganzen Tag nichts gegessen haben und stattdessen nur Sport gemacht haben (z.B. eine Wanderung) ist das kleine Wurstbrot am Abend etwas ganz köstliches! Dann brauchen wir kein opulentes Mahl. Ein kleiner Reiz reicht dann aus, um uns zufrieden zu machen.

Auch der Umgang mit anderen Menschen ist ein guter Ersatz für die „innere Leere“. Einfach mal nett zu anderen sein, sich öffnen und auf andere zugehen. Nette Worte und Aufmerksamkeit verteilen (und bitte nicht nur über Facebook, sondern auch

real!!). Wer anderen seine Aufmerksamkeit spendet und ihnen zuhört, erntet selbst auch ganz viel. Glück und Ausgeglichenheit. Es fühlt sich natürlich an.. es liegt an uns- IN uns. Wir müssen das tun. Wir sind soziale Menschen. Wir brauchen andere. Dinge machen uns nicht satt. Menschen schon.

Außerdem ist es wichtig, an der inneren Einstellung an sich zu arbeiten. An der Art und Haltung, mit der wir durch das Leben gehen.

Man kann sehr wohl „den Geist schulen“ und die ständige Jagd nach immer mehr durchbrechen. Wenn ich mir den Alltag der Menschen und die Städte und Straßen so anschau, dann bekomme ich daran Zweifel. Überall ist soviel Hektik! Soviel Jagd nach mehr! Alle wollen und müssen arbeiten und ganz viel Geld verdienen. Alle müssen ständig ganz viel mit dem Auto rumfahren. Nie hat jemand Zeit für den anderen, ständig herrscht Zeit und Aufmerksamkeitsmangel. Wir hetzen von einem Ereignis zum nächsten, sind aber nie da, kommen nie an.

Die Ängste treiben uns an. Dass wir zu wenig haben. Dass wir nicht geliebt werden. Dass wir einsam bleiben. Dass wir nicht genügen.

Diesen Gedanken muss man was entgegen setzen. GANZ BEWUSST.

Die Kunst kann dabei helfen. Dass man das „Sein“ wieder mehr schätzt. Die Bewusstheit im Augenblick stark macht. Dass man alles ganz genau anschaut. Sich Zeit nimmt. Dinge und Menschen sieht, wo andere nur vorbeihetzen.

Dabei hilft das Schreiben. Die Reflektion über Gedachtes und Erlebtes. Es wird angemessen *verdaut*. Es muss gar nicht überlagert werden!

Einfach mal was malen. Oder musizieren. Sich selbst ausdrücken und sich damit selbst finden.

Die Jagd nach „dem Außen“ loslassen. Innerlich ankommen. Und strahlen.

Die Wirtschaft braucht abhängige Menschen, die ständig konsumieren wollen. Es ist nicht gewollt, dass Menschen frei und glücklich sind. Wer würde dann die Steuern zahlen? Wenn du das weißt, dann findest du auch den Ausweg.

---

## Die Mauer aus Glas

Sie wollte die Gefühle erkennen. Also kramte sie die Gefühle aus Ihrem Gehirn und schaute sich sie an.

Da standen interessante Gefühle, die alle einen Namen und tolle Fachbegriffe hatten. Gefühle von Trauer, von Depression, Abschied und Tod. Da waren auch ein paar lustige Gefühle, z.B. Freude, Glück, Euphorie, Neuanfang. Diese Gefühle mochte sie aber nicht so gerne. Das war ihr zu albern. Sie mochte lieber die richtigen „ernsthaften“ Gefühle. Daher zog sie auch immer Leute an, die auch ernsthaft waren und über Gefühle nur reden wollten. Das Problem war, die Gefühle glitten ihr immer aus den Fingern weg, wenn sie sie fassen wollte. Sie waren glitschig und nicht greifbar. Besonders schlimm war es mit der Liebe. Die war wie ein Schmetterling, der fröhlich hin und her flatterte, sich aber nie dauerhaft irgendwo hinsetzte. Immer, wenn sie ihn einfangen wollte, flatterte er weiter.

Und sie grübelte sehr lange und intensiv und fragte sich, was sie denn falsch machte?

Wie kann man fühlen, wenn man nicht darüber *reden* konnte?

Das war wie ein Widerspruch! Man sollte was essen, durfte aber nicht satt werden.

Man sollte über das Wasser laufen, aber keine nassen Füße bekommen.

Man sollte in den Wald gehen, aber keine Pflanzen treffen.

Es ging einfach nicht.

Also versuchte sie es weiter. Sie versuchte es mit Musik. Sie spielte die Musik... aber das war nur ein Ablesen von Noten. Wo war da das Gefühl? Es waren doch nur Noten. Und Klänge. Schallwellen- konnte man alles physikalisch erklären. Aber wo war das ominöse Gefühl in der Musik versteckt? Sie verstand es nicht. Was machten die anderen nur immer einen Hype daraus?

Das machte sie traurig. Sie wollte weinen. Aber es kamen keine Tränen.

Da waren nur trockene Augen.

Noch nicht mal das klappte.

Sie versuchte es mit einem Smiley. Da gab es sehr viele Smileys mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken.

Welcher würde wohl am besten passen? Sie wusste es wieder nicht.

Also schaute sie sich Menschen und ihre Gesichter an. Versuchte Gefühle zu erkennen.

Sie sah nichts. Sie sah die Formen, die Muster, die Farben. Sie las die Texte... aber sie erkannte den Menschen nicht. Er war weg. Unsichtbar, nicht zu greifen. Sie verstand nicht, warum sie IHM schreiben sollte. Was er denn eigentlich erwartete von ihr? Liebe, Zuneigung, Mütterlichkeit? Das war schwierig für sie.

Sie schaute sich weitere Menschen an. Die Zuordnung erfolgte über den Namen und das Geschlecht.

Sie konnte sie anschreiben und mit ihnen kommunizieren. Es funktionierte.

Aber hatte sie eine Beziehung zu den Menschen? Liebte sie? Fühlte sie sich verantwortlich?

Oder ging es nur um sie?

Fühlte sie sich selbst? Ich glaube nicht. Da wo normalerweise ein „Ich“ und ein „Gefühl“ war, war bei ihr ein großes Fragezeichen. Und ein Lexikon. Und ein Computer mit 100

Gigabyte. Ein Smartphone. Ein Gerät.

Sie funktionierte so tadellos. Aber ihr fehlte das Gefühl. Vielleicht ein Bauteil, ein Chip... oder die Versorgung über die Hauptrecheneinheit, den biologischen Zentralcomputer, dem der Treibstoff fehlte.

Ihr Gehirn machte das, was es sollte. Es bildete die Umgebung wirklichkeitsgetreu ab. Die Welt war logisch, und klar aufgebaut. Die Welt duldet kein Chaos, kein „Zwischen den Zeilen“. Also hatte ihr Gehirn auch nicht gelernt, diese Zwischentöne zu erkennen. Sie wollte lieben und klopfte nur gegen eine Mauer aus Glas, die sich langsam aber unaufhörlich um sie herum aufgebaut hatte.

---

## Spannung und Ent-Spannung

Zur Zeit ist hier wieder alles im Lot. Meine Krankheit, über die ich ein paar Artikel geschrieben hatte, scheint sich wieder zurück zu ziehen. Und hinter der Krankheit wartet endlich das, worauf ich so lange gewartet habe: Ein bisschen Hoffnung und Kraft für einen Neuanfang. Warum braucht man eigentlich immer so viele innere Neuanfänge? Mir scheint, der menschliche Körper und die Psyche gleicht da ein bisschen der Natur: Im Winter geht alles ein, im Frühjahr gibt es einen zarten Durchbruch und im Sommer blüht alles auf!

Apropos aufblühen. Was derzeit ziemlich heftig ist und anscheinend von Jahr zu Jahr auch heftiger wird, ist meine Allergie gegen Gräser und Pollen! Vor allem jetzt, in der Hauptsaison eines jeden [Pollenflugkalenders](#) ist es echt heftig. Augen tränen, Reizhusten, Nase läuft, ein Hatschi hier, ein Hatschi dort und dann immer diese bleiernde Müdigkeit vom gestressten Immunsystem... auch ohne Medikamente

stellt sich die Müdigkeit ganz von selbst ein. Eigentlich ist diese Zeit im Mai oder Juni eine Phase der Energie, des Frohen-Schaffens, wenn da nicht diese Allergie wäre. Und ich hatte gehofft, dass es mit der Arbeit und der Bewegung im Grünen, an der Natur irgendwie-irgendwann mal besser wird, weil man ja quasi den Körper ständig mit Pollen konfrontiert und ihn damit „de-sensibilisieren“ müsste.

Aber mir ist noch was aufgefallen, was Allergien angeht. Sie haben viel mit der inneren Einstellung und auch mit der Psyche zu tun. Wenn ich gut ausgeschlafen bin und wenig Streß habe, ist auch die Allergie nicht so schlimm. Wenn ich aber überanstrengt bin, bei jeder Begegnung das Negative suche, mich in allem angegriffen und bedroht fühle (( gerade bei Frauen bedeutet das auch: Dinge zu schnell zu persönlich nehmen )) , dann verstärken sich auch die Allergie-Symptome.

Was ist also das beste Rezept für einen hektischen Juni, wo die Luft voll von Lärm, von Gartenmaschinen, von hektischen und lauten Menschen, von Rasern, von rücksichtslosen Zeitgenossen und gestressten und unwilligen Kollegen ist?

*Einfach mal ein bisschen abschalten und Distanz zu den Dingen aufbauen.*

Man muss versuchen, eine innere Distanz zu allen Belastungen aufzubauen und sich „bewusst entspannen“. (( Ex-Kurs: Die Leistung steht in unserer Gesellschaft hoch im Kurs. Menschen definieren sich kaum noch über Geld (dank des Steuerrechts und stagnierender Löhne gleichen sich die Netto-Einkommen der Mittelschicht aneinander an), sehr wohl aber über den Grad und die Intensität ihrer täglichen Belastung und Arbeit. Es ist also chic, „belastet“ und fleißig zu sein und Müßiggänger werden eher mit Argwohn betrachtet. Menschen, die gar keine Arbeit finden, werden über die Hartz IV- Schiene sehr schnell ins finanzielle Abseits gestellt und auch gesellschaftlich geächtet. Die Spaltung der Gesellschaft richtet sich heute eher in die „die arbeiten“ und die „die nichts tun“. Belastend



ist jedes Extrem auf seine Weise. ))

Unser Immunsystem reagiert sehr stark auf Streß und dieser Streß ist in vielen Dingen auch eine Frage der inneren Einstellung. Wenn man den Streß unter Kontrolle bekommt und damit lockerer und „befreiter“ umgeht, sendet man dem eigenen Abwehrsystem gleichzeitig das Signal: „Hey, es ist alles okay. Jetzt komm doch mal runter, Kein Problem sich gleich wieder soviele Sorgen zu machen“. Also einfach mal was machen, worauf man wirklich Lust hat, dass man aber „wegen der vielen Arbeit“ immer wieder nach hinten schiebt. Kein Mensch wird einem die Entspannung oder die Freizeit auf dem Silbertablett servieren, sondern man muss sich diese selbst abholen. Und wenn man sie gerade auf dem Teller liegen hat und genüsslich genießen möchte, muss man sie auch verteidigen, z.B. gegen Leute, die selbst nicht frei sind und einen in diese „Unfreiheit“ oder ihren eigenen Streß immer wieder rein ziehen wollen.

Es gibt viele Möglichkeiten, ein bisschen Entspannung in das eigene Leben einzubauen. Einfach mal früher Feierabend machen, z.B. Einen Tag Urlaub nehmen. Zum Chef sagen „nein, das geht heute nicht“. Zum Partner sagen „heute bin ich müde, aber morgen geht es vielleicht“. Zu Freunden sagen „Diese Verabredung ist mir zuviel. Die nächste vielleicht“. Diese vermeintliche „Schwäche“ erfordert sehr viel innere Stärke. Stärke und Zuversicht in das eigene Vermögen. In das eigene „Ich“. Wer das „Ich“ aufbaut und sich selbst schützen kann, schützt auch sein Immunsystem. Denn da ist ja nichts mehr, was es bekämpfen oder niederringen muss. Es ist einfach gut, so wie es ist.

Gute Entspannungsmöglichkeiten sehen für jeden Menschen anders aus. Ich in meinem Falle denke z.B. an:

- Ein gutes Buch lesen.
- Entspannende Musik hören.
- Einen Tee trinken.
- Durchatmen.

- Einen guten Film gucken.
- Die Beine hochlegen.
- Etwas leckeres essen.
- Schlafen.
- mit jemanden reden, den man mag
- sich Zeit für jemand nehmen
- zuhören ohne zu werten
- sich künstlerisch betätigen (malen, Musik machen, etc.)

Entspannen bedeutet: sich innerlich frei machen von dem Druck, immer irgendwie-irgendwo „präsent“ sein zu müssen.

Und es gibt in der heutigen Welt viele „Stressoren“, Dinge und Auslöser, die den täglichen Stress verstärken.

Wenn man sich dieser Dinge bewusst ist, ist es vielleicht auch leichter diese zu vermeiden oder besser damit umzugehen. Ich denke da z.B. an:

- die ständige Erreichbarkeit über Telefon, das man auf jedes Klingeln reagiert, anstatt es einfach mal „klingen zu lassen“
- Selbst-Präsentation auf Facebook und der soziale Druck, der damit verbunden ist (ich muss jetzt gut wirken, ich muss mich nach außen positiv präsentieren)
- bei Frauen: Der Druck immer nett zu sein und gut aussehen zu müssen
- bei Männern: Der Druck immer etwas zu leisten und erreichbar und stark zu sein
- Der Druck im Beruf und die hohe Steuerlast (wenn du mehr arbeitest, bekommt nur der Staat mehr- mal darüber nachdenken)
- Der Druck bei den Nachbarn (was denken die Nachbarn) oder Freunden, Bekannten, Verwandten
- Erwartungen in der Familie (eine Mutter muss so und so sein) oder den Schwiegereltern
- der Druck pünktlich, ordentlich oder fleißig zu sein (Werte aus der Erziehung)

- der Druck etwas leisten zu müssen und viel zu verdienen (mittlerweile bei beiden Geschlechtern)
- der Druck, Geld ausgeben und konsumieren zu müssen

Bei all dem Druck: Wer sagt Dir, dass es gut ist, so wie du jetzt gerade bist?

Leistung wird von uns jeden Tag erwartet und gefordert. Das ganze System der Wirtschaft, der Erziehung, der Gesetzgebung und der Politik baut darauf auf. Der Einzelne soll viel leisten, damit er maximal ausgebeutet und in das Wirtschaftssystem integriert werden kann.

Dabei dürfen wir aber nicht vergessen, dass unsere Gesundheit und unser Recht auf Entspannung auch ein Menschenrecht ist. Und für die Rechte müssen wir uns jeden Tag selbst neu einsetzen!

---

## Terror oder Amok

Ich wollte ja eigentlich was über diesen durchgeknallten Axt-Attentäter von Würzburg schreiben... aber dann kam München und der Typ mit der umgebauten Theater-Waffe dazwischen. Und gerade, als sich dieser Medienhype ein wenig gelegt hat und ich durchatmen wollte, las ich heute morgen „alles was wir über den Bombenanschlag von Ansbach wissen“.

Puh, das ist ein harte Woche, auch für erfahrene und Angstbefreite Blog-Autorinnen.

Was mir bei der Medien-Berichterstattung sehr stark auffällt: Alle beeilen sich, den Terror dieser Tage vom Amok abzutrennen.

In der Nachrichtensendung wird dieser Satz am Ende der Sendung

sogar nochmal nachgereicht. Der Machetenmörder war nur krank, der Mord vermutlich eine Beziehungstat. Puh, und kein Terror in München, was für ein Glück! Nur ein 18-jähriger Spinner, der mit einer Waffe aus dem Darknet wahllos Ausländer und Jugendliche abknallt. Über den anscheinend alles bekannt gewesen ist: Er hat sich ein Buch über Amokläufe gekauft, er hat im Internet Counterstrike gespielt und dabei Nicknamen wie „Hass“ oder „Terror“ verwendet, er hat in Chats über Ausländer geschimpft, und er hat sogar als (vermutlich 17-jähriger) die weite Reise auf sich genommen und den Amoklauf-Tatort in Winnenden besucht und dort sogar Fotos gemacht. Dann hat er noch in aller Ruhe ein Manifest über seinen Amoklauf geschrieben und sich als Tatzeitpunkt den Jahrestag des Breivik-Attentats von Utøya ausgesucht (22. Juli). Nebenbei war er anscheinend so intelligent, dass er sich im Internet eine Waffe bestellen konnte und anscheinend auch so reich, denn so eine Waffe ist ja bestimmt nicht billig, dazu kamen noch 300 Schuss Munition. Mit dieser Waffe muss er auch mal geübt haben und wurde wahrscheinlich von niemanden wahrgenommen.

Und alle Freunde, Verwandten, Eltern und Familienmitglieder haben davon nichts mitbekommen und den Jungen weiter gewähren lassen?

Er war wegen eines „depressiven Formenkreises“ in Behandlung, aber kein Psychiater der Welt hat die Anzeichen erkannt oder den Jungen mit der instabilen Psyche irgendwie auffangen oder aufhalten können. Was nützt uns all die Polizei, die GSG9, die Feldjäger und die [2300 Beamten](#) im Einsatz, wenn all diese zivilen Sicherheitsmechanismen versagen? Man wird den Terror niemals aufhalten können, wenn diese Attentäter nicht aus dem zivilen, bürgerlichen und familiären Umfeld erkannt und aufgehalten werden.

Und somit ist der Terror auch ein Versagen der Gesellschaft. Unrecht kann dort passieren, wo die Gesellschaft Unrecht zulässt und keine geeigneten Gegenmittel findet. Der Junge

wurde laut Medienberichten gemobbt und ausgegrenzt. Wahrscheinlich war er auch von den Identitäten zerissen. Darauf deutet hin, dass er als „Deutsch-Iraner“ bezeichnet wird, wahrscheinlich in Deutschland geboren wurde, aber iranische Eltern hat. In diesem wackligen [Handy-Video vom Balkon](#) in Richtung Parkhaus hat er ja auch lautstark protestiert und betont „Ich bin Deutscher... aus einer Hartz IV-Gegend“.

Woraufhin der Baggerfahrer in Unterhemd Bierflaschen auf ihn geworfen haben soll und ihn als „Spinner“ bezeichnet hat, der in die Psychiatrie muss .. Dieses kleine Video ist ein schreckliches Zeugnisvideo von all dem Elend. Es ist komprimiert auf die wichtigsten Punkte. Da unten steht ein verzweifelter Jugendlicher, der seinen Platz in der Gesellschaft noch nicht gefunden hat. Während er mit der Pistole in der Hand hin- und herläuft, wird er von der Gesellschaft (= dem Mann auf dem Balkon) verspottet, beschimpft und angegriffen. Obwohl es so komplett offensichtlich ist, dass er seelisch aus dem Ruder läuft, findet sich niemand, der dieses Chaos aufhalten kann. Ein paar beruhigende Worte hätten vielleicht gereicht. Stellt neben den 2300 Polizisten und den Sondereinheiten gegen Terror bitte auch noch ein paar Polizeipsychologen in den Dienst. Und die sollen dann auch mit Blaulicht an den Tatort fahren.

Und die sprachliche Unterscheidung zwischen Terror und Amok? Streng genommen gibt es keinen Unterschied. Beide Straftaten dienen dem Zweck, die Bevölkerung zu verunsichern, Angst und Schrecken zu verbreiten und wahllos Opfer zu töten, die man irgendwie für „Feinde“ hält.

Beim Terroranschlag mag es noch ein paar politische oder pseudo-religiöse Motive geben- aber in der Verblendung und dem blinden Hass gegen alles Fremde und Abgelehnte gibt es kaum Unterschiede zum Amoklauf. Der Amokläufer will die Gesellschaft bestrafen, von der er sich gehasst und ausgeschlossen fühlt. Der Amoklauf ist der drastische

Kontrapunkt zur Gleichgültigkeit und Ignoranz, die ansonsten vorherrschen. Man wird jahrelang ignoriert, gemobbt, ausgeschlossen. Menschen beachten sich auf der Straße kaum. Nur der Stärkste, coolste, hübscheste gewinnt den Kampf um die Aufmerksamkeit. Wer bei diesem Wettbewerb nicht mitmachen kann, landet schnell im Kanaldeckel der Ungeliebten. Bemerkenswert ist z.B. auch dass der Attentäter von München sich als junge Frau ausgibt, um die Leute in den MacDonaldis zu locken. Hätte ihm seine männliche Identität nicht ausgereicht? Hat er schon geahnt, dass dann niemand kommen würde?

Aus diesem Untergrund der Verlierer-Randgesellschaft gibt es nur ein Entkommen: Den blinden Hass, den man die Leute zurück vor die Füße wirft. Plötzlich wird die Gesellschaft gezwungen, sich um einen zu kümmern. Nun müssen alle hinschauen! Nun müssen sie sich alle mit dem 18-jährigen beschäftigen. Nun wird er endlich geliebt. Doch es ist zu spät. Er richtet die Pistole gegen den Kopf und verschwindet aus dieser Welt. Was alles schief gelaufen ist, erfahren wir erst hinterher.

Der Terrorist ist in seiner Verzweiflung nicht viel anders. Auch er dichtet sich wahnhaftige Motive zusammen, sieht überall Feinde und „Ungläubige“ die er bekämpfen muss. Menschen, die sich amüsieren, friedlich ein Feuerwerk anschauen oder dem Wochenend-Einkauf nachgehen, werden wahllos zu Feinden deklariert. Die Auswahl scheint hier völlig irrational und zufällig. So waren z.B. beim Nizza-Attentat auch viele Muslime unter den Opfern. Der LKW unterscheidet nicht nach Religion. Die Stoßstange wälzt jeden Menschenkörper unter die Räder. Die harten Felgen trennen alle Arme und Beine ab, ob der oder die jetzt regelmäßig in der Moschee war oder nicht. Die Leben werden allesamt beendet. Mit einem Miet-LKW gefahren aus den Händen eines Irren. Es sind nicht die LKW, die Macheten oder Äxte, die man verbieten muss. Es sind die fehlgelenkten Gedanken des Hasses, die den eigentlichen Feind ausmachen.

Die beste Antwort auf Hass in der Gesellschaft kann nur „Liebe“ sein. Auch wenn es abgedroschen und plakativ klingt,

denke ich, dass die Formel recht einfach ist. Eine verrohte Gesellschaft, die sich um den anderen nicht kümmert und Schwächere ausgrenzt und mobbt, wird Hass und Gewalt ernten. Amokläufer und Terroristen sind immer Augeschlossene und „Nicht-Integrierte“. Daher muss das Wort „Integration“ ganz nach oben auf die politische Agenda.

Neu ist allerdings, dass wir mit den vielen neu-dazugezogenen und Geflohenen auch die Probleme anderer Länder und anderer Regionen zu unseren eigenen dazu bekommen. Wer anderen helfen möchte, muss damit rechnen, dass nicht nur problemlose, friedliche Menschen aus einer heilen Welt kommen. Wenn diese Menschen nicht massiver Gewalt, Armut, Ungerechtigkeit, Terror und Leid ausgesetzt wären, würden sie ja nicht fliehen. Wer also die Arme aufmacht und die Welt willkommen heißt, MUSS damit rechnen, dass auch die Probleme mitkommen. Es ist gefährlich und naiv, wenn man diese Realität nicht sieht. Diese Realität des Fremden kann auch sehr leicht von ausländerfeindlichen und extremistischen Parteien missbraucht werden, um negative Stimmungen zu erzeugen und Wähler zu gewinnen. Allein schon deshalb muss sich die Politik und die Gesellschaft all dieser Probleme endlich annehmen. „Wir schaffen das“ alleine reicht nicht.

---

## Selbstliebe

*~ Denn wie sagte einst ein weiser Mann? Die Probleme kommen schon von ganz alleine ~*

Liebes Tagebuch,

die wichtigste Erkenntnis für mich heute war: Dass das Ego auch eine Daseins-Berechtigung hat.

Auch wenn es für den Buddhisten eine Art „Illusion“ ist und der Christ in seinem täglichen Wirken lernen soll, für den anderen da zu sein (also altruistisch zu sein), heißt es im Umkehrschluss nicht, dass das Ego eine Art Feind ist oder etwas, das man *auf den Teufel komm raus* bekämpfen muss. Nein, denn wenn wir so dächten, fielen wir doch nur wieder dem alten Schwarz-Weiß-Denkmuster anheim, dass wir ja eigentlich ablegen und mit etwas wertvollerem, ausgewogenerem und biologisch-abbaubaren-Glutenfrei-Gemeinverträglichen- political correctem ersetzen wollten!

Gerade empfindlichen und mitfühlenden Menschen passiert es ja leicht, dass sie sich verausgaben, dass sie anderen Menschen mehr Energie geben, als sie selbst haben. Dass sie also ständig überfließen und vor lauter Liebe und Energie-Abfluss gar nicht merken, dass sie selbst total ausbluten und ihr eigenes Ego übersehen haben. Wenn man das ganze als Waage sieht (bildhaft!), ist es gefährlich, wenn eine Seite einen Überhang bekommt: Totale Egoisten sind voll die Kotzbrocken und selbstaufopferne Hausfrauen-Muttis ohne Ego-Energie braucht auch keiner.

Selbst, wenn das Ego in seiner letzten Instanz eine „Illusion“ ist, heißt es nicht, dass es keine Wirkung auf uns hat. Allein dadurch, dass wir physisch und psychisch (=seelisch) existieren, haben wir ja quasi Zugriff unsere Gedanken-Energie, sind also der Strippenzieher für unser Ego und den ganzen Müll, den wir der Erde hinterlassen. Selbst, wenn es uns manchmal nicht bewusst ist, sind wir eine Person im Universum. Wir sind also voll und ganz verantwortlich für das, was wir tun. Wir sind geschäftsfähig, haben einen Personalausweis, eine Nummer bei der Rente, ein Profil bei Amazon, eins bei Facebook, also irgendwie „existieren“ wir als Person. Für unsere Freunde sind wir eine Variable, auf die sie bauen können. Diese Variable wird nur von uns gefüllt. Und mit einem Zufallsgenerator und einem Dialog-Modul sorgen wir für Abwechslung. Warum sind wir dann nicht stolz darauf? Selbst,



wenn wir nur die Trilliarden an Bytes aus dem Internet saugen und auf den riesigen Datenspeicher Gehirn transferieren, so sind wir doch Teil des Systems. Wie sagte Heisenberg? Man kann kein System beobachten, ohne es zu verändern. Das ist im Grunde einfachste Physik. Die auch auf der sozialen Ebene funktioniert.

Wer könnte da sagen, dass es kein Ego gäbe? Wir geben dem Ego ja sogar einen Namen! Und ein Geschlecht. Bevor die Person auf der Erde ist, hat sie schon einen Stempel drauf. Manche Stempel hat man für immer, andere legt man ab. Ganz beliebig ist es hingegen nie.

Wir verteidigen das Ego, wenn es bedroht ist und jeden Tag müssen wir dem Ego Kohlenhydrate, Proteine und Cola reinschieben, damit es weiter überleben kann.

Das Ego hat in der Gesellschaft einen Nutzen. Es kann Steuern zahlen, die CDU abwählen und die PKW-Maut bezahlen. Und Kinder bekommen. Oder auch nicht. Es kann einen Computer kaufen, offene Strom-Rechnungen und Mietnebenkostenzuschüsse bezahlen, einen Burger und zwei Schokoriegel als Nachtisch vernaschen. (einfach so, weil es schmeckt!)

Selbst wenn wir die Augen schließen, ist das Ego noch da. Es klebt an uns wie ein Schatten. Je mehr wir uns um uns Sorgen machen, desto größer wird das Ego. Je mehr wir uns um andere kümmern, desto kleiner wird das Ego. Manchmal wird es auch künstlich klein gehalten. Wenn wir uns z.B. wieder nur verausgabt haben und nicht auf das Ego Rücksicht nehmen (dass wir ja hassen, weil wir alles an uns erstmal hassen) dann bekommt es Schmerzen. Rückenprobleme, Suchtprobleme, Übergewicht, Traurigkeit und Depression. All die Symptome sind also Anzeichen dafür, dass wir dem Ego (also uns selbst!) nicht genügend Liebe gegeben haben.

Dann gehen wir zum Arzt und hoffen, dass er unserem Ego ein bisschen Liebe und eine Spritze gibt. Aber für die Liebe hat er keine Zeit (Kassenpatient) und von den Spritzen gibt es

auch nur die billigen oder gar keine (Kassenpatient). Traurig gehen wir also nach Hause, keiner hat unser Ego lieb und so heulen uns beim Partner aus. Der hat erstmal keine Zeit (Bundesliga) und dieses weibliche Gerede von Gefühlen und so ist sowieso lästig (Männer halt). Dann fangen wir an, wütend zu werden (das Ego lebt also doch noch?) und fangen an zu schimpfen und immer weiter usw. und dann ist der Partner weg (weil er ein größeres Ego und mehr Geld hat).

Und dann... ? erkennen wir eines Tages, dass uns niemand von außen die Liebe für unser kleines Ego geben kann, wenn wir ihm selbst keine Liebe geben. Das ist wie ein Riegel, eine Sperrvorrichtung. Musst du erst freischalten. Warum auch immer.

Sei gut zu deinem Ego. Aber auch nicht zuviel! Irgendwo in der Mitte, liebes Tagebuch,

dann wird ein Schuh draus.

In diesem Sinne,  
viele freundschaftliche Grüße

Dein Ego

*ps: Und wenn das alles immer noch nicht reicht, zieh dir dieses Video rein, Mann!*

<https://www.youtube.com/watch?v=Imeq3GeRttw>

---

## Podcast- Umgang mit Kritik

Schon oft im Blog besprochen, gibt es heute einen Podcast mit dem Inhalt

„Umgang mit Kritik“

[display\_podcast]

Darin fasse ich nochmal die wichtigsten Punkte zusammen, die ich in früheren Artikeln auch schon beschrieben habe (Sender, Empfänger) und gebe ein paar Tipps, wie man mit Kritik besser umgehen kann, wenn man dazu neigt, empfindlich zu sein.

Gleichzeitig ist der „gesprochene Artikel“ auch ein Auftakt zu einer Serie von (noch experimentellen) Podcasts.

Viele Spaß beim Anhören!

Passende Links:

- [http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie\\_Kommunikation](http://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Vier-Seiten-Modell>

---

## Mentale Eindrucks-Balance

Das Leben ist ein Buch und jeder Tag ist eine Seite.

Es liegt am Autor selbst, ob er schreiben möchte oder nicht.

Wer viel „Input“ hat, hat auch viel „Output“. Manchmal fließt der Strom der Eindrücke schneller, als man alles verarbeiten kann. Dann gibt es zwei Methoden: Entweder man ist total überfordert und bricht irgendwann zusammen oder man filtert einfach alles heraus. Das nennt man dann „dicke Haut“ und die bildet sich meistens ähnlich wie Hornhaut mit der Zeit und dem Grad der Belastung.

Dann gibt es noch das Gegenteil: Die totale Unterforderung oder die Reizarmut. Menschen, die schon etwas älter sind und zu Hause leben, bei denen nicht mehr soviel passiert, sind davon betroffen- aber auch Arbeitslose.

Dann wird plötzlich jede Kleinigkeit zu etwas Großem. Ein winziges Detail, dessen man vor zwei Wochen begegnet ist, ist auch heute noch präsent. Das kann auch negative Seiten haben: Wenn man sich z.B. über was ärgert und den Ärger nicht mit neuen Eindrücken „überlagern“ kann. Dann bleibt der Ärger ständig im Kopf, man dreht sich damit im Kreis.

Gefühle oder Spannungen, die man mit anderen hatte, sind ähnlich: Kommen keine neuen Eindrücke und Erfahrungen dazu, bleibt das letzte Wort ewig im Raum stehen... nur langsam verblasst es, verliert seine Farben... bis es irgendwann stirbt. Ganz still und leise.

Andere Leute, die mehr zu tun haben, wundern sich vielleicht darüber, dass für den einen „diese Kleinigkeit“ soviel Gewicht hat. Oder wie jemand auf die Idee kommen kann, jeden Tag fein säuberlich in sein Tagebuch zu schreiben...

Also liegt der Heil für das eigene Seelenglück im Rausch der Eindrücke? Beinahe wie im Drogenrausch, im Medienrausch im ständigen Input der Familien- und Arbeitswelt? Dem Gebrauchtwerden, dem „Benutzen des Körpers und des Geistes“ und dem Ideal der protestantischen Arbeits-Ehtik ?

Keine Ahnung. Es hängt wahrscheinlich von jedem Menschen individuell ab. Jeder hat seine eigene Balance. Die Mitte, wo die Eindrücke, aber auch die Ruhe und die Verarbeitung genau ausgewogen sind.

Das fühlt sich gut an. Den Punkt kann man recht gut erarbeiten. Oder kommen lassen... wenn man einfach nichts tut.

---

# Zwei Gedanken zum Tag

## Der Weg zur Freiheit

So oft hetzt man durchs Leben, erledigt ein Ding nach dem anderen

Schnell muss alles gehen!

die Transportmittel sind allein auf Grund ihrer technischen Natur zum Schnellfahren gemacht

für viele Menschen ist es kein Problem, sondern eher eine Freude

„Schnellsein“ ist ein Kick, weil man dann andere überholen und sie bedrängen kann

Aber was ist mit den Leuten, die langsam fahren wollen?

Weil sie vielleicht schwächer sind... älter... oder krank?

Sie werden gnadenlos überholt und abgedrängt.

Die Straße ist ein schönes Sinnbild für die heutige, menschliche Gesellschaft.

Wer das Tempo nicht mehr mithalten kann, fährt besser rechts oder nein, fährt besser auf den Standstreifen oder wird abgeschleppt

Es wird schon jemanden geben, „der sich darum kümmert“.

Die jungen und fitten Menschen, die sich auf Grund von viel Geld und Wettbewerb

bessere Autos leisten können, fahren links.

Sie geben das Tempo vor. Den Druck der Straße, der sich auch auf alle anderen

unteren Spuren gleichmäßig verteilt.

Man würde ja niemanden rammen

nein, soviel Aggression ist nicht erlaubt  
wobei der Gedanke daran reizvoll sein kann...  
aber jemand bedrängen ist zumindest eine Vorstufe davon,  
man gibt ihm nur das Gefühl, zu langsam und zu schlecht zu  
sein.

Ist das typisch deutsch?

Auf französischen Autobahnen ist es ganz anders.

Durch das Tempolimit sind alle gezwungen, gleich schnell zu  
fahren  
alle so um die 130, bei trockenem Wetter  
aber wirklich wohl scheinen sich die Leute damit auch nicht zu  
fühlen

gerade wenn der Verkehr zunimmt und die Straßen sehr voll sind  
wird sehr dicht aufgefahren  
sind ja alle gleich schnell

jeder wäre gerne schneller, darf aber nicht.

die Aggression und das Vergleich, das in Deutschland  
regelrecht „zelebriert“ wird  
gibt es in Frankreich anscheinend nur unter der Oberfläche  
davor regiert die Kundenfreundlichkeit und südländischer  
Charme!

Und wenn man dann endlich angekommen ist  
und soviel wertvolle Zeit gespart hat  
über das man sich eigentlich freuen und was man genießen  
könnte

weiß man nicht, wohin mit der Zeit  
muss doch wieder in der Schlange stehen und sich ärgern  
weil die anderen auch alle so schnell gewesen sind

Und hat man die Schlange endlich hinter sich gebracht  
ist einem die Lust auf den Tag vergangen

die Strecke und die Zeit sind plötzlich nichts mehr wert

Hinter der Zeit müsste sich die Welt eigentlich öffnen  
und dem Menschen dienen  
damit er endlich frei wird

„morgen bin ich frei“ sagen die meisten  
und werden es nie.

### **Die Kunst, alles negativ zu sehen**

Ist eigentlich keine Kunst. Negativ ist immer alles, so wie es  
genau auch positiv sein könnte:

Man gibt sich nur keine Mühe, das positive zu sehen

– macht lieber andere dafür verantwortlich

– wartet, bis sich jemand meldet

– wartet, dass sich jemand kümmert

– wartet...

– wartet auf ein freundliches Lachen, eine positive Regung,  
die man niedermachen kann

um sich für drei Sekunden besser zu fühlen

Negativ ist immer alles:

die Suppe versalzen, das Brot fad,

die Betten zu hart,

das Wetter zu schlecht,

die Kopfschmerzen zu stark,

die Einkäufe noch nicht erledigt.

das Internet zu langsam,

die Sonne zu hell,

das Auto zu dreckig,

die Nachbarn zu laut.

die Laune zu schlecht.

Wer alles negativ sieht

zwingt die anderen dazu

positiv zu sein

er gibt die Verantwortung für seine Laune ab  
und macht sich zum Opfer

eine schöne bequeme Haltung, die aber immer die anderen  
erfordert  
und niemals frei macht.

Die *Kunst* ist eher, alles positiv zu sehen  
oder an den schlechten Dingen auch gute Elemente zu entdecken  
dabei muss man genau hinschauen  
die Bedeutung der Dinge und die Wirkung auf einen selbst  
hinterfragen

Die Filter der Betrachtung neu justieren und „an der inneren  
Einstellung arbeiten“.  
Aus dieser Depression können einen andere Menschen nicht  
herausholen  
und auch kein noch so starkes Medikament

Neben all den schlechten Dingen, die man über die Welt gelernt  
hat  
muss man die wenigen bunten Fäden der Heiterkeit und  
Freundlichkeit  
aufgreifen und zu einem Band verweben  
das einen sicher durch den Tage trägt.

Und auch bei Wind und Wetter  
einen zuverlässigen Schutz bietet.

---

## **Soziale Kompetenz**

**Liebe(r),**

ich, ich ich ich ich ich. ich ich ich ich ich ich ich ich? ich



ich ich ich ich ich ich !

ich ich ich, ich ich ich, ich ich ich ich ich ich ich ich  
ich ich ich ich ich ich

ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich  
ich ich ich

ich ich ich . ich ich ich . ich ich ich . ich ich ich . ich  
ich ich .

ich!

ich!

ich!

ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich

haha ha !

ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich, ich?

ich ich ich

ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich

ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich

ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich ich

Herzliche Grüße,

ich

*ps:*

Wir