

Unsere Ängste

Vor allem haben wir heutzutage Angst:

Angst vor der unkontrollierten Zuwanderung, vor Messerangriffen, vor Clan-Kriminalität.

Wir fürchten uns vor dem Klimawandel, vor giftigen Autos und unsichtbaren Abgasen, wir misstrauen den Atomkraftwerken mit ihrem hohen Restrisiko und wir wollen noch nicht mal mehr ein Stück Kohle verbrennen. Am liebsten würden wir uns in die Waldhütten zurückziehen, aus denen wir einst gekommen sind und mit den Bienen und Insekten leben, die ja auch bald nicht mehr sind.

Um unser aufgeheiztes Gemüt zu kühlen, würden wir gerne einen Schluck aus dem kühlen Gebirgsbach nehmen, wenn er nicht bald vollständig verdunstet wäre.

Wir fürchten uns vor den *anderen*. Daher sind wir lieber mit völlig unbekanntem Personen aus Timbuktu befreundet, aber kennen den Namen unseres Nachbarn nicht, der gerade einmal 10 Meter weiter wohnt. Wir fürchten die Überalterung der Gesellschaft und die Geburt.

Wir fürchten die „Rentenfalle“, den Fachkräftemangel, übersteuerte Mieten und das schlechte Fernsehprogramm. Wir haben Angst vor unserer Armut und Geldmangel, aber keinen Mut, dies auch zu ändern. Wir haben Angst vor Unternehmern und reichen Banken, lassen uns selbst aber lieber ausbeuten, weil es „sicherer“ ist. Wir haben Angst vor den unbekanntem Drogen, die unsere Kinder verführen und trinken darauf schnell noch ein Glas Wein. Wir fürchten uns vor unseren inneren Krankheiten, dabei sind wir völlig gesund.

Wir fürchten uns vor unfreundlichen Menschen und schreien daher jemanden an. Wir fürchten das „Gender Mainstreaming“ und die Transe, mit der wir demnächst einen One-Night-Stand haben

werden. Wir fürchten uns vor Männlichkeit, Liebe und Homosexualität und daher entwerfen wir bitterböse Emojis und denken uns Texte aus, die das alles abwerten sollen.

Wir fürchten die Juden, die Judenfeindlichkeit, die Macht der Elite und die Politiker. Wir fürchten uns vor Trump und China, vor den bösen Diktatoren, die die Welt beherrschen. Wir fürchten uns vor den groß gewordenen Herrschern und mächtigen Männern, die im Inneren eigentlich klein und leer sind. Wir fürchten aber auch die Frauen und ihre Unberechenbarkeit, das Heimtückische, Hinterlistige und das Lästerhafte- Schwatzhafte. Wir fürchten die Sonnenstrahlen, den Krebs, das Ozon-Loch und unsere Rückenprobleme. Wir fürchten uns vor Unfällen im Haushalt, dem vielen Zucker, Fett und Cholesterin in unserem Essen und das Gluten. Wir fürchten uns vor Unfällen, den Rasern auf der Autobahn und würden uns am liebsten von einer Brücke stürzen. Wenn wir nicht die Psychologen und die Krankenhäuser noch mehr fürchten würden. Wir fürchten uns vor dem Unbewussten, den tiefen Ängsten und Agressionen in unserem Inneren und daher halten wir einen Deckel drauf, der im Frühling gerne mal abfliegt.

Alle Welt, vor allem die Medien, sagen uns immer nur das, vor dem, was wir fürchten sollen. Warum sagt uns niemand, was wir annehmen und lieben sollen?

Warum zeigt uns keiner eine Blume, und sagt, wie schön sie ist? Schau sie dir einfach mal an, lass alle Ängste weg, lebe nur im Jetzt. Begreife dein Selbst, akzeptiere dich selbst und filtere die Medien und ungesunden Meinungen von anderen heraus.

Das alles müssen wir uns selbst finden und entdecken. Es ist völlig losgelöst von den anderen. Von den Bewertungen. Von ihren Meinungen.

Du bist ein freier Mensch. Du musst nichts fürchten. Du darfst erstmal alles annehmen, so wie es ist.

Keine Angst zu haben bedeutet nicht automatisch, *nichts ändern zu wollen*.

Aber Ängste werden oft aufgebläht und dienen einem Zweck. Sie sollen uns verunsichern oder in einer bestimmten Spur halten. Sie dienen somit auch der Kontrolle. Wenn Du frei und glücklich sein willst, musst du deine Ängste erstmal akzeptieren und dann versuchen, sie zu überwinden. Das geht am besten, in dem du dich konkreten, angstmachenden Situationen aussetzt und dann genau hinhorschst, was in deinem Inneren passiert. Man kann es durchaus lernen, ohne Angst zu leben.

Mutig

Passende Musik

Du tust Dinge, die Du früher nicht gerne oder nie gemacht hast.

Du findest plötzlich den Mut. Es ist ganz leicht. Es ist so, als ob die „Schranken weg“ wären.

Du fragst Dich, warum Du Dich vorher so angestellt hast. Es ist doch eigentlich ganz leicht.

Du warst früher nie mutig. Du warst immer ängstlich. Du hattest immer Komplexe. Es war fast so, als ob sich die ganze Unfähigkeit und die ganze Trägheit der Welt in Dir vereint hätte.

Nichts hast du auf die Reihe bekommen. Mit anderen Leuten warst du schüchtern, Autofahren hat dir große Probleme gemacht, vor dem Schwimmbad oder der Sauna hattest du große Angst. Nacktheit war ein Problem. Arbeit war ein Problem. Telefonieren ging meistens gar nicht. In den sozialen Medien hast du nichts gepostet und in der Schule kein Wort raus bekommen. Meistens hast du dich ausdauernd und effektiv versteckt.

Du konntest nie dazu stehen, wer du bist. Du warst froh, wenn

du „wenig Besucher“ hattest – in deinem Blog, aber auch ganz real. Menschen haben dich oft angestrengt oder überfordert. Die leisen Töne liegen dir mehr, daher ist auch die Schreibstube dein liebster Ort. „Real Life“ oder „Alltagstest“ waren für Dich stets Schreckensworte. Das klang so endgültig, so real, so bedrohlich.

Die Welt „da draußen“ war eine Bedrohung für Dich. Schon immer. Wie eine unsichtbare Wand, die man nicht durchdringen kann. Eine Stufe, die einfach zu hoch ist. Sie ist schon immer dauernd gewesen, nie bist du darüber gekommen, warum sollte es jetzt anders sein? Die innere Welt kam Dir gemütlicher und vertrauter vor. Sollen die anderen doch was wagen, du bleibst lieber am Spielfeldrand und schaust zu.

Und doch ist es seit ca. einem Jahr anders. Die Dinge funktionieren plötzlich und auf eine Art, die dich überrascht. Es fing mit dem Klassentreffen an. Da hat es „zing“ gemacht. Du wolltest zuerst nicht. Warst wieder zögerlich und ängstlich. Hast alles hin- und hergedreht. Aber die Welt hat dir nicht mehr gefallen. Du hast gespürt, dass es anders gehen muss. Und nachdem du den Hebel endlich umgelegt und dich überwunden hast, wurde alles andere immer leichter.

Autofahren wurde plötzlich leichter, auch auf der Autobahn. Telefonieren geht plötzlich leichter, mit anderen Menschen hast du wieder mehr Spaß. Du postest ausdauernd und regelmäßig in sozialen Medien – und es ist dir völlig egal wie die Resonanz ist. Du merkst, dass es Dir einfach Spaß macht dich auszudrücken und du von anderen Meinungen nicht mehr abhängig bist. Die innere Kritikerin kannst du jetzt belächeln. Sie tut dir sogar leid! Du vergibst Deiner Kritikerin – und es ist ein gutes Gefühl.

Du bist das erste Mal „schwimmen“ gegangen und kannst jetzt nicht mehr davon genug bekommen. Du denkst sogar über verrückte Dinge nach, die du früher garantiert NICHT gemacht hättest- z.B. von einem 5 Meter Brett springen oder eine wilde Wasserrutsche fahren. Du willst plötzlich in einen

Freizeitpark und Achterbahn fahren. Je schneller, desto besser! Beim Autofahren gibst du Gas. Es macht Dir jetzt Spaß, es macht Dir keine Angst mehr. Es fühlt sich alles so frei an ohne Angst!

Du hast soviel Spaß am Reisen! Du willst Städte sehen! Länder bereisen! Menschen aus aller Welt kennen lernen! Du willst sie glücklich machen, deinen Horizont erweitern, Liebe verteilen und das ist ein wahnsinnig gutes und schönes Gefühl.

Du spürst schon jetzt, wie deine eigene Stärke auf andere übergeht und sie „mit ansteckt“. Du bist den anderen ein Vorbild. Ein Mensch kann ohne den anderen nicht reifen.

Du fragst dich, wo die Angst hin gegangen ist und woran es liegt? Ist es schlimm, wenn man keine „Barrieren“ mehr hat oder diese deutlich niedriger liegen?

Vermutlich ist es gut so. Es fühlt sich normal an. Das vorher war es nicht.

Frauenquoten - Gedöns

Wo dir fehlt der Mut zu Taten, musst du halt ein wenig warten

Nachdem in der Mädchenmannschaft die Frauenquote diskutiert wurde und dabei unter anderem auf die Phoenix-Talksendung aufmerksam gemacht wurde, habe ich mir an diesem Abend das Programm freigeschaufelt und mit großer Neugierde in die Sendung eingeschaltet.

Zuerst: Das Thema Frauenquote finde ich an sich sehr wichtig, weil endlich mal ein frauenpolitisches Thema in den Medien Gehör findet. Wenn auch nicht besonders erfolgreich und meistens auch recht einseitig. Die mächtigen Frauen wie

Familienministerin Schröder oder Merkel bekleckern sich nicht gerade mit Ruhm und Takraft und schon gar nicht mit einseitiger weiblicher Solidarität, was eigentlich schade ist, aber wahrscheinlich ihre Glaubwürdigkeit und ihren männlichen Durchsetzungswillen bekräftigt. Wer weiß? Und wo kommen wir denn hin, wenn plötzlich alle Frauen mit anderen Frauen solidarisch wären? Also so weit sind wir nun auch noch nicht. Wer nach oben kommen will, soll bitteschön kämpfen. Anders funktioniert es nicht! Steuergesetze und Bürokratie in unendlichen Mengen verschreiben wir dem guten Bürger ganz gerne, aber wenn es um die Freiheit der Geschlechter geht, dulden wir keine Einmischung! Schließlich geht es dabei um den heiligsten Gral in diesem Land überhaupt: Der Performance und Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen. Und wer will schon eine Baby-Mama in der Chef-Kajüte? Die stört da nur, aus dem Weg.. entweder du kleidest und verhältst dich wie ein Mann oder du hast verloren. Hier oben weht ein rauer Wind und die Regeln die machen wir selbst, die sind männlich. Basta.

Auf bestimmten Nachrichtenseiten liest man sehr abfällig Kommentare von (Achtung, Überraschung) meisten männlichen Lesern in dieser Art, die dem Thema sehr skeptisch gegenüberstehen und andere Abwertungen gegenüber Frauen und deren Belange. Oder hat schon jemand vergessen, dass ein bundesdeutscher Kanzler Frauen- und Familienpolitik vor nicht sehr vielen Jahren noch mit „Gedöns“ bezeichnen konnte und absolut keine negativen Konsequenzen dafür erhielt? Wo sich das Patriarchat so offen formulieren kann und auf der anderen Seite die traditionelle Geschlechtlichkeit immer noch stark ist, herrscht dringender Nachholbedarf. Und zwar explizit von oben, vom Kopf und vom Verstand her. Die Rolle der Politik ist es, gesellschaftliche Misstände zu entschärfen, wenn sich diese nicht von selbst regeln. Der Gleichheitsgrundsatz ist fest im Grundgesetz verankert. Überall ist man gleich mit Gesetzen und Vorschriften zur Hand, aber wenn es umso etwas essentielles wie faktische Gleichberechtigung geht, versagt

man kläglich. Ich meine, man möchte ja noch nichtmal eine 50-prozentige Quote, sondern nur eine 30-prozentige. Wozu dann die Aufregung?

Allein dieser großer Widerstand auf der einen Seite und die Skepsis und Untentschlossenheit auf der anderen zeigt, dass es ein Thema ist, das wichtig ist und zudem noch kein besonderer gesellschaftlicher Konsens herrscht. Es bleibt dabei nicht nur bei der Frage, warum ca. 97% der Chefs in großen Unternehmen männlich sind. Warum Frauen meistens typisch soziale Berufe bevorzugen, warum Jungs schlechter im Lesen sind und bei den Schulleistungen meistens hinterhinken, usw. gehört für mich alles auch zur „Genderdebatte“. Und ich weiß, dass es viele Menschen gibt, die das überhaupt nicht interessiert oder sehr einseitige Meinungen dazu haben. Männer sind halt so, Frauen so. Warum soll man sich groß daran stören? Mir scheint, dass explizite Denken über Geschlechterrollen und damit verbundene Ungerechtigkeit ist zwar vordergründig sehr beliebt, weil emotional und medientauglich, aber wenn man versucht in die Tiefe der Argumentation einzusteigen, versiegt die intellektuelle und vor allem wissenschaftliche Diskussion allzu schnell im allgemeinen Sumpf der Gemeinplätze.

So war das zuerst auch in der Phoenix-Runde. Ein wichtiges Thema über die Geschlechtergerechtigkeit, aber diskutiert wurde ausschließlich von fünf Frauen. Der oberflächliche Blick auf das Geschlecht und das Äußere machte klar, dass hier keine Dame Absätze unter vier Zentimetern Höhe trug und alle auffällig und tlw. unangenehm grell geschminkt waren. Die Frisur saß bei allen Frauen perfekt- wahrscheinlich ein Attribut, das man braucht, wenn man in einem Fernsehstudio sitzt und die Lichter auf einen gerichtet sind- sei's drum.

Aber schon die erste, non-verbale Kommunikation an die Zuschauer lautet: Wir sind Frauen, wir haben hübsch zu sein. Wir haben uns unbewusst in einem Äußerlichkeits- und Schönheits-Raster eingepasst. Und wenn wir das nicht tun, fallen wir gleich unangenehm auf und niemand nimmt uns ernst?

Schon gar nicht die Männer?

„Die müssen wir unbedingt mit ins Boot nehmen“ wiederholte sich eine Frauenquoten-Gegnerin. Unbedingt. Ohne die Männer geht es nicht. Sie verbinde Frauen immer „in einem Atemzug“ mit Familie, fiel der Quoten-Befürworterin zu ihrer Kontrahentin ein, das irritiere sie.

Und überhaupt -stellt die intelligenteste und neutralste unter ihnen fest- : 25% der Frauen wollen Kinder und Familie, 50% wollen Vereinbarkeit von Beruf und Familie und nur 25% sind überhaupt bereit, sich komplett und mit Haut und Haaren für den Job zu engagieren.

Das sind dann ungefähr die 30 Prozent, die es überhaupt in den deutschen Belegschaften gibt, wie z.B. aus diesem Artikel hervorgeht?

Ach und überhaupt, die deutsche Präsenzkultur ist das Problem, da waren sich die meisten in der Talkrunde einig. Das Arbeitsleben muss überhaupt überdacht werden, familientauglicher werden, auch für die Männer!

Ähnliches liest man meist im „Väter und Karriere“ Blog. Schön, die Männer-Vereinigungen und Gruppierungen sind auch wieder hörbar geworden und schießen wie Pilze aus dem Boden. Für eine echte Feministin, die keine Berührungängste hat, ist das eigentlich kein Problem oder?

Einzig und allein was fehlt, ist ein *Konsens*. Ein Gemisch aus beiden Strömungen, ein weiser Mensch der die Äußerungen und Wünsche von Frauen mit denen von Männern unter einen Hut bringt. Der sich hütet, in Gemeinplätzen und Vorurteilen zu wühlen, was zugegeben schwer fällt, bei einem Thema wie dem Geschlecht und seinen Rollen.

Die Argumente, die man hört, sind immer wieder gleich. Bevor man über eine Quote redet, sollte man dafür sorgen, dass Frauen auch niedere und körperlich belastende Berufe wie

Maurer oder Lagerarbeiter machen, denn da sind die Männer eindeutig im Nachteil! Frauen wollen ja immer nur an die Spitze, aber die Gender-Gerechtigkeit und -Ungerechtigkeit, die findet auch an der Basis statt.

Dafür sollten die berührungsfeindlichen Jungs endlich mal das Wickeln lernen oder in den Kindergarten gehen! Und Frauen sollte zur Bundeswehr, möglichst verpflichtend, aber das ist ja jetzt mit dem Ende der Wehrpflicht auch vom Tisch...

„Die Selbstregulierung der Wirtschaft darf nicht politisch unterbrochen werden“ und die „unternehmerische Freiheit ist ein hohes Gut“. Das sind die stärksten Argumente der Quoten-Gegner(innen). Und sie sehen noch nichtmal ein, dass ein freiwilliges „Ja“ zur *Diversity*, also zur geschlechtlichen und anders gearteten Vielfalt auch einen ökonomischen Nutzen bringen würde, wie zahlreiche Studien inzwischen belegen. Auf Deutsch? Mehr Frauen in Chefetagen und du kannst den Gewinn zum Gipfel tragen! Aber nein, dieses erkennt freiwillig niemand. Soviel Jahre hat man nun freiwillig Zeit gehabt und das Gute und Intelligente hat sich doch nicht durchgesetzt. Immer die alte Leier mit den über 50-jährigen grauhaarigen Alpha-Männchen auf dem Chefsessel. Immer das Gleiche. Und die Frauen, denen das zu hart ist, die sich ein weicheres und angenehmeres Klima wünschen... und wenn der Prinzessin der Himmel nicht wie von selbst in den Schoß fällt, zieht sie sich beleidigt in die vier Wände zurück und sucht ihre Befriedigung in einer „Caring“-Tätigkeit. Immer das gleiche mit den Frauen. Und den Männern.

Ob sich überhaupt irgendwann mal irgendwas ändern wird?

„Ganz bestimmt, wir sind auf einem guten Weg“ meint die Quotengegnerin. In den letzten Jahren war viel Bewegung. Die Gesellschaft braucht halt ein wenig Zeit.

Lasst uns nach vorne schauen und ein bisschen hoffen. Weiblich, passiv abwarten und auf den lieben Gott vertrauen.

Denn für praktische Taten haben wir (noch) keinen Mut.

Unzufriedenheit

Aus Trägheit heraus wurde noch keine Reform geboren

Unzufriedenheit kann sich aus vielen Quellen speisen, doch die ständige Unzufriedenheit mit allem und jedem scheint ein speziell deutsches Problem zu sein. Unzufriedenheit ist in mäßiger Ausprägung der Wunsch nach Kritik und Verbesserung, ja vielleicht sogar die Grundlage für Ehrgeiz, Fortschritt und Wachstum.

Jede Pflanze, die wachsen will, braucht aber Kraft und Ansporn. Wenn ich ständig den Himmel verdunkle, das Wasser entziehe und den Boden schlecht rede, kann eine Pflanze sich nicht entfalten. Lebewesen sind empfindlich und wir Menschen sind vor allem in der Seele empfindlich. Unser stärkstes Organ ist zugleich das anfälligste. Schon kleine Störungen, wie z.B. mangelndes Sonnenlicht, aber auch Hunger, Müdigkeit und Überarbeitung schlagen dabei sofort auf unsere Laune. Wir Menschen sind kraft unserer Natur keine Computer, sondern anfällige und fühlende Wesen.

Die Unzufriedenheit mit einer Sache entsteht in meinem Kopf. Wenn ich nur lange genug suche, werde ich immer etwas finden, das mich traurig und unglücklich macht. Wenn man darüber nachdenkt, kann einem klar werden, wie sehr ich meine eigene Unzufriedenheit eigentlich selbst im Griff, bzw. in den Gedanken habe! Leider ist es aber so, dass man mit dieser Unzufriedenheit im seltensten Fall etwas erreicht. Positiv denken ist das einzige, was zum Erfolg führt. Dazu gehört auch „Gunst“, d.h. die Fähigkeit, über Neid und schlechte Laune hinweg zu kommen und sich über eine Sache ganz offen und

positiv zu freuen. Und vor allem: mit anderen zu freuen, im Team zu arbeiten und Anregungen zu geben.

Die derzeitige Wirtschaftskrise trifft uns Deutsche besonders hart, weil wir es gewohnt sind, viel und fleißig zu arbeiten und einfach unseren Dienst zu machen, über den Staat nicht zu meckern und generell liebe und etwas unterwürfige Zeitgenossen sind (daher auch anfällig für starke „Führer“ und vergleichbare Instanzen, die uns Respekt einflößen sollen).

Der Deutsche, der viel arbeitet, seine eigenen Autokonzerne (z.B. Opel) groß macht, durch Erfindungen und Tatendrang Wachstum und Beschäftigung fördert, ist ein glücklicher. Wenn er aber, auf Grund ungünstiger Entwicklungen nun doch kein Erfolg hat und scheinbar die Früchte seiner langen und schwierigen „Feldarbeit“ wieder verliert, wird er ein stiller und ratloser Zeitgenosse. Dem Deutschen fehlt generell der Mut und der Optimismus, wie wir es z.B. bei den Amerikanern viel eher sehen können.

Aber auch das aufstrebende China oder Schwellenländer wie Indien versprühen viel mehr Charme, als es in unserem uralten, mit Wäldern überwucherten Teutonenland je zu sehen war. Auf Grund des Klimas sind wir eine Mischung aus den fröhlichen Franzosen und den eher kälteren Nord-Europäern, mit einer gewissen Prise aus osteuropäischer Dunkelheit und Sturheit.

Wenn man sich unserer Kanzlerin so ansieht, dann bleibt die Frage, wie mit ihr ein „Ruck durch Deutschland“ gehen kann, wie es immer mal wieder gefordert wurde. Es zeigt alles daraufhin, dass es ihr ähnlich wie Bush gehen wird, sie klammert und klebt an ihrer Macht, handelt aber nicht in optimistischer Weise und stellt sich bei den meisten Entscheidungen einfach stur. Am Anfang waren wir froh, eine Bundeskanzlerin zu haben, aber mit der Zeit stellt sich heraus, dass auch sie nur die Macht verwaltet und keine mutigen Schwerpunkte mehr setzen wird.

Sie hat zwar vieles gut gemacht und war eine gekonnte Taktikerin. Ich bezweifle aber, ob sie wirklich wiedergewählt wird. Eine lähmende Schwere hat unser Land ergriffen, und außer ein paar vereinzelt Grabenkämpfen in Nebenschauplätzen gibt es momentan keine politischen Schwergewichte. Dabei wäre soviel zu tun! Deutschland muss endlich aus seiner Schockstarre erwachen und es muss endlich möglich sein, wichtige Reformen anzugehen, neue und mutige Ideen umzusetzen und sich wieder auf Stärken zu besinnen.

Dass man so einen Traditionskonzern wie Opel nun fallen lässt und sich nicht wie z.B. Frankreich in diesem Fall, schützend davor wirft, zeigt, dass im Kern kein wirkliches „deutsches Bewusstsein“ vorhanden ist, kein Stolz auf große Konzerne, von denen wir alle profitieren konnten. Stattdessen wird allerorten immer nur schlecht geredet. Alle scheinen es besser zu wissen, der Konsum ist schuld, das Klima ist das Problem - immer nur Probleme! Wir haben uns an soviel Angst und Schwierigkeiten gewöhnt, die die Medien an uns heranbringen, dass wir gar nicht mehr beurteilen können, ob es uns nun gut oder schlecht geht.

Auffällig die Schere, die bei der Berichterstattung und dem Blick in die Realität entsteht: Überall wird von Krise berichtet, doch auf der Straße zu sehen ist nichts. Alle Leute fahren noch ihre Autos, die Preise für Öl sind niedrig wie selten, die Regale gut gefüllt, es herrscht Frieden. Das einzige, was uns lähmt, ist unsere Angst. Unser Neid, der uns auffrisst. Unsere Trägheit, die uns sitzen lässt, anstatt uns zu bewegen.

Nein, die Krise ist keine Krise, solange ich **handeln** kann.