



Thomas Hahn

Die Welt im **Burnout**

Individuelle Antworten auf die
globalen Krisen der Leistungsgesellschaft

Vivita

„Für meine Enkelkinder Selina, Mona und Rafael“

Thomas Hahn

Die Welt im Burnout

Individuelle Antworten auf die
globalen Krisen der Leistungsgesellschaft

VERLAG®

 **vivita**



Alle Rechte © 2015 bei Vivita® Verlag, 96110 Scheßlitz

www.vivitaverlag.de

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-945181-07-2

H.A.M.M.O.N

Satz: André Hammon

Umschlaggestaltung: André Hammon

Teilbildrechte Cover: www.123rf.com/portfolio/choreograph/3.html

Lektorat: Angelika May

Onlinepräsentation: www.weltimburnout.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.

Printed in EU

ePub-Version ISBN 978-3-945181-08-9

Mobi (Kindle)-Version ISBN 978-3-945181-09-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Eine Geschichte am Anfang	11
Abstiegsgefahr durch „unbelebtes Leben“	14
<i>Lebenssituationen von Kindern in der aktuellen „Welt 21“</i>	16
<i>Weitere Querschnitte zur „Welt 21“</i>	23
Keine Zeit!	34
„Zeit ist Geld!“	37
Immer schneller, höher, weiter!	38
Der Irrglaube an die Lösungen aller Probleme	40
Permanenter Zwang nach Perfektionismus	43
Arroganz der Machthabenden	44
Der Irrglaube an die Algorithmen und Maschinen	49
Der Gedankenkreisel	55
Überfluss und Überdruß	61
Begierden und Süchte	65
Der Mensch als ausschließlicher Produktionsfaktor	69
Zu viele Menschen	74
Immer unterwegs	81
Permanente Beschallung und Berieselung durch moderne Medien	85
Allzeit erreichbar	87
Permanenter Heißhunger auf Rohstoffe	90
Heißhunger auf Fleisch und Co.	94
Die Spaßgesellschaft	99
Nach uns die Sintflut!	102
„Anti-aging“ und die Ausblendung von Tod und Trauer	105
Verlogenheit, Scheinheiligkeit und Angst	107

Aufstiegchancen durch „belebtes Leben“ 121

Bei sich selbst anfangen	121
Körper, Gedanken, Geist, Gefühle und Seele sind eine Einheit	130
Präsentes Dasein – it happens, be happy	135
Bescheiden sein	139
Mit Offenheit und Ehrlichkeit zu Lösungen kommen	144
Sei perfekt im „Nicht-Perfekt-Sein“	147
Mächtig sein, ohne Macht auszuüben	150
Du bist keine Maschine	153
Arbeiten zum Wohl der Mitmenschen	154
Bewusst leben, denken, sprechen, handeln	159
Das Innere erforschen, das Äußere genießen	162
Selbstzentriert, aber nicht egoistisch und narzisstisch sein	164
Zur Ruhe kommen – von der Anspannung zur Entspannung	166
Wertvolle Lebensfrüchte: Musik, Humor und Co.	169
Verantwortung für sich selbst und die Umwelt übernehmen	173
Gut ist schlecht und schlecht ist gut – Polaritäten akzeptieren	175
Mutiger, offener Umgang mit Sterben und Tod	177
Appell für ein neues, höherwertiges Bewusstsein in der „Welt 21“	179

Abschlussgeschichte und Fazit 182

Literaturhinweise 189

Glossar 191

Vorwort



Das Jahr 2012 wurde in der vielfältig geprägten Medienlandschaft des beginnenden 21. Jahrhunderts, hier als „Welt 21“ definiert, immer wieder als das Jahr der Katastrophen, ja sogar des möglichen Weltunterganges postuliert und vorhergesagt. Solche auf einen bestimmten Zeitpunkt fixierten Weissagungen entbehren offensichtlich jeder wissenschaftlichen Erkenntnis und Grundlage und sind in der Vergangenheit schon mehrfach gemacht worden. Schon in den biblischen Geschichten des Alten Testaments finden sich solche Berichte zum Beispiel bei der großen Sintflut. Viele Künstler der vergangenen und heutigen Epochen stellen Horrorszenarien des Untergangs der Menschheit in Bildern, Filmen, Büchern und Schauspielen prägnant und sehr individuell gestaltet dar.

Allen diesen Zukunftsvisionen liegen sowohl einige rationale, viel mehr aber noch mannigfache emotionale Erfahrungen und Empfindungen zugrunde.

Sowohl bei der genauen und dezidierten Beobachtung der geographischen, ökonomischen, gesellschaftlichen, politischen, historischen und ökologischen Strukturen und Entwicklungen auf unserem Globus als auch bei den in den Individuen sich abspielenden physisch-psychischen Prozessen zeigen sich deutliche **Burnout-syndrome** für Chaos, Angst, Panik, Hilflosigkeit und Untergangsstimmung.

Jeder Mensch bemerkt und bewertet diese Tatsachen, Veränderungen und Weiterentwicklungen völlig anders, weil seine Erziehung, sein Umfeld, seine Interessen, seine Intelligenz, sein generell sehr unterschiedlicher Lebensweg und seine Einstellungen zum Dasein als Ganzes voneinander differieren. Die Individualität als auch die Sozialisation bilden dabei zwei Pole, die oftmals weit

voneinander entfernt liegen und ganz verschiedene Ziele verfolgen. Dabei entstehen Abstoßungsmechanismen und gedankliche Paradoxien, denen wir oft hilflos gegenüber stehen. Dadurch gerät nahezu jeder Mensch immer wieder mal in Phasen der Ohnmacht, Angst, Depression und gefühlten Sinnlosigkeit.

Ich stelle in meinem eigenen privaten und beruflichen Lebensumfeld persönlich fest, dass solche Prozesse der Verunsicherung in der Gegenwart und der erwarteten Zukunft zunehmen und sich manifestieren. Besonders bei meiner Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien fällt mir auf, dass das Lebensfundament, bestehend aus den Elementen Freude, Gelassenheit, vielschichtiges Interesse, Kreativität, Begeisterung, Bewegung, Motivation und Vertrauen, zerbröselt oder gar nicht erst geschaffen worden ist.

In diesem Buch beschreibe ich aus meinen ganz persönlichen Sichtweisen und Erfahrungen die Welt 21 so, wie ich sie wahrnehme und wie sie mir von Außen entgegenblickt. Meine Ansichten dieser aktuell bestehenden globalen, regionalen und individuellen Daseinsebenen beruhen auch auf bisher gesicherten Ergebnissen aus der Forschung unterschiedlicher Fachbereiche, allerdings werde ich nur mit wenigen Zahlen argumentieren, weil viele in den Medien herum geisternden Werte immer nur aus bestimmter Blickrichtung und Zielvorgabe entstanden sind und lediglich Teilaspekte des großen, zusammenhängenden Ganzen darstellen.

Dieses Buch ist deshalb kein wissenschaftliches Werk, sondern ein Versuch, ganzheitlich und persönlich geprägte Sichtweisen des Daseins zu äußern.

Neben dieser eigenen und ganz persönlichen Zustandsanalyse der Welt 21, unseres blauen, phantastischen Planeten Erde, die manchmal vielleicht drastisch und negativ ausfallen mag, sollen in diesem Buch jedoch schließlich die Wege, Möglichkeiten und eigenen persönlichen Kraftressourcen in den Vordergrund gestellt werden, um zumindest im eigenen kleinen Daseinsraum ein Klima zu schaffen, welches sich durch die Elemente Achtsamkeit,

Bewusstheit, Dankbarkeit, Lebensfreude, Gelassenheit, Zutrauen und last but not least Liebe auszeichnet.

Dabei geht es nicht um die Methode „Rette sich, wer kann!“, sondern um die Belebung des eigenen Lebens, um damit auf das Leben des engeren und weiteren Umfeldes der Welt 21 positiv auszustrahlen.

Erst wenn unser eigenes Lebensgefühl stimmig, harmonisch, ausbalanciert und voller Liebe ist, wird auch das gegenwärtige und zukünftige Leben unserer Mitmenschen, Kinder und Enkelkinder ganzheitlich und nachhaltig gestaltet werden können.

Belebtes Leben einer Welt 21 richtet sich auch nach dem Motto „Lebe einfach!“ und hat je nach Lesart zwei Hauptaussagen:

„Lebe einfach!“ bedeutet, das Leben und Dasein als wertvollstes Gut in den Vordergrund zu stellen. Das Sein ist wichtiger als das Haben.

„Lebe einfach!“ möchte ausdrücken, dass man sich in dem Zeitpunkt der gelebten Gegenwart (Präsens) präsent und voller Leben und Bewusstheit präsentiert. Man konzentriert sich ausschließlich in der aktuellen Lebenssekunde, -minute und -stunde auf ein Fach, also eine Sache voll und ganz. Zusätzlich sind Bescheidenheit und Dankbarkeit Offerten für ein einfaches, aber zufriedenes und nachhaltig ausgerichtetes Leben.

Mit diesem Lebensgefühl und dieser persönlichen Einstellung zum eigenen Sein werden depressiv machende Gedanken und Emotionen umgesteuert in ein Handeln, Denken und Fühlen der Freude, des Glückes und der Akzeptanz von allem, was uns umgibt. Wahrnehmung und Annahme sind die Schlüssel für gelebtes Leben. Für solch eine Transformation wünsche ich Ihnen und mir innere Stärken, die Sie und mich begleiten und tragen. Im äußeren Umfeld gibt es immer wieder Partner(innen), Freunde und Freundinnen, Verwandte, Arbeitskolleg(inn)en und leitende Persönlichkeiten, die solche Visionen von friedvollen Veränderungen und menschlichen Evolutionssprüngen in sich spüren und leben wollen. Beim genauen und offenherzigen Blick in die Welt hinaus wird jeder

Mensch solche wundervollen Personen erblicken dürfen und können. Aber auch in uns selbst schlummern enorme Potenziale der Liebe zum Leben, die lediglich auf unseren Weckruf warten.

Auf der Basis der eigenen, selbstbestimmten persönlichen Lebensgestaltung, die die Wahrung und den nachhaltigen Schutz der Welt 21 im Fokus hat, werden die Gefahren und Chancen für die Menschen und die Welt/Umwelt des 21. Jahrhunderts analysiert und vielschichtig prognostiziert und bewertet. Diese Ausführungen zum möglichen Abstieg oder Aufstieg der Welt 21 stellen Denkanstöße, Diskussionsgrundlagen und inspirierende Impulse dar, um sich damit der eigenen Wahrheit vom Leben auf dieser Erde zu nähern. Diese Selbstbewertung kann dann als Grundlage für Neuorientierung oder Status quo im eigenen Dasein dienen, wofür jedes Individuum die eigene Verantwortung übernehmen darf und muss.



Eine Geschichte am Anfang



7.00 Uhr am Morgen eines beliebigen Wochentages.

Der Manager Felix S. sitzt im Taxi auf der Fahrt zum Flughafen Frankfurt/Main, jedoch leistet das Fahrzeug zurzeit nicht das, was es sollte – es steht still, statt sich fortzubewegen. Ein verunglückter, quer auf der Fahrbahn liegender LKW blockiert schon seit einer Stunde sämtliche Fahrspuren, sodass es für die im Stau feststehenden Autofahrer kein Fortkommen gibt. Es wird immer unwahrscheinlicher, dass der Taxifahrer seinen Fahrgast pünktlich zum Abflug seines gebuchten Fluges bringen kann.

Felix S. schwitzt und flucht. Er versucht per Mobiltelefon alle Hebel zu betätigen und Menschen zu beschäftigen, um einen Ausweg aus seiner Situation zu finden.

Die Gespräche am morgigen Tag in Tokio mit der dortigen Firmengeschäftsführung und dem Ziel eines Vertragsabschlusses großen Umfanges sind immens wichtig für die Firma, in der er als Manager arbeitet, und speziell auch für seine eigene Karriere.

Für Felix S. stellt diese Geschäftsreise die große Chance seines beruflichen Weiterkommens dar. Doch nun diese Ausweglosigkeit im Stau von Hunderten von Autos!

Alle Organe in Felix werden in diesen Minuten und Stunden durch enorme Ausschüttungen von Stresshormonen im Gehirn auf Spitzenleistungen gepusht. Sein Gedankenapparat hämmert immer wieder dieselben Gedanken wie ein Presslufthammer in seinem Kopf, sodass er meint, dieser müsse zerspringen.

Seine Gefühlslage der Wut, Ohnmacht und Hilflosigkeit bahnt sich Wege nach außen, indem er die übelsten Schimpfkanonaden dem Taxifahrer ins Ohr bellt. Seine Seele funkt Signale, dass doch nun „sowieso alles sinnlos sei“.

22.00 Uhr am Abend des gleichen Tages.

Felix S. hat seinen Flug verpasst. Die Stunden am Vor- und Nachmittag mit nervigen Telefongesprächen und Umbuchungsformalitäten waren wie ein schlechter Film an ihm vorbeigelaufen, und im Hotel am Flughafen, wo er die Nacht verbringt, hat er sich zu viel Alkohol gegen den Frust und den Ärger in sich hineinschüttet. Er wird nun am nächsten Tag nach Tokio fliegen.

Vor dem Einschlafen stellt er sich im TV die Nachrichten ein und ist im nächsten Moment hellwach. Der erste Bericht zeigt Bilder von einem schweren Erdbeben in Japan, welches genau zu dem Zeitraum stattgefunden hat, zu dem seine für den heutigen Tag gebuchte Maschine hätte landen sollen. Da auch Tokio vom Erdbeben betroffen sei, wären dort alle Landungen in benachbarte Länder umgeleitet worden. Das öffentliche und wirtschaftliche Leben in Tokio sei wohl zumindest in den nächsten Tagen stark beeinträchtigt.

Zuerst kann Felix S. diese Nachricht gar nicht richtig in seiner immer noch sehr angespannten Gefühlslage einordnen, doch dann wird ihm bewusst, dass ihm dieser erst so sinnlos und grauenvoll erscheinende Stau auf dem Weg zum Flughafen viele Strapazen und Unwägbarkeiten erspart hat.

Diese Geschichte verdeutlicht, dass Situationen und Gegebenheiten im Leben oft als wertlos, ärgerlich, katastrophal, schrecklich, grausam und ungerecht bewertet werden, sich aber im Lauf der Zeit ins positive Gegenteil verwandeln können. Solche Transformationen sind permanente Begleiter im menschlichen Dasein. Sehr oft jedoch lehnen wir Menschen solche Gesetzmäßigkeiten ab und verharren in Starre, Hilflosigkeit, Ärger, Wut, Hass, Ohnmacht und dem Gefühl der Ungerechtigkeit.

Doch auch diese sehr negativ besetzten Gedanken und Einstellungen zum Leben, zum eigenen Ich, zum Mitmenschen und zur Welt als Ganzes sind Teile unserer Freiheiten, die uns mitgegeben worden sind.

Positive Grundwerte wie Zuwendung, Anerkennung, Lebensfreude, Toleranz und Liebe führen meistens ein Schattendasein, weil der Blick sehr oft als Folge unserer Geschichte und Erziehung/Konditionierung einseitig auf das Schlechte fokussiert ist. Das Schlechte steht hier allerdings nicht als Synonym für den Teufel und das Gute für das Göttliche, sondern diese Gegenpole sind allein vom Menschen geschaffene trennende Einzelstücke, die in Wirklichkeit nur als gemeinsames Ganzes die Lebensenergien bestimmen. Zum Beispiel werden in der Atmosphäre (Lufthülle) ebenfalls alle Klimabedingungen vom Zusammenspiel der Gegensätze zwischen Hoch- und Tiefdruckgebieten gesteuert. Und auch hierbei bewerten wir sofort nach gutem und schlechtem Wetter, obwohl diese Einteilung mit der Realität per se nichts zu tun hat. Wetter und Klima sind das, was sie sind, weder gut noch böse.

Auch die Welt 21 ist in einem sich permanent wandelnden Zustand, der mit all seinen Polaritäten betrachtet werden muss, um dem komplexen System der Mensch-Natur-Einheit gerecht zu werden. Die Hauptanliegen dieses Buches sind dann aber insgesamt in der Integration der Gegensätze und Widersprüche zu finden.



Abstiegsgefahr durch „unbelebtes Leben“



Der Zustand „Leben“, die Seinsform von Lebewesen, soll an dieser Stelle nicht umfassend nach naturwissenschaftlichen, ethischen oder philosophischen Kriterien definiert und analysiert werden, weil man damit den Hauptintentionen des Buches nicht entsprechen würde. Bei den Werken von *Aristoteles* über *Descartes* und *Leibniz* bis zu *Schopenhauer* findet man dazu philosophische und naturwissenschaftliche Definitionen und Gedanken. In den verschiedenen Religionen stehen das Leben und der Tod im Fokus der Betrachtungen, die darwinschen Theorien und die Modelle der Evolution greifen in die moderne Zeit hinein. Genanalysen und Gentechnologien lassen das Leben noch genauer verstehen, sodass sogar schon über künstlich erzeugtes und unsterbliches Leben diskutiert und geforscht wird. Besonders bei der Anwendung der Organtransplantationen wird kontrovers beurteilt, wann ein Mensch tot, also sein Leben beendet sei. In verschiedenen Religionen wie dem Buddhismus geht die Seele nach dem irdischen Tod sofort in einen anderen Körper über und auch in der Lehre des Christentums steht das ewige Leben im Vordergrund.

In diesem Buch wird „Leben“ gesehen als komplexe Daseinszustände aller körperlichen, mentalen und emotional-psychischen Bedingungen, die jeder Mensch genau in dem Zeitpunkt und an dem Ort erfährt, die er gegenwärtig erlebt und wahrnimmt. Damit wird aber sofort initiiert, dass jedes Individuum solche Daseinsmomente ganz verschieden fühlt und bewertet, weil die Realität immer von der Subjektivität der Erfahrungen und Emotionen betrachtet und überformt wird. Leben ist also nicht statisch und nicht abso-

lut, sondern energetisch bewegt und vom eigenen Ich geformt. Leben ist sowohl bewusstes als auch unbewusstes Sein.

Neben menschlichem Dasein gibt es die Lebenswelten der Flora und Fauna sowie die Dimensionen der Atmosphäre (Klima), des Bodens, des Wassers und der endogenen Kräfte und Materialien (Erdbeben, Vulkanismus, Bodenschätze), in die der Mensch voll und ganz eingebunden ist, um sein Überleben zu gestalten und zu sichern. Die zurzeit vorhandenen Strukturen und Prozesse der Menschheit und ihrer Umwelt werden im Begriff Welt 21 zusammengefasst.

Die zudem immer wieder verwendete Begriffspolarität des *belebten* und *unbelebten* Lebens dient dem Anliegen des Autors, aus dem Leben der Welt 21 das Beste zu machen. Dabei darf natürlich jede Person entscheiden, auf welche Art und Weise sie dieses Hauptziel definiert und ansteuert. Allerdings sind hierbei Grenzen gesetzt, weil der Mensch als soziales Wesen und Teil seiner Umwelt auch Verantwortung für das Ganze übernehmen muss. Gerade dieser Balanceakt zwischen Individualität und Sozialisation benötigt reflektierende Übungen, Hilfen, Anregungen und vielschichtige kreative Ideen und Innovationen.

Im Folgenden werden vom Autor zunächst diejenigen Aspekte und Entwicklungen beobachtet und erörtert, die als *unbelebtes Leben* bezeichnet werden. Dabei sollen einseitige Verurteilungen vermieden werden, weil alles im Leben mit seinem Sinn und seiner Berechtigung erst einmal akzeptiert werden soll und darf. Das bedeutet jedoch auch, manches in Zukunft anders gestalten zu müssen, wenn Unzulänglichkeiten und Fehler diagnostiziert worden sind, und solche Defizite und Krisenzustände werden in diesem Buch schon sehr deutlich genannt und analysiert. Leben ist niemals Stillstand und Konserve, sondern Fließen und Veränderung, wozu der Mensch mit seinem Wissen, seiner Intelligenz und seinem mentalen und emotionalen Bewusstsein in jedem Moment bedeutsame Beiträge leistet. Allerdings gehört dazu ein gehöriges Maß an Verantwortung, Aufgeschlossenheit, Klugheit und Weisheit. Solche Kompetenzen werden allerdings oftmals zu

wenig oder auch unehrlich mit Ehrgeiz, Kontinuität und innovativen Inspirationen und Ideen den jungen und erwachsenen Menschen vorgelebt und beigebracht. Neues und grenzüberschreitendes Denken und Handeln ist in allen naturwissenschaftlichen und gesellschaftlichen Fachbereichen notwendig, da sich viele bis heute genutzten Daseinsmodelle und -strategien überlebt haben und keine Antworten mehr auf neue Herausforderungen in der Welt 21 geben können. Die Dominanz der materiell ausgerichteten Lebensformen muss abgelöst werden durch ein Dasein im Dreiklang von *höherem Bewusstsein, kollektivem Zusammenhalt und verantwortungsvollem Leben im Natur-Mensch-Netzwerk*.

■ Lebenssituationen von Kindern in der aktuellen „Welt 21“

Tabea ist 4 Jahre alt und lebt mit ihren Eltern in einer kleinen Stadt im Taunus. Ihr Vater ist Bankmanager und arbeitet im Frankfurter Bankenviertel. Ihre Mutter hat als Juristin eine Teilzeitarbeitsstelle in einer Anwaltskanzlei. Finanziell steht die Familie also gut da.

Tabea geht seit ihrem 1. Geburtstag in eine privat geführte Kindertagesstätte, in der gut ausgebildete Erzieherinnen den Kindern mentale und emotionale Zuwendung geben. Tabea wird in vielerlei Hinsicht dort als auch in ihrem Elternhaus gefördert. So erlebt sie seit ihrem 3. Lebensjahr musikalische Früherziehung und hat wöchentlich Klavierunterricht bei einer Lehrerin. Einmal pro Woche ist sie in einer Ballettgruppe und lernt an einem weiteren Wochentag das Schwimmen. Am Wochenende und in den Urlaubszeiten fahren ihre Eltern gerne und oft zu verschiedenen Zielen in näherer als auch weiterer Entfernung. Tabea spricht schon einige Satzteile in englischer Sprache, weil die Eltern ihrer Tochter gute Zukunftschancen eröffnen möchten. Tabea wird von allen gemocht, weil sie ein braves und einfach zu führendes Kind ist.

Allerdings ist Tabea häufiger krank und klagt oft über Bauchschmerzen. Die Nächte verbringt sie zumeist im Bett der Eltern, weil sie schlecht und unruhig schläft und über Ängste und Albträume klagt.

Ahmet (8 Jahre) wohnt mit seinen Eltern und 4 Geschwistern in einer Großwohnsiedlung in Köln. Sein Vater arbeitet seit 10 Jahren bei einer Automobilfirma und hat sich an seiner Arbeitsstelle gut integriert. Die Mutter ist permanent zu Hause und versorgt liebevoll und umfassend die Familie. Da sie sowohl in der Familie als auch im Freundeskreis ausschließlich türkischer Frauen Türkisch spricht, beherrscht sie die deutsche Sprache nur partiell, um sich zum Beispiel beim täglichen Einkauf verständlich zu äußern. Ahmet geht in die Grundschule; in seiner Klasse befinden sich 25 Mitschüler/innen, wobei 80% mit Migrationshintergrund aus sechs verschiedenen Sprach- und Kulturkreisen stammen. Ahmet beherrscht das Sprechen der deutschen Sprache recht gut, allerdings zeigt er große Probleme im schriftlichen Bereich, sodass er dort gefördert werden muss. Diese Förderstunden hasst er nach eigenen Aussagen, weil ihm damit Zeit für das Spielen verloren geht. Neben seinen schulischen Aufgaben hat er sich nämlich zu Hause ziemlich regelmäßig um seine beiden kleineren Brüder zu kümmern.

Josephine ist 10 Jahre alt und wächst zusammen mit ihrem dreijährigen Halbbruder bei ihrer Mutter auf. Im Alter von 3 Jahren erlebte sie die Scheidung ihrer Eltern. Ihr Vater zog mit einer neuen Partnerin in eine weiter entfernt liegende Stadt, sodass Josephine nur viermal im Jahr ihren Vater besuchen konnte. Allerdings liebte sie diese Treffen gar nicht, weil sich die neue Frau ihres Vaters ihr gegenüber sehr ablehnend verhielt.

Seit fünf Jahren kennt sie Peter, den neuen Freund ihrer Mutter und den Vater ihres Halbbruders. Peter wohnt immer nur am Wochenende bei ihnen, weil er beruflich während der Woche von Montag bis Freitag in Deutschland und Europa unterwegs ist. Sie mag Peter, doch hat er viel zu wenig Zeit für sie und ihren Bruder, weil ihre Mutter an den Wochenenden ebenfalls Peter oft für sich beansprucht.

In der Schule kämpft sie um gute Leistungen und Noten, weil sie unbedingt auf das Gymnasium gehen möchte. Bei ihrer Mutter findet sie selten Hilfe, weil diese viele Stunden als Verkäuferin täglich arbeitet, um finanziell „über die Runden zu kommen“ (wie ihre Mutter immer sagt!).

Josephine sitzt häufig zu Hause vor dem Fernseher, weil sie sich langweilt und keine Ideen und Anregungen für kreative Beschäftigungen erfährt. Auch ihr Bruder und ihre Mutter hängen sehr oft vor dem Bildschirm herum, um sich zu entspannen. Während dieser Zeiten werden auch die Mahlzeiten eingenommen. Kommunikation findet wenig statt. Josephine ist mit ihren 10 Jahren schon entschieden zu dick. In der Schule leidet sie darunter, weil ihre Mitschüler/innen sie deshalb häufig hänseln. Zum Sportunterricht geht sie nur sehr ungern, und oftmals hat sie an jenen Unterrichtstagen Kopfschmerzen. Ihre Mutter schreibt ihr deshalb auch meist eine Entschuldigung, um am Sport nicht teilnehmen zu müssen.

Josephine zieht sich immer mehr aus Freundschaften zurück und verlässt die Wohnung nach der Heimkehr von der Schule kaum noch einmal.

*Der 14-jährige **Djibrilla** lebt als Tuareg-Nomade mit seiner Familie am Südrand der Sahara in der Sahelzone. Er hat nie eine Schule besucht, sein Wissen über Viehwirtschaft und Karawanenrouten erwarb er von seinem Vater und Großvater. Schon früh hat er Verantwortung für das Überleben der Sippe übernommen. Er und sein 12-jähriger Bruder begleiten die Viehherden auf der Wanderung zu den Weideflächen und den Wasserstellen.*

Die einzige Abwechslung vom Arbeitsalltag findet er einmal im Jahr in einer großen Oase, wo er mit seinem Vater und Onkel wesentliche Dinge des Überlebens wie Salz, Zucker, Hirse und junges Vieh kauft. Hier lernt er auch die Produkte moderner Gesellschaften wie Autos, Fernseher und Mobiltelefone kennen. Sein größter Wunsch ist es, sich später im Leben auch solche technischen Geräte kaufen zu können. Dazu müsste er jedoch eine Schul- und Berufsausbildung bekommen, für die seine Familie kein Geld hat.

Paola ist Vollwaise und lebt seit ihrem 10. Lebensjahr als Straßenkind in Rio de Janeiro. Zusammen mit gleichaltrigen Freundinnen und Freunden, die ebenfalls kein Zuhause haben, sichert sie sich ihren Lebensunterhalt mit diversen Hilfsarbeiten wie dem Sammeln von Altpapier, und seit einem Jahr auch mit Einnahmen durch Prostitution. Eine Schulausbildung hat sie nur partiell vier Jahre lang erhalten, sodass sie ein Mindestmaß an Schreiben, Lesen und Rechnen für den Alltag beherrscht. Ihr größter Wunsch ist, bei einer berühmten Sambaschule aufgenommen zu werden, um beim Karneval in Rio im großen Umzug mitzutanzten zu können.

Li Chun-mei hörte im Alter von 14 Jahren, dass sie vom chinesischen Hinterland, wo sie wohnte, wegziehen könne, um in einer südchinesischen Metropole als Wanderarbeiterin in einer Textilfabrik zu arbeiten. Sie ergriff diese Chance, um der Feldarbeit auf dem Hof ihrer Eltern zu entkommen und das moderne und reichere Leben in der Stadt zu gewinnen. Da ihr Stundenlohn gering war, machte sie zwei Jahre lang freiwillige Überstunden, um mehr zu verdienen. Im Durchschnitt arbeitete sie an sechs Tagen in der Woche 60 bis 70 Stunden, ohne einmal Urlaub zu nehmen. Auch in Stadien von Krankheit und Erschöpfung saß sie an der Nähmaschine und fertigte Jeans für den europäischen und amerikanischen Markt an.

Im Alter von 16 Jahren starb sie total erschöpft und durch Krankheiten geschwächt in der Sanitätsstation der Firma.

Toshira lebt seit seiner Geburt vor 11 Jahren in Tokio und besucht eine Eliteoberschule. Schon bei seiner Geburt meldeten ihn seine Eltern bei einem begehrten und sehr teuren Kindergarten an, der allerdings eineinhalb Stunden von der Stadtwohnung der Familie weg lag. Jeden Morgen wurde Toshira ab seinem 2. Lebensjahr von seiner Mutter zum Kindergarten gebracht und am Nachmittag wieder abgeholt. Der Besuch dieses speziellen Kindergartens war dann auch die Eintrittskarte für den Übergang auf eine Vorzeige-Grundschule und dann auf die Eliteoberschule. Toshira erfuhr seit seinen ersten Lebensjahren Bildung und Förderung „deluxe“, und es ist absehbar, dass er in Zukunft auch

eine sehr hohe Qualifikation im Studium und im Beruf erreichen wird. Seine Eltern achteten und achten sehr darauf, dass ihr Sohn gemäß traditioneller japanischer Kulturwerte ein wichtiges Glied in der Gemeinschaft werden kann.

Diese Beispiele von Kindern in der globalisierten Welt des 21. Jahrhunderts stehen nur exemplarisch für aktuell ca. 1 Milliarde Menschen zwischen 0 und 15 Jahren auf der Erde. Jedes Individuum hat dabei seine eigene Lebensgeschichte, jedoch wird in den kurzen Lebensläufen der oben dargestellten jungen Menschen sichtbar, dass die persönlichen, ökonomischen, politischen und sozialen Rahmenbedingungen für die kindlichen Entwicklungspotenziale auf einer Skala von 0 bis 100 die gesamte Bandbreite einnehmen. Das dafür verantwortliche Ursache-Wirkungs-Gefüge bildet unüberschaubare Netzwerke, welche über viele Jahrhunderte geknüpft worden sind und deren Veränderungen in den letzten Jahrzehnten noch zusätzlich an starker Dynamik gewonnen haben.

Die Kinder dieser Welt 21 leben in der Ambivalenz zwischen Reichtum und Armut, Überfluss und Hunger, Chancenvielfalt und hoffnungsleerer Trostlosigkeit, Übersättigung und gähnender Langeweile, Annahme und Ablehnung, Bildungsförderung und Bildungsferne, Überforderung und Unterforderung, Optimismus und Pessimismus.

Im Korsett dieser Zwiespältigkeit werden Kinder in den entwickelten, reichen Regionen oft viel zu früh in das Hamsterrad des Schaffens und Förderns durch die Erwachsenen (Eltern, Lehrer, Politiker) gesteckt, um sie für die Zukunft vorzubereiten. Dabei wird allerdings in unverantwortlicher Weise sehr häufig übersehen, dass solche Kinder als Jugendliche oder Erwachsene viele psychosomatische Krankheiten erleiden werden, weil sie sich nicht gemäß ihrer eigenen physischen, mentalen und emotional-seelischen Entwicklungsprogramme entfalten durften. Ihre vorgegebenen Talente, Stärken und Interessen werden dadurch kokonartig eingeschlossen, ohne sich aber letztendlich wie ein Schmetter-

ling in die Dimension der Lebensfreude und Eigenverantwortung schwingen zu können. In meinen Büchern „Geben wir den Kindern ihre Kindheit zurück!“ und „Pubertät ist (k)eine Katastrophe!“ sind viele Inspirationen und Gedanken zu einer gelungenen Begleitung der jungen Menschen durch Erwachsene für eine nachhaltige Kindheit und Jugendzeit zu finden.

Im Gegensatz zur Ersten Welt haben viele Kinder in den Schwellen- und Entwicklungsländern der Welt 21 um das reine Überleben zu kämpfen, ohne dabei Unterstützung und Aufmerksamkeit zu finden. Ohne ein Beteiligungsmindestmaß an den Daseinsgrundfunktionen Wohnen, Bildung, Versorgung mit lebensnotwendigen Gütern, Gesundheitseinrichtungen und intakten Familienstrukturen leben Millionen von jungen und sehr jungen Menschen sowohl in ländlichen als auch in städtischen Räumen unter unwürdigen Verhältnissen. Bei chancenlosen Zukunftsperspektiven sichern sie sich ihren minimalen Lebensunterhalt durch Gelegenheitsjobs wie Sammeln von Wertstoffgütern² oder die Tätigkeit einfacher Dienstleistungen wie Schuhe putzen oder Botengänge. Viele Mädchen und Jungen werden zudem in die Prostitution gezwungen. Auch das Abgleiten in die Kriminalität findet sehr oft und beinahe automatisch statt.

Belebtes Leben hat für die junge Generation der Welt 21 sicherlich ganz anders als oben geschildert auszusehen. Die den Kindern von Anfang an mitgegebenen Sehnsüchten nach Freiheit, Entwicklung, Lebensfreude, Kreativität, Gestaltung, Suche neuer Wege, Würde und Liebe müssen freie Räume und nachhaltige Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Allerdings werden diese auf Menschenrechten basierenden Forderungen nur dann im 21. Jahrhundert umgesetzt werden können, wenn die Erwachsenen aller demographischen, sozialen und ökonomischen Gruppen als Vorbilder und Vermittler dienen. Obwohl in dieser Hinsicht noch sehr

1 Siehe Literaturhinweise

2 Zum Teil auf den Müllkippen inmitten von giftigen Rauchdämpfen und dort lagernden toxischen Stoffen

viele Defizite vorherrschen, kann allerdings ein genereller Kultur- und Zukunftspessimismus zu keiner Heilung führen. Schon heute vermitteln viele Millionen Menschen in allen Regionen der Welt wertvolle philosophische, ethische, sozioökonomische, ökologische, natur- und geisteswissenschaftliche sowie politische Ideen und Zukunftsvisionen, die nicht auf die Ausbeutung von Menschen, Natur und Rohstoffen fixiert sind, sondern eine lebenswerte Symbiose von allen biotischen und abiotischen Elementen und Systemen anstreben.

Belebtes Leben bedeutet also, die Menschen der Welt 21 wieder in das Raumschiff Erde zurück zu holen. Zurzeit versucht die Menschheit, dieses phänomenale Kunstwerk unseres blauen Planeten oftmals verantwortungslos umzugestalten und damit seinen Wert zu zerstören.

Der Autor wird in diesem Buch seine eigenen Erfahrungen, Werte, Einstellungen und Ansichten zu einem *belebten Leben* darlegen. Dabei werden natürlich auch viele bereits von anderen Personen geäußerten Meinungen, Sachaspekte und Bewertungen integriert, allerdings immer auch mit der eigenen Bestrebung, selbst reflektierend und individuell zu argumentieren und zu kommentieren.

Der Autor stellt in keiner Passage den Anspruch, die Wahrheit gepachtet zu haben. Jede Leserin und jeder Leser darf und soll selbstständig spüren, welches ihre und seine Wahrheiten bei verschiedenen Aspekten sind.

Allerdings darf eine Maxime niemals aus dem Blickfeld geraten: Unseren Kindern, Enkelkindern und allen nachfolgenden Generationen muss eine intakte und reichhaltige Welt 21 übereignet werden!

■ Weitere Querschnitte zur „Welt 21“

In diesem Buchkapitel werden neben eigenen mentalen und emotionalen Erfahrungen, Erkenntnissen und Empfindungen auch die in Gesprächen mit vielen Mitmenschen gewonnenen Informationen reflektiert. Zusätzlich haben mir viele Buchautoren, Journalisten und Wissenschaftler wichtige Sachaspekte, Beurteilungen, Meinungen und Perspektiven vermittelt, die ich dann mit meinen Erkenntnissen und Meinungen geprüft, eingeordnet, teilweise übernommen und selbstverständlich immer kritisch geprüft habe. Trotzdem ist die hier präsentierte Darlegung der Lebensgestaltung von Menschen im 21. Jahrhundert meine ganz persönliche Bewertung. Jeder für sich darf, soll und muss seine eigene Sicht auf sein individuelles Dasein bewusst und aufmerksam fokussieren und ehrlich einordnen. Dabei ist selbstverständlich auch stets die Einbindung in das große Ganze von Gesellschaft und Umwelt zu leisten.

Da dieses Buch zunächst für Leser und Leserinnen im deutschsprachigen Raum geschrieben ist, werden besonders auch die hier in Deutschland und Europa vorhandenen und stattfindenden Strukturen und Entwicklungen beleuchtet.

Wenn in den Ausführungen der folgenden Seiten zunächst die so genannten negativen Dinge und Auswirkungen im Vordergrund stehen, so dient dies nicht der Unterstützung von Depression, Hilflosigkeit und Gejammer, sondern ist eine notwendige Bestandsaufnahme, um damit Offenheit, Ehrlichkeit und Mut zu finden, neue Türen für die eigenen Taten, Gedanken und Gefühle zu sehen und dann auch aufzuschließen.

Unbelebtes Leben ist zwar gelebtes Leben, doch hat es geringes Potenzial an Energie und wahrhaftiger Gestaltungskraft. Vergleichbar ist eine solche Art des Lebens mit dem Element Wasser, welches zwar einerseits fließt und den Durst stillt, andererseits aber nur in einem kanalisierten Flussbett dahin dümpelt, wenig oder gar kein biologisches Leben aufweist und auch dem Trinken keine positiven Energien und Informationen zukommen lässt.

Viele Naturforscher und Wissenschaftler haben mit mannigfachen Erfahrungen und Versuchen nachgewiesen, dass Wasser nicht nur aus dem relativ einfachen Molekül H_2O aufgebaut ist, sondern dass es erstaunliche Eigenschaften beweist, welche man bisher erkennen, aber noch nicht begründen kann.

Der Japaner *Masaru Emoto* hat mit neuen bildtechnischen Verfahren eindrucksvoll nachweisen können, dass sich Wasserkristalle in Abhängigkeit von Informationen völlig unterschiedlich aufbauen. Während zum Beispiel die Musik von *W. A. Mozart* ganz klar strukturierte und wunderschön gestaltete Kristallformen erzeugt, sind im Gegensatz dazu bei Beschallung mit Heavy-Metal-Musik die Kristalle nur noch unstrukturierte, amorphe Gebilde³. An der Universität Stuttgart gab es sehr überraschende und interessante Ergebnisse bei folgendem einfachen Versuch:

Jede Person einer Gruppe von Studenten, die alle gemeinsam in einem Hörsaal saßen, bekam eine Pipette, mit der sich nun jeder von demselben Leitungswasser aus dem Waschbecken des Hörsaals wenige Milliliter Wasser entnehmen konnte.

Jeder gab dann für sich auf mehrere gläserne Objektträger jeweils aus seiner Pipette einen Tropfen, der dann unter dem Elektronenmikroskop untersucht wurde.

Das Ergebnis war für die Wissenschaftler und Studenten höchst überraschend. Während die Kristallformen auf den verschiedenen Objektträgern einer Person alle sehr ähnlich waren, unterschieden sich die Formen der Kristalle von Student zu Student ganz gewaltig.

Obwohl also alle Versuchspersonen im selben Raum zur selben Zeit waren und zudem aus dem gleichen Wasserbecken das selbe Wasser entnommen haben, fielen die Folgeergebnisse der Wasserkristalle sehr individuell und unterschiedlich aus.

Die logische Schlussfolgerung konnte also nur sein, dass jeder Student seine eigene Information im Moment der Wasseraufnahme und -abgabe auf „sein“ Wasser übertragen haben muss, und dass zudem das Wasser diese Information - wie auch immer- angenommen hat.

3 M. Emoto: *Die Botschaft des Wassers*. KOHA-Verlag 2002

Wenn bisher zum Beispiel Heilerfolge von Quellen oder anderen Naturprodukten als esoterischer Quatsch oder auch Placeboeffekt von den meisten Menschen bewertet worden sind, so sind sich jetzt immer mehr Forscher und Wissenschaftler sicher, dass im Wasser noch viel mehr unbekannte Geheimnisse stecken als bisher angenommen. So wird zum Beispiel vermutet, dass Wasser durch seine Fähigkeit der Aufnahme und Weitergabe von Informationen im Laufe der Evolution von Flora und Fauna eine solche Vielfalt hat entstehen lassen.

Wenn Tiere in einem von Menschen unbeeinflussten Gebiet immer diejenigen Wasserangebote ganz bevorzugt oder sogar ausschließlich benutzen, die unter dem Mikroskop eindeutig die klareren Kristallformen aufweisen, so kann dies nicht auf einem Placebo- oder Einbildungsaspekt beruhen. Wissenschaftlich wurde aber dieses Tierverhalten eindeutig bestätigt. Somit muss es in unserem Lebensraum energetische Kräfte und Bahnen geben, die sich nicht rein rational, sondern spirituell erschließen lassen. Auch bei einigen Zwillingen wurden solche oftmals als übersinnlich genannten Ereignisse wahrgenommen, wobei über große Entfernungen hinweg im selben Zeitpunkt dieselben Gedanken oder Empfindungen wie zum Beispiel Schmerzen in einem Organ gespürt werden.

In der Quantenphysik haben Versuche bewiesen, dass sich ein Materieteilchen (Photon) zum gleichen Zeitpunkt an völlig verschiedenen Orten aufhalten kann. Wie schon *Albert Einstein* und andere Physiker postuliert haben, sind also Raum und Zeit in sich verwobene Einheiten und Parallelwelten, in denen noch ganz andere Gesetze und Energieaustauschprozesse herrschen als in der Gedankenwelt der auf Newton basierenden Theorien. Schon *Max Planck* sprach von einer „Ursuppe“, die alles bedingt und zusammenhält, und in der das *Bewusstsein* eine ganz entscheidende Kraft- und Transformationskomponente sein muss.

In Kulturkreisen von Völkern, die sich nahezu unabhängig von modernen Strömungen der heutigen, zumeist rein rational ge-

prägten Zivilisationsgesellschaften entwickeln durften, werden oftmals nicht erklärbare spirituelle Fähigkeiten bei der interaktiven Kommunikation oder der Heilung von Krankheiten sichtbar. Als Beispiel dienen hierzu die Aborigines in Australien, von denen in Berichten und kulturwissenschaftlichen Abhandlungen solche Tatsachen nachzulesen sind. So haben diese Menschen ein Orientierungsvermögen in bekannten, als auch in ihnen zunächst unbekannten Landschaftsräumen, die mindestens dem von modernen GPS-Systemen entspricht. Außerdem gelangen Informationen über große Distanzen zu ihnen ohne Hilfsmittel postalischer oder digitaler Art.

Als erstes Fazit bleibt also festzuhalten, dass ein fast ausschließlich auf Ratio und Vernunft fokussiertes Leben als *unbelebt* klassifiziert werden kann, weil die den Menschen prägenden weiteren Dimensionen wie Emotionalität, Gefühlserfahrungen und Spiritualität nahezu ausgeklammert bleiben.

Die modernen Industrie-, Dienstleistungs- und Informationsgesellschaften der Welt 21 basieren auf den Bausteinen *Wachstum, materieller Wohlstand, technischer Fortschritt und globaler Vernetzung von Waren- und Finanzströmen*.

All dies ist selbstverständlich auch ein Teil unseres Daseins, aber bei weitem nicht die einzige und auch nicht wichtigste Säule unseres Lebensfundamentes.

Solange in der Politik und in der Erziehung und Bildung zukünftiger Generationen nicht die Einsicht stattfindet, dass ein auf Konsum und Materie einseitig orientiertes Leben immer unbelebt und unglücklich bleiben wird, werden die meisten Menschen auch unzufrieden und unbewusst Tag für Tag ihr Leben überstehen. Sie werden sich jedoch innerlich leer und ausgebrannt fühlen. Die Anzahl solcher Personen mit **Burnout** steigen rapide an, und sogar schon Jugendliche und junge Erwachsene fallen in die Löcher von Erschöpfung und Depression. Ein Blick in die Akten von Krankenkassen und psychosomatischen Kliniken bestätigen diese Entwicklung, wobei dabei nur die Spitze des Eisbergs herausragt. Ca. 80 Prozent der Erkrankten versuchen aus verschiedenen Gründen im

privaten oder beruflichen Umfeld ihr psychisches Leiden zu verheimlichen.

Als Voraussetzung für ein *belebtes Leben* gilt besonders, dass jede Person für sich ganz selbstständig und selbstverantwortlich seine derzeitige Situation und seinen Gefühlszustand ehrlich und offen analysiert. Das ist eine große, und nicht selten auch anstrengende und frustrierende Aufgabe, die aber notwendig ist, um Neues und Erfüllendes anzustreben. Ich selbst habe an mir solche Momente und Phasen schon in vielen Lebensjahrzehnten erfahren, erlitten und oft auch glücklich durchschritten. Dieser Lebensweg und -auftrag führt schließlich immer mehr zur Selbstständigkeit, Bewusstheit, Angstfreiheit im Sinne von mutigem Leben trotz mancher Restängste, Gelassenheit und Liebe für alles im Leben.

Manchmal ist dabei auf jeden Fall ein Ausbrechen aus alten Schienensträngen von Gedanken, Gefühlen, Werten und Lehrmeinungen notwendig, weil ansonsten das Leben erstarrt und nicht mehr im natürlichen Fließen lebendig bleibt. Die Imagination eines natürlichen Fluss- oder Bachlaufes hilft, seinem Leben Energie, Veränderung und Lebensfreude einzuhauchen.

Meditationen oder Originalerlebnisse in und mit der Natur nähren solche Belebungsstrategien.

An einigen wesentlichen Beispielen und Schwerpunkten werden in den folgenden Passagen die Hauptelemente eines *unbelebten Lebens* in der Welt 21 mit der Gefahr, in einen Abstiegsstrudels zu geraten, verdeutlicht. Jeder für sich wird sicherlich weitere Aspekte hinzufügen können. Das wird sogar von mir gewünscht, denn ein Buch hat erst dann den Leser ergriffen, wenn es zum eigenen Nachdenken und Nachfühlen anregt.

Was ist „unbelebtes Leben“?

Das weit verbreitete Unwissen über das Gesamtsystem „Individuum Mensch“

Obwohl sich der Mensch selbst mit vielen wissenschaftlichen Methoden und Fragestellungen seit Jahrtausenden erforscht und analysiert, steht er doch bezüglich der Aspekte wie dem „Sinn des Lebens“ oder „was ist überhaupt das Leben?“ im dichten Nebel. Philosophische, religiöse, existenzielle, pragmatisch ökonomische oder auch spirituelle Lösungsansätze füllen viele Kilometer von Buchregalen in Bibliotheken der ganzen Welt und im Internet sind Millionen von Beiträgen und Hinweisen zu finden. Manch eine Person hat für sich selbst ganz eigene und individuelle Ideen und Inspirationen zurechtgelegt – und das sind auch wesentliche Kernpunkte für persönliche Freiheitsrechte, welche uns zum Leben und schöpferischen Tun jeden Tag auffordern und anregen. Das Dasein von jedem lebendigen Wesen (Mensch als auch Tier und Pflanze) ist nämlich zunächst durch seine Einmaligkeit und Unverwechselbarkeit definiert. Gattungen und Arten haben zwar untereinander sehr viele Gemeinsamkeiten, doch ist das speziell Singuläre ausschlaggebend für den Zeitraum auf der Erde, den wir Lebenszeit nennen.

Bezogen auf uns Menschen wird den Leserinnen und Lesern in kurzer, aber deutlicher Form vermittelt, welche Hauptdimensionen uns als Individuum formen und prägen.

Stellen Sie sich einmal vor, wie sich zunächst noch fremde Menschen in einer Vorstellungsrunde begegnen und präsentieren. Jeder nimmt das Äußere wie Geschlecht, Körpergröße, Haarfarbe, Kleidung und weitere sichtbare Merkmale mit seinen eigenen Augen wahr. Vielleicht riecht man auch sein Gegenüber (zum Beispiel: „Ich kann den aber nicht riechen!“ als erste Art der Ablehnung), und man findet seine Sprache und Stimme angenehm oder unangenehm. Vielleicht erinnert diese Person auch an einen bereits bekannten Mann oder eine bekannte Frau. Damit einher-

gehend entwickeln sich oft sehr schnell gefühlte Sympathien oder Antipathien.

Man selbst stellt sich in der Runde oft mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Alter, Wohnort, Familienstand, Beruf, Interessen und Hobbys vor.

Damit reduzieren wir uns aber auf nur wenige Prozente unseres Gesamtdaseins. Sowohl nach außen als auch im eigenen inneren Raum identifizieren wir die Fassade mit dem Gesamtbauwerk, und das ist offensichtlich ein Fehler bei der Bewertung des Gebäudes, welches Leben genannt wird.

Das Leben ist ein stetiges Wechselspiel von in jeder Sekunde stattfindenden mannigfachen und vielschichtigen Prozessen in den Strukturen des physischen Körpers, des Gedankenkörpers, des Gefühlskörpers und des Seelenkörpers.

Diese vier Zylinder treiben den Motor Leben an und ihr Zusammenspiel entscheidet darüber, ob dieser Antrieb rund läuft, stottert oder sogar seinen Geist aufgibt. Da viele Menschen ihr Leben zunächst einmal mit dem physischen Körper identifizieren, was übrigens auch in der Medizin und Heilkunde noch meist so gesehen wird, werden die wesentlichen Körperempfindungen im Folgenden beleuchtet.

Der hervorragend konstruierte menschliche Leib erfüllt jede Sekunde eine Fülle von Aufgaben, Funktionen, Fertigkeiten, Bewegungen, Abläufen und Netzwerkprozessen, sodass jede Person schon aus Ehrfurcht und Anerkennung für dieses hochsensible und komplexe Konstruktionsmodell heraus diesem göttlichen Werkstück größte Hochachtung und Wertschätzung zukommen lassen müsste, nicht nur manchmal, sondern täglich neu! Doch das trifft nur sehr selten zu.

Seit Jahrhunderten erforschen viele Wissenschaftler der Einzeldisziplinen Biologie, Medizin, Physik, Chemie, Philosophie und Psychologie das Funktionsgeflecht des menschlichen Körpers. Mit sehr modernen technischen Geräten und Verfahren dringt man immer weiter in die Geheimnisse der menschlichen Physis vor, und doch ist immer erst ein Bruchteil aller Funktionsabläufe und

-zusammenhänge bekannt. In diesem Körper pulsiert in jedem Augenblick das pralle Leben.

Diese wundervolle Tatsache wird aber von dem Individuum oftmals gar nicht wahrgenommen, beachtet, wertgeschätzt und gepflegt. Diesem Körper wird im Gegenteil sehr viel Schädliches zugemutet, sei es durch fehlende körperliche Bewegung, ein falsches Ernährungsverhalten, die übermäßige Einnahme von Alkohol, Nikotin, Drogen oder Tabletten oder die überspannte Beanspruchung durch permanentes Arbeiten und durch extreme Belastungen bei bestimmten sportlichen und Freizeit relevanten Aktivitäten mit hohem Gefährdungspotenzial.

Dadurch wird der Körper schamlos ausgebeutet und wie ein Verbrauchsprodukt der Müllkippe des Lebens zugeführt.

Dieser Leib verzeiht oft lange diese Missachtungen und passt sich den veränderten Rahmenbedingungen an (Prinzip der selbst initiierten Reorganisation), oder aber moderne medizinische Verfahren reparieren einige Schäden an und in ihm.

Der physische Körper meldet Fehlerstellen mit Signalen wie Schmerzen, Hautausschlägen, Fieber oder Stoffwechselanomalien. Sie als Leser können hier selbst eigene Erfahrungen und leidvolle Aspekte bestätigend hinzufügen.

In vielen Fällen wird am defekten Körper operiert, Teile wie Knie oder Hüften sowie Organe wie Nieren und Herzen werden ausgetauscht oder repariert. Ärzte und Therapeuten biegen, schrauben, schleifen, bohren und polieren am Leib herum, sodass ein Vergleich mit einer Autoreparatur in einer Werkstatt nicht ganz abwegig erscheint.

Hier soll die wirklich gute Arbeit der Spezialisten in den betroffenen medizinischen Disziplinen nicht geschmälert werden, doch bleibt in der Erforschung der Ursachen von Krankheiten die Frage, ob sich nicht jeder Mensch erst einmal selbst vorrangig um die Erhaltung seiner Gesundheit zu kümmern hat. Viele Personen achten permanent auf die perfekte Funktionalität ihrer Autos, Maschinen, Computer und Smartphones, eine weit geringere Aufmerksamkeit und Pflege erfährt dagegen ihr Körper.

Belebtes Leben mit dem physischen Leib hat vorrangig die Aufgabe, dass jeder Mensch eigenverantwortlich, aufmerksam und respektvoll mit ihm umgeht. Die beste Nahrung und wirkungsvolle und nachhaltige Zuwendung ist die Liebe, die sich mit den folgenden Inspirationen umschreiben lässt:

- ❖ Lasse zu, dass dein Körper wirklich so leben darf, wie er von Natur aus ausgestattet worden ist. Beobachte und ermittle mit der Spürnase eines Fahnders, wo dein Körper Stärken und Schwächen hat und womit er gefordert, aber auch wovon er verschont werden muss. Jeder Körper ist einzigartig und benötigt spezielle und individuelle Sonderbehandlungen.
- ❖ Der Körper liebt die gesamte Palette von Reizen und Gegensätzen der Natur wie Licht und Dunkelheit, Wärme und Kälte, Regen und Trockenheit, Bewegung und Ruhe. Er möchte alle Einflüsse ausbalanciert ausleben, weil gerade diese Gegensätze hohe Energiepotenziale bilden und freisetzen. Damit wird auch die Widerstandskraft gegenüber negativen Einflüssen erhöht.
- ❖ Finde deinen persönlichen optimalen Ruhe- und Arbeitsrhythmus, indem du ehrlich Symptome wie Schläffheit und Müdigkeit bzw. Antrieb und Power registrierst. Dieser regelhafte Wechsel von Anspannung und Entspannung kann sich allerdings immer wieder ändern, weil ihn verschiedene Parameter im Inneren (psychische Faktoren; Krankheiten) und Äußeren (Jahreszeiten, Wetter) beeinflussen.
- ❖ Beobachte und spüre beim Essen und Trinken genau, was deinem Körper wirklich gut tut und was nicht. Wenn er sich mit Magendruck, Sodbrennen, Völlegefühl und anderen als unangenehm empfundenen Reak-

tionen meldet, so verzichte in Zukunft auf bestimmte Nahrungsmittel oder senke die Menge ihrer Einnahme.

- ❖ Belebe deinen Körper mit regelmäßiger Pflege und Hinwendung. Er liebt warme Bäder, und natürliche Öle und Emulsionen verwöhnen die Haut. Sie ist nämlich das größte Organ und meldet sich sehr oft und heftig mit unangenehmen Reaktionen (Rötungen, Ausschläge, allergische Reaktionen), wenn am oder im Körper Disharmonien und Missstände vorhanden sind. Viele Sprachwendungen weisen darauf hin, dass die Haut ein Indikator für Lebenssituationen ist. „Aus der Haut fahren“, „unter die Haut gehen“ und „Gänsehaut erzeugen“ sollen hier als drei Beispiele unter vielen ausreichen.
- ❖ Fordere und fördere seine Spannkraft, Elastizität, Agilität und Ausdauer mit viel Bewegung und Sport. Achte dabei bewusst auf die vorhandenen Ressourcen, sodass der Körper mit Freude dasjenige Verlangen ausleben darf, wofür er besonders ausgestattet ist. Zeigt er häufige Verletzungen bei bestimmten Tätigkeiten und Aktivitäten, solltest du andere Bewegungsarten aussuchen.
- ❖ Sei dir aber auch stets bewusst, dass dieser Körper eine endliche Haltbarkeitsdauer hat. Wenn dich dies ängstigt, so frage und forsche tief in dich hinein, ob dein Dasein nicht doch von noch weit höher schwingenden Energien gesteuert wird. Dein Körper ist der Bote, Sender, Signalgeber, Informant und die Resonanzfläche für die Prozesse des Mentalkörpers (Gehirn), des Emotionalkörpers (Gefühlswelt) und der seelisch-spirituellen Ebenen, die tief in jedem Menschen ruhenden Wünsche und Sehnsüchte aufbewahren. Der Körper ist einzig und allein die Bühne, auf der deine Gedanken,

deine Gefühle und Empfindungen sowie deine Seelenschwingungen dein persönliches Theaterlebenswerk inszenieren. Das Gesamtwerk eines *belebten Lebens* findet größtenteils im Inneren statt.

- ❖ Akzeptiere, dass dein Körper in jeder Lebensabschnittsphase seine ganz spezielle Ausprägung und Ausstrahlung hat. Die sichtbaren Veränderungsprozesse sind Ausdruck von Wandel und Lebenswert. Auch die Falten im Alter dürfen geliebt werden, denn sie sind das sichtbare Zeichen für das Glück eines langen Lebens. Ein dankbar wahrgenommener Körper fühlt sich geliebt und wird deshalb auch weiterhin treu seine Aufgaben übernehmen.
- ❖ Hinterfrage jeden Gedanken, der bedrückende, bedrängende und beunruhigende Symptome im Körper hinterlässt, auf seine Wahrheit. Nur solche Methoden der mentalen Transformation führen zur umfassenden Heilung. Alle Versuche der Symptomlinderung und -wegmacherei mit Medikamenten, Spritzen oder Drogen führen niemals zur Gesundung, sondern auf Dauer zur Verstärkung von Krankheiten physischer und psychischer Ausprägung.

Jede Daseinskomposition ist parallel in der Rolle des Komponisten und des Dirigenten zu realisieren. Die Partitur vereinigt dabei die vier Dimensionen des physischen Körpers, der Gedanken, der Gefühle und der Seele (Liebe).

Keine Zeit!

Beate und Martin sind etwa 40 Jahre alt und miteinander verheiratet. Beide haben ihr Studium bis hin zum Dokortitel sehr erfolgreich abgeschlossen und arbeiten in recht hohen beruflichen Positionen, welche ein gutes bis sehr gutes Einkommen einbringen. In ihrem Einfamilienhaus beleben drei Kinder zwischen drei und zehn Jahren das Familienleben. Eine - wie man sagt – gut situierte Familie!

Beate, Martin und ihre drei Kinder sind immer auf Achse. An jedem Wochentag, aber auch an den Samstagen und Sonntagen werden per Auto permanente personale Transferaktionen durchgeführt. Sowohl die Erwachsenen als auch die Kinder werden einzeln oder in Gruppen zu Terminen wie Besuchen, Sportveranstaltungen, Musikschule, Bildungsseminaren oder Kurzurlauben gefahren. Zwischendurch werden die Lebensnotwendigkeiten wie Einkaufen, Putzen, Gartenarbeit und schulische Hausaufgaben erledigt. Sobald die Kinder mit anderen Kindern in ein Spiel eingetaucht sind, werden sie meist nach kurzer Zeit von den Eltern zu anderen Aktivitäten gedrängt.

In den Ferien werden Urlaubsfahrten in weit entfernt liegende Regionen gebucht. Sobald im fest strukturierten und voll gefüllten Tages- und Wochenablaufplan Probleme und Barrieren auftauchen (was natürlich regelmäßig passiert), werden die Eltern und ihre Kinder nervös, hektisch, laut, schimpfend und aufmüpfig.

Gleichzeitig potenzieren unerwartete Ereignisse wie kleinere Unfälle, Krankheiten oder aufkommende Schwierigkeiten in der Schule die Stresssituationen.

Natalie ist allein erziehende Mutter mit zwei Kindern im Alter von 2 und 6 Jahren. Wegen der Scheidung von ihrem Ehemann, der auch der Vater der Kinder ist, ist sie gezwungen, ihren Beruf als Arzthelferin voll auszuüben, um mit dem recht geringen Einkommen aus Unterhalt, Kindergeld und Lohn den Lebensalltag zu sichern.

Ihr kleiner Sohn hat einen Ganztagsplatz in der Kindertagesstätte mit viel Glück bekommen, die Tochter besucht die 1. Klasse der Grund-

schule mit Übermittagsbetreuung. Nach der Arbeit holt Natalie ihre Kinder aus den Einrichtungen ab und bemüht sich, die Zeit bis zum Abend mit ihnen zu gestalten (Spielen, Hausaufgaben). Manchmal erledigt sie auch mit ihnen Einkäufe oder besucht eine Freundin, die ebenfalls zwei Kinder im gleichen Alter hat.

Nach dem Abendessen und den Zubettgeh-Ritualen fällt sie meistens müde auf das Sofa, allerdings erledigt sie auch oft noch weitere Arbeiten wie Bügeln und notwendige Büroarbeiten (Bankgeschäfte, Post u.a.). Nach meist kurzer Nacht mit häufigen Aufwachphasen steht sie am Morgen um 6 Uhr auf.

An jedem 2. Wochenende hat sie etwas mehr Zeit für sich, weil die Kinder dann beim Vater sind.

Sarah ist 32 Jahre alt, lebt trotz einer festen Beziehung zu ihrem Freund Holger alleine in einer Zweizimmerwohnung, und unterrichtet seit 3 Jahren als Lehrerin für die Fächer Deutsch und Englisch an einem Gymnasium.

Wegen der Schulzeitverkürzung von 9 auf 8 Jahre hat die Schule Ganztagsbetrieb, sodass sie von Montag bis Freitag immer von 7.45 Uhr bis 16.00 Uhr in der Schule ist. Viele Konferenzen mit Kollegen und Kolleginnen, Beratungsgespräche mit Eltern und Kindern sowie Unterrichtsvorbereitungen und Notennotizen nehmen viel Raum und Zeit ein. Da sie zwei intensive Korrekturfächer hat, muss sie von sieben Lerngruppen mit 20 bis 30 Schülern die Klassenarbeiten und Klausuren korrigieren. Für diese Tätigkeit bleiben ihr eigentlich nur die Abende (wo sie allerdings meist schon zu müde ist) und die Wochenenden übrig. Zeit für ihre eigenen Interessen und Hobbys sowie das Zusammensein mit ihrem Freund reduziert sich auf wenige Stunden pro Woche. Auch in den Ferien kann sie nur selten abschalten, weil viele schulische Aufgaben (Korrekturen, Lesen von Literatur und Unterrichtswerken) nachzuholen sind. Sie fühlt sich sehr häufig leer, ausgebrannt und überlastet. Migräneattacken und Rückenbeschwerden überfallen sie immer häufiger.

Meist nimmt sie Tabletten zur Linderung des Schmerzes, nur ganz selten bleibt sie mal einen Tag zu Hause. Dann hat sie aber ein

schlechtes Gewissen, weil ihre ebenfalls stark belasteten Kollegen(innen) die Vertretung übernehmen müssen. Sie spürt immer mehr, dass sie sich selbst zu wenig beachtet und wichtig nimmt, allerdings ist ihr Pflichtbewusstsein und Durchhaltevermögen immer noch auf der Gewinnerseite.

Armin arbeitet seit seiner Ausbildung als Monteur bei einer Maschinenbaufirma. Er ist im Außendienst tätig und wechselt dabei monatlich und manchmal auch in kürzeren Abständen seine Einsatzstellen, die sich im gesamten westeuropäischen Raum befinden können. Wegen des Zeitdrucks bei der Auftragserledigung arbeitet er von Montag bis Freitag meistens 10 Stunden pro Tag. Wegen der Konkurrenzsituation mit billigeren Arbeitnehmern aus dem Osten Europas nötigt ihn seine Firma zu diesen Überbelastungen, weil ansonsten sein Arbeitsplatz verloren gehen könne. Die Heimfahrten an den Wochenenden sind meistens noch durch Staus auf den Autobahnen sehr aufwändig. Bei seiner Familie zu Hause ist er meistens zu müde, um viel Zeit mit den Kindern und seiner Ehefrau zu verbringen. Sein Verdienst ist zwar so gut, dass sich die Familie auch einen dreiwöchigen Sommerurlaub am Mittelmeer leisten kann, doch können größere Ersparnisse damit nicht erzielt werden, da die Ausbildung der Kinder und die privaten Rücklagen für das Alter viel Kapital aufzehren. Armin leidet unter Krankheiten, wobei der hohe Blutdruck und die Abnutzungssymptome an den Gelenken und Wirbelkörpern besonders belasten. Armin hasst dieses „nur arbeiten und keine Zeit haben!“, doch er weiß nicht, wie er sich aus diesem gefühlten Sklavenleben befreien kann.

Diese vier fiktiven Lebensabläufe haben in der Realität millionenfache Parallelen und vielleicht finden Sie sich als Leser sogar in einer der oben geschilderten Geschichten wieder. Sehr viele Menschen in Deutschland und in den wirtschaftlich hoch entwickelten Ländern leiden unter diesem Zeit- und Existenzdruck. Viele Krankheiten spiegeln diese Situationen wider und äußern sich in körperlichen und psychischen Symptomen und Syndromen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenleiden, Depressionen

und extremen Erschöpfungszuständen, die unter dem Modewort „Burnout“ in allen Bevölkerungsschichten unabhängig vom Alter oder sozialen Stand verbreitet sind.

Die „grauen Herren“ aus *Michael Endes* Buch „Momo“ rauchen wie Süchtige die „Zeit-Zigarren“ und leben genau das in ihren Augen wahre Dasein unter der Maxime:

„Zeit ist Geld!“

Diese Geschichte ist aber nicht nur der Feder eines Schriftstellers entsprungen, sondern findet ihre Parallelen in der Lebenswirklichkeit der Welt 21 in mehrfacher Potenz und zeigt eine nahezu wahnsinnige Dynamik.

In fast allen Arbeitswelten einer globalisierten Welt des 21. Jahrhunderts wird das so genannte **Humankapital** mit den Kriterien Produktivität, Gewinnmaximierung, Zeitersparnis, Wachstum und Konkurrenz bewertet. Begriffe wie Menschenwürde und Arbeitszufriedenheit sind bei den meisten Firmen sehr unwichtig und ohne Wert.

Sicherlich gibt es viele Mahner und Gegner einer solchen Entwicklung, die sich aus ganz verschiedenen Bereichen unserer Gesellschaft herauschälen. Allerdings sind zurzeit aber noch diejenigen Männer und Frauen an den Bedienungshebeln der Wirtschafts- und Politiklokomotive, die den Zug ungebremsst und voller Optimismus auf den Abgrund zurasen lassen. Sie werden dabei von machthungrigen Lobbyisten und weltweit vernetzten medialen Informationsnetzen unterstützt und gehalten. Manche Passagiere des Zuges haben diese Irrfahrt bereits zur Kenntnis genommen und versuchen, die Reise zu stoppen, indem sie im übertragenen Sinne ihre Füße aus den Türen heraus auf das Gleisbett drücken, um zu bremsen, was allerdings eine schmerzhaft und erfolglose Bemühung darstellt.

Erst eine Solidarität von Zugpersonal und allen Passagieren ist in der Lage, das Eisenbahngespann namens „nachhaltige und friedvolle, gerechte Welt“ wieder auf ein sicheres Gleis umzuleiten.

Der permanente Gedanke und das im Vordergrund stehende Lebensmotto „Keine Zeit!“ ist nicht belebtes Dasein und bedroht Individuen und Gesellschaften mit dem Abstieg in die Unterwelt eines als sinnlos empfundenen Lebens.

Immer schneller, höher, weiter!

Diese Lebensphilosophie fällt oft auf fruchtbaren Boden und findet Nahrung im Umfeld von Arbeits-, Sport-, Freizeit- und Privatbereichen.

Das Motto „schneller, höher, weiter“ motiviert besonders erst einmal im Sport die jungen Männer und Frauen, die bei Sportveranstaltungen sowohl im Amateur- als auch besonders im Profisport Erfolge anstreben. Diesem Wettkampfcharakter ist zunächst einmal positiv zuzustimmen, da er persönlichen Einsatz, Leistungsbereitschaft und Freude am Spiel und an der Bewegung fördert. Der Sport treibende Mensch hat ein in sich angelegtes Bestreben, das bestmögliche aus seinem Talent heraus zu holen, um damit eigene Befriedigung und auch Anerkennung von außen zu erfahren.

Im Sport der letzten Jahrzehnte hat sich jedoch ein radikaler Wertewandel vollzogen. Besonders im Profisport, der sich zu einer zumeist auch gut bezahlten Ware und Dienstleistung entwickelt hat, werden Sportler/innen zu gut funktionierenden Robotern gepusht, um selbst Erfolg, Ruhm, Ehre, Anerkennung und hohe Geldsummen zu kassieren und für die Sponsoren und Berater maximale Gewinne zu erspielen oder zu erkämpfen.

Vereine, Trainer, Geldmäzene, Medien, Fans und die Sportler selbst treiben den Körpereinsatz oft weit über die Sollgrenze hinaus, um den vielseitigen Erwartungen zu entsprechen. Gelingt

dies nur bedingt, so werden mit allen Kenntnissen der Medizin und Pharmaindustrie viele Sportler gedopt und manipuliert, ohne dabei die meist sogar das Leben gefährdenden Folgewirkungen zu beachten.

Der siebenfache Tour de France Gewinner *Lance Armstrong* ist nur ein Extrembeispiel für betrügerisches Doping im Radsport. In nahezu allen Sportdisziplinen lassen sich solche Auswüchse feststellen und die Anti-Doping-Kommissionen sind lediglich in der Lage, einen geringen Prozentsatz an Manipulationen nachzuweisen.

Sogar im reinen Amateursport nehmen viele Sportler leistungsfördernde und unterstützende Drogen, um ebenfalls ihre Ergebnisse bei der Zielvorgabe „schneller, höher, weiter“ zu steigern. Der Erfolg steht dabei in keinem Verhältnis zum Ertrag. Anstatt mit körperlichen Aktivitäten zur eigenen Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit beizutragen, werden die Physis und die Psyche durch Druck und Stress belastet und oft auch überlastet.

Diese geschilderten negativen Strukturen und Entwicklungen lassen sich heute auf fast alle ökonomischen, sozialen, politischen, wissenschaftlichen und individuellen Dimensionen der nach Wachstum strebenden Gesellschaften des 21. Jahrhunderts projizieren. Der Fortschritt wird überwiegend nach quantitativen Kriterien gemessen. Damit der Konsum und die Nachfrage wachsen, werden Produkte in immer kürzeren Intervallen verändert, um den Käufer zu animieren, diese neue Ware zu erwerben und das alte Gerät abzuschleppen. Im Bereich der digitalen Errungenschaften (Computer, Tablets, Flachbildschirme usw.) wird dieser Suchtwahn der Welt 21 besonders deutlich.

Aber auch bei einem äußerst teuren Produkt wie dem Auto werden die Abstände der Fertigung neuer Modelle immer kürzer. So brachte die Firma Volkswagen in den 70er bis 90er Jahren des 20. Jahrhunderts das Folgemodell „VW Golf“ immer im Turnus von 8-10 Jahren heraus. In diesem Jahrhundert sind diese Perioden auf 5-6 Jahre geschrumpft. Sogar die Politik von Staaten

unterstützt diesen ökologischen und ökonomischen Unsinn. Die Abwrackprämie für ältere, aber voll funktionstüchtige Fahrzeuge als Wachstumsschub für die Wirtschaft nach der Finanzkrise im Jahre 2008 stellte solch ein völlig abwegiges Denken und Handeln dar. Aber auch die Finanzkrisen im Euroraum, in den USA, in den Schwellen- und Entwicklungsländern zeigen global im erdrückenden Maße, dass ein „schneller, höher, weiter“ zum Knockout von Individuen, Gruppen, Gesellschaften und Staaten führen muss.

Fazit: Die **Entschleunigung** im Dasein und die Wertschätzung aller geschaffenen materiellen und immateriellen Werte machen das Hier und Jetzt zu einem *belebten Leben*, ein auf Gier und Hetze ausgerichtetes Handeln wird dagegen die Gefahr des Abstiegs in das Meer von Neid, Unzufriedenheit und Krankheit immens verstärken.

Der Irrglaube an die Lösungen aller Probleme durch Technik und Wissenschaft

Der englische Biologe und Buchautor *Rupert Sheldrake* hat in seinem Werk „Der Wissenschaftswahn“ in beeindruckender Weise und sehr ausführlich dargelegt, dass das Leben bei weitem mehr ist als Materie und genetisch programmierte Abläufe. Das materialistische Weltbild, welches bis heute immer noch auf der mechanistischen Naturwissenschaft des 17. Jahrhunderts basiert und mit Namen wie *Johannes Kepler*, *Galileo Galilei*, *Rene Descartes* und Isaac Newton verknüpft ist, hat zwar in manchen Bereichen noch weiterhin zu akzeptierende Wahrheiten zu bieten, allerdings ist damit die Speisekarte des Lebens bei weitem nicht vollständig geschrieben worden. Das Dasein als Ganzheit ist nur zu erfassen, zu erleben und fühlbar zu durchdringen, wenn mit völlig neuen

4 Sehe Literaturhinweise

Fragestellungen und grenzüberschreitenden Denkmustern das Phänomen Leben durchleuchtet und erlebbar wird.

Das betrifft übrigens nicht nur das menschliche, sondern auch das übrige Leben in Flora und Fauna. Bei neuen Forschungsuntersuchungen sowohl innerhalb der Quantenphysik und der Neurobiologie als auch der Kulturwissenschaften und der Medizin und Psychologie dringt man in Bereiche vor, die ein „übergeordnetes Bewusstsein“ nachweisen, dessen Ursprung und Einflussnahmen auf alle möglichen Lebensdimensionen noch im völligen Nebel der Unkenntnis liegen.

Pflanzen und Tiere reagieren auf emotionale Impulse (Blumenfreunde und Tierbesitzer erleben und bestätigen solche Erfahrungen immer wieder), das Element Wasser nimmt Informationen auf und gibt diese weiter, ganz kleine Kinder zeigen Reaktionen und Weisheiten, die ohne bewusste Lernprozesse bereits in ihnen stecken.

Es ist aber bis heute in der großen Mehrheit der Weltbevölkerung immer noch der tiefe Glaube verwurzelt, dass sich alles rein mechanisch, genetisch und mit mathematischen Gesetzmäßigkeiten und Software-Programmen ergründen lasse. Diese Hartnäckigkeit fußt jedoch auf Einflussnahmen von Macht, Unflexibilität, Unwissenheit, Bequemlichkeit und historisch gewachsenen starren Glaubenskriterien, die von Generation auf Generation transferiert worden sind. Medien und an den Spitzen von Politik, Wirtschaft und Wissenschaften arbeitende Personen manifestieren bewusst oder auch unbewusst diese alten Strukturen.

Da die meisten Wissenschaften und Forschungseinrichtungen von Geldern und Unterstützungen der öffentlichen und industriellen Interessen- und Lobbyistengruppen abhängen, werden wirklich neue Denkansätze nur sehr selten honoriert und gefördert – in der Regel werden solche Forscher und ihre Ergebnisse sogar lange ignoriert oder an den Rand gedrängt, sodass sie bald nicht mehr wahrgenommen werden können.

Es ist schon erstaunlich, dass in der modernen und oft als sehr aufgeklärt geltenden Gesellschaft dieses Jahrhunderts noch im-

mer ähnliche Prozesse wie vor mehreren Hundert Jahren stattfinden können, als zum Beispiel *Galileo Galilei* mit seinem Gedanken- gut der sich um die Sonne drehenden Erde von den Mächtigen der damaligen Welt verfolgt wurde.

Jeder Einzelne ist aber in der Lage (und das ist sehr tröstlich und stark machend), sich seiner eigenen Lebenssituation bewusst zu stellen und eigene Gestaltungsprozesse in Gang zu setzen. Das umschließt alle Lebensbereiche bis hin zum Tod. Besonders die Auseinandersetzung mit diesem zum Leben vorhandenen Gegen- pol ist ein sehr wichtiger Schlüssel für das Eingangstor zum erfüll- ten Leben⁵.

Unbelebtes Leben basiert auf Beharrung, Starrköpfigkeit, Angst vor neuen Erkenntnissen sowie dem unreflektierten Glauben an Wissenschaften und deren Ergebnissen und Paradigmen.

Belebtes Leben gelingt durch die Bereitschaft, jeden Moment neu zu erleben und zu durchdringen. Fehler dürfen und müssen dabei zugelassen werden, denn sie sind die sinnvollen Erfahrun- gen, die das Dasein besonders spannend gestalten. Ein in solcher Art gelebtes Hier und Jetzt ist jedoch sehr anspruchsvoll und er- zeugt viele Aspekte von Angst und Mutlosigkeit, weil wir darauf auch nicht von Anfang unseres Lebens an vorbereitet worden sind. Werte wie Vertrauen und Zuversicht zu ihrem eigenen Selbst werden unseren Kindern nämlich viel zu wenig in der Kindheit ein- gepfflanzt⁶. Daraus resultiert, dass man sich als Erwachsener lieber auf das im Außen liegende verlässt, wobei besonders die Allmacht von Wissenschaften und lange vorhandenen Lehrmeinungen do- miniert.

Das bezieht sich sowohl auf natur- als auch auf geisteswissen- schaftliche Fachrichtungen, wobei religiöse Dogmen und Traditio- nen ebenfalls sehr zu hinterfragen sind.

5 Siehe dazu auch das Kapitel „Mutiger, offener Umgang mit Sterben und Tod“ im hinteren Teil des Buches

6 Vergleiche mein Buch: „Geben wir den Kindern ihre Kindheit zurück!“

Permanenter Zwang nach Perfektionismus

Zu Beginn dieser Passage soll sehr deutlich vorangestellt werden, dass zum Beispiel die wesentlichen Funktionen eines Flugzeuges so sicher und zuverlässig funktionieren müssen, dass es jederzeit sicher startet, fliegt und landet. Auch von der Crew ist hohes Können, Konzentration und Verantwortung zu verlangen, weil das Leben sehr vieler Personen von dem perfekten Zusammenspiel von Technik und Mensch abhängig ist. Trotz allem ist ein Flugzeug niemals perfekt, weil ja bereits schon vor vielen Jahrzehnten solche Maschinen recht sicher flogen, obwohl sie bei weitem nicht dem heutigen technischen Standard entsprachen.

Perfektion ist also immer an die aktuellen Zustände gekoppelt, die sich mit der Zeit verändern können und werden.

Diesen Prämissen und Tatsachen wird aber im Zusammenleben unter Menschen selten zustimmend entsprochen.

Schon kleine Kindern der Welt 21 werden aus ihrer Sphäre der Kindheit und Unbeschwertheit radikal herausgerissen, um in den Augen der Erwachsenen zu funktionieren und den Anforderungen der zukünftigen Jahrzehnte gerecht zu werden. Schon oftmals von den ersten Lebenstagen dieser kleinen Wesen an werden sie erzogen und konditioniert, ohne dabei genügend zu würdigen, dass sie etwas völlig anderes als Mitgift bekommen müssen, nämlich *Liebe, Zuwendung, Anerkennung und Beziehung*. Mit solch einem Ressourcenpaket werden sie auch weitere wichtige Dinge des Lebens fast von alleine lernen, sofern die Erwachsenen als positive Vorbilder dienen. Aber genau bei dieser Prämisse kommen die zurzeit vorhandenen systemischen Defizite an die Oberfläche.

Sehr viele Erwachsene leiden sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld unter dem Zwang, besonders gut und perfekt zu sein, keine Schwächen zu zeigen, stets die Kontrolle zu behalten und oftmals alles kommentarlos zu akzeptieren, um zum Beispiel nicht den Job zu verlieren. Dieses eigentlich völlig unnatürliche Dasein impliziert Frust, Ärger, Wut, Ohnmacht und Schwäche und steckt wie eine Virusinfektion Kinder und junge Menschen

an. Negative Folgen manifestieren sich in zwischenmenschlichen Beziehungen und vielen Krankheiten von Körper, Geist und Seele. Psychosomatische Kliniken, qualifizierte Ärzte und Therapeuten können schon jetzt in Deutschland nicht mehr alle Personen mit solchen Symptomen behandeln, weil Plätze und Fachkräfte fehlen.

Die moderne urbanisierte, globalisierte und zum Teil entmenslichte Bevölkerung der Welt 21 wird in schwere Turbulenzen ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Art hineingezogen werden, wenn nicht ein baldiger Bewusstseinswandel erfolgt, der sich vom Perfektionswahn befreit.

Unbelebtes Leben ist ein Dasein, in dem Individuen und Gruppen der Sucht nach Perfektion und dem „Immer besser sein“ erliegen, dabei aber gar nicht bemerken und fühlen, dass die Suchtfolgen und negativen Nebenwirkungen auf Dauer den manchmal kurzfristig erlebten Kick in einen permanenten Krankheitszustand verwandeln. Der Autor selbst hat solche Phasen durchschritten und kennt aus seinem näheren und weiteren Umfeld viele Personen mit ebensolchen Erfahrungen. Mut zum Ausprobieren ist diejenige Ressource des Lebens, die die Kinder und Erwachsenen im Übermaß in sich tragen und ausprobieren sollten, ohne gleich aus Angst vor Fehlern in eine Starre zu fallen. Aus Erfahrungen resultierende Fortschritte und Entwicklungen benötigen viele Fehler, um ausgefahrene alte Bahnen zu verlassen und Innovationen zu ermöglichen. Viele Prozesse der Menschheitsgeschichte sind auf solche Weise initiiert und erfolgreich fortgesetzt worden.

Arroganz der Machthungrigen

Die Zweipoligkeit von Macht und Ohnmacht im Zusammenleben von Menschen bedrängt und belastet die mentalen und gefühlsbesetzten Individualkörper und Sozialgruppen immens und führt in Krisen und Katastrophen hinein.

Diejenigen, zumeist auf Macht und Machtausübung gepolten Menschen suchen Daseinszufriedenheit dadurch, indem er oder sie bei jeder Situation in der Familie, im Freundschafts- und Bekanntenkreis, im Beruf, im Verein, in der Politik und anderen Aktivitäten starke Einflüsse bis hin zu Manipulationen vornimmt.

Wenn Eltern ihre Kinder weniger mit Liebe, Anerkennung, Annahme und würdevoller Toleranz in ihrer Entwicklung begleiten, sondern mehr mit einseitig orientierter Konditionierung, Dominanz und zum Teil sogar Gewaltherrschaft erziehen, das heißt, sie so zu „machen“, wie es sich Vater und/oder Mutter vorstellen, dann liegen eindeutige Erziehungsdefizite vor.

Für solche Kinder ist eine dermaßen erlebte Entwicklung für die gesamte Lebensdauer mit sehr vielen schlimmen psychischen als auch physischen Folgewirkungen besetzt. Der Psychologe C. G. Jung spricht in diesen Fällen von den „Schatten im inneren Kind“, die die Sonnenstrahlen nicht in das Dasein hineinlassen.

In meinen beiden Büchern über Kindheit und Pubertät⁷ werden diese Aspekte ausführlich dargelegt und analysiert. Psychologen, Theologen und Ärzte erfahren solche Probleme immer deutlicher und mit stark zunehmender Tendenz. Die Wartezeiten für Klinik- und Facharzttermine zur Behandlung solcher Erkrankungen werden immer länger.

In der Schule, der Ausbildung und dem Studium werden vom System bedingt die jungen Menschen primär dahingehend „eingenordet“, zu funktionieren, perfekt zu sein, keine Fehler zu machen und nicht zu kritisch zu sein. Zwar stehen in Lehr-, Ausbildungs- und Studienplänen hervorragende Ziele wie Selbstständigkeit, Kreativität, Freiheit und Selbstbestimmtheit, doch sieht die Realität ganz anders aus.

Der Autor ist selbst seit fast 40 Jahren Lehrer und registriert bestürzt, dass Kinder mit Schulzeitverkürzung, Notendruck und

7 Siehe Literaturhinweise

Zukunftsängsten bedrängt werden, statt Werte wie Zeit beim Lernen und Zulassen und Entwickeln eigener Talente und Stärken bilden zu können. Machtvoll hindert man sie daran, dasjenige Leben und diejenige Arbeit zu entdecken und zu gestalten, welche für sie selbst und damit auch für die gesamte Gesellschaft wertvoll sind.

Ebenfalls werden viele Erwachsene jeden Alters in eine Art Ohnmacht und Ratlosigkeit hinein manövriert, während zumeist finanzstarke und durch die Medien unterstützten Lobbyisten und Machthungrigen in Führungspositionen ökonomischer und politischer Gruppierungen die Ziele vorgeben, die angeblich die auf Dauer richtigen und einzigen Alternativen der Welt 21 seien. Offensichtlich zeigen doch aber die aktuellen großen Krisen, dass die bis heute anerkannten Theorien und Umsetzungen im wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Daseinsumfeld ganz und gar nicht der Welt und den Menschen das ersehnte Lebensglück bringen. Ganz im Gegenteil: Die Gegensätze zwischen reich und arm nehmen rapide zu, die Ressourcen (Bodenschätze, Wälder, Wasser, Boden, Luft) schwinden oder werden ausgebeutet und die sozial-religiösen Diskrepanzen erzeugen viele Konflikt- und Krisenherde (Nahost, Syrien, Afrika).

Die Arroganz des Machthungers manifestiert sich außerdem in der Ausbeutung von Menschen und ihrer Arbeit in Drittweltländern, die das enorme Konsumbedürfnis der Ersten Welt befriedigen müssen. Bei sehr niedrigen Löhnen (Hungerlöhnen), unwürdigen Arbeitsbedingungen und sehr langen Arbeitszeiten von bis zu 12 Stunden pro Tag (ohne Urlaub, ohne Kranken- und Rentenversicherung) werden Kleidung, elektronische Produkte, Autozubehörteile und Computer zumeist für die reichen, entwickelten Weltregionen (Nordamerika, Europa, Australien) hergestellt. Diese Prozesse und riesigen Probleme werden mit dem Schlagwort der *Globalisierung* schön geredet.

Damit verschaffen sich führende Global-Player-Konzerne, deren Manager und Aktionäre sowie viele Verbraucher ein reines Gewissen, welches allerdings in näherer oder fernerer Zukunft im

Sumpf und Morast der Scheinheiligkeit und Verlogenheit untergehen wird.

Nur sehr selten werden diese Strukturen und Entwicklungen kritisch und offen in den Massenmedien öffentlich gemacht, weil dazu keine politische und wirtschaftliche Bereitschaft und Zielvorgabe existiert. Lediglich ein sehr kurzer Aufschrei des Entsetzens und der Anteilnahme erfolgt dann, wenn zum Beispiel Ende November 2012 bei einem verheerenden Brand in einer Textilfirma mindestens 120 Arbeiter(innen) oder im Frühjahr 2013 beim Einsturz eines achtstöckigen Textilfertigungskomplexes jeweils in Bangladesh mehr als Tausend Näher(innen) umkommen. Diese Firmen produzierten für viele bekannte Kleidungshäuser in Deutschland und Europa.

Von den unmenschlichen Arbeitsbedingungen der Bergarbeiter in China und Südamerika (Bolivien, Peru, Brasilien) erfahren nur wenige Personen, die sich beruflich oder eigenständig motiviert dafür interessieren.

Machtbesessene Arroganz spiegelt sich weiterhin in bewusst geäußerten Unwahrheiten wider, um damit eigene Vorteile, Ansehen sowie Positionen zu erreichen. Doktorarbeiten, die sich zu großen Teilen als Plagiate erwiesen, zählen genauso dazu wie Forschungsergebnisse, die bewusst gefälscht werden, um an Förder- und Preisgelder zu gelangen, oder politische Äußerungen, die nur zum Erhalt der eigenen Macht dienen.

Extreme und die Welt gefährdende Machtgier ist besonders dort zu Hause, wo Einzelpersonen oder Gruppen bewusste Unwahrheiten virenartig in die Welt senden, und dabei diejenigen bedrohen oder sogar mit Gewalt eliminieren, die solche Machenschaften verhindern oder zur Aufklärung beitragen wollen. Im Dossier der ZEIT⁸ wird im Artikel „Die Klimakrieger“ in beeindruckender, aber Angst machender Form beschrieben, auf welche Art und Weise und mit welchen Methoden und finanziellen Geldgebern die wissen-

8 DIE ZEIT vom 22.11.2012, S. 17-19

schaftlichen Ergebnisse von Hunderten von Klimaforschern zum Welttemperaturanstieg seit Beginn der Industrialisierung negiert werden. Sowohl Erdölkonzerne wie ExxonMobil, Shell und Texaco als auch so genannte wissenschaftliche Zirkel und Institute, die aber alle privat finanziert und unterstützt werden, widersprechen den eindeutig rasanten Klimaveränderungen. Talkshows im US-amerikanischen Fernsehen laden zudem nur „Experten“ ein, die sich selbst so benennen, und die Meinungen vertreten wie der Kopf dieser „Klimaleugner“ mit dem Namen *Marc Murano*: „*Wir müssen der Debatte (gemeint ist die Erderwärmung; Zusatz des Autors) den Kopf abschneiden, die populärsten Fürsprecher beseitigen, dann beseitigen wir auch das Problem*“.⁹ Wenn also von der Industrie bezahlte PR-Manager wie *M. Murano* der Welt seit Jahren vermitteln können, dass die Erderwärmung mit all ihren Folgen (Meeresspiegelanstieg, Überschwemmungs- und Dürrekatastrophen, Nahrungs- und Wassermangel in vielen Regionen der Erde) nicht stattfindet und solches von über 50% der US-Bevölkerung auch geglaubt wird, dann ist es nicht verwunderlich, dass sich der Anstieg von CO₂ auf Grund weiterer Nutzung fossiler Brennstoffe rasant bis zum Jahre 2050 erhöhen wird. Alle seit dem Klimagipfel in Rio de Janeiro im Jahre 1992 stattgefundenen weiteren Folgekonferenzen haben im politischen Bereich des Klimaschutzes lediglich Absichtserklärungen hervorgebracht. Die Hauptemissionsstaaten für Klimagase, die USA und China, weigern sich hartnäckig, klare Richtlinien und Leitwerte zum Schutz der Atmosphäre festzulegen und zu ratifizieren. Offensichtlich haben solche „Klimakrieger“ wie *M. Murano* und seine Gefolgsleute in den wirtschaftlichen und politischen Machtkreisen genau das erreicht, was sie sich zum Ziel gesetzt haben mit dem Motto: „Weiter so, Hauptsache unser Verdienst und unsere Macht steigen!“

Diese „Macht der Mächtigen“ ist für die Zukunft und Nachhaltigkeit unserer und nachfolgender Generationen der Welt 21 kein Weg zu einem *belebten* und erfüllten Leben. Solche Ideen sind

9 DIE ZEIT vom 22.11.12, S.17-19

nämlich zerstörerisch und unmenschlich und widersprechen den Gesetzen des Lebens, des Universums, der Religionen und damit des Göttlichen. Eine Gemeinschaft Welt 21 wird dem Abstieg in Not und Elend nicht entgehen können, wenn wenige machtbesessene Eliten die Richtlinien des Lebens und Wirtschaftens festlegen und alternativlos verteidigen dürfen und können.

Die Daseinsessenz „Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit“ basiert nicht auf der Macht gegenüber anderen Menschen, Lebewesen und Dingen, sondern auf den Werten wie Annahme, Rücksicht, Ehrlichkeit und Bescheidenheit.

Der Irrglaube an die Algorithmen und Maschinen

Wie bereits in anderen Buchpassagen erörtert worden ist, hat sich besonders mit der Entwicklung der Naturwissenschaften seit dem 17. Jahrhundert und mit der industriellen Revolution im 18./19. Jahrhundert ein sehr stark mechanistisches Weltbild manifestiert. Die Existenzwelt der Menschen definierte sich immer mehr durch die Weiterentwicklungen von Maschinen, Fahrzeugen und vielen technischen Hilfsmitteln bei der Arbeit und im häuslichen Bereich. Die reine körperliche Arbeit, die Mobilität und das Leben insgesamt wurden mit Fertigungsmaschinen, Land-, Wasser- und Luftfahrzeugen, Waschmaschinen, Staubsaugern, Elektroherden und Tausenden weiteren Erfindungen überflutet und verändert. Die physischen Anstrengungen nahmen ab, und die Arbeitsstellen wanderten von dem primären und sekundären Sektor (Landwirtschaft und Industrieproduktion) in den tertiären Dienstleistungssektor ab. Bildung, Weiterbildung, Wissen und Knowhow wurden zu den wichtigsten Standortfaktoren für Firmen und Betriebe.

So sind in der heutigen Zeit mindestens 70-80% der Beschäftigten in den Hauptwirtschaftsregionen der Welt (USA, Europa, Japan, Australien) im tertiären Sektor tätig. Besonders ballen sich diese Menschen in den Metropolen und „Global City“ an den

West- und Ostküsten Nordamerikas, in Europa (London, Paris, Rhein/Ruhr- und Rhein/Main-Gebiet) und in Asien (Tokio, Peking, Shanghai, Singapur).

Seit etwa 20 Jahren dominiert zudem die digitale Epoche einer Informations- und Mediengesellschaft im weltweit verknüpften Datennetz das Leben und den Takt der immer schneller werden- den Prozesse in der Wirtschaft, der Finanzwelt, der Politik und der Bevölkerung. Nahezu in allen Lebensbereichen von Individuen, Gruppen, Staaten und Staatenverbünden nehmen die Abhängig- keiten von Hardware, Software, Datennetzen rasant zu und ohne die mathematischen Algorithmen in Computern, Servern und Clouds wäre das alltägliche Leben, Wirtschaften, Handeln und Kommunizieren nicht mehr möglich.

Diese wirklich phantastischen, von menschlicher Intelligenz geschaffenen Innovationen haben die Welt unglaublich schnell verändert und geprägt, sodass der Schaffenskraft und Kreativität der Weltbevölkerung nur Lob und Anerkennung zugesprochen werden darf. Datenströme rasen um die Welt, ein Gespräch eines Europäers mit einem Australier ist in wenigen Sekunden mit Bild und Ton hergestellt, Milliarden Euros oder Dollars werden an den Börsen in Minutenbruchteilen transferiert und ein von einer Auto- firma in Deutschland bestelltes Elektronikteil wird einige Stunden später mit einem Flugzeug aus Japan, Korea oder China geliefert.

Solche Errungenschaften begeistern und lassen die Gier nach noch im- mer schnelleren und effizienteren Lösungen anwachsen.

An dieser Textstelle werden Sie als Leser(in) bestimmt auch gegen- teilige Meinungen und Warnungen zu den bisher genannten Neu- erungen erwarten – und Sie liegen damit völlig richtig. Im Über- schwang der Entwicklungen der letzten 15 bis 20 Jahre haben die meisten Menschen - zumindest der reichen Weltbevölkerung - ver- lernt, neue Lebensumstände generell in ihr ganzheitliches Dasein von Körper, Geist und Seele zu integrieren und ethische Dimensi- onen und Wertemuster zu überprüfen.

Abgesehen von der Beschleunigung der Prozesse mit all den Nachteilen (hoher Ressourcenverbrauch, Energiehunger, Umweltbelastungen, Ungleichverteilungen beim Einkommen und Lebensstandard, Weltklimawandel) wird gar nicht oder viel zu wenig reflektiert, dass solche immensen Abhängigkeiten von Maschinen, Computern und Algorithmen viele Türen öffnen und Wege bereitstellen, um die Bürger zu manipulieren, zu kontrollieren, einzuzengen und sie schließlich ihrer persönlichen Freiheit, Würde und Integrität zu berauben.

Unter vielen bereits weltweit aufgetretenen negativen Folgewirkungen solcher Erscheinungen sollen hier das Mobbing im sozialen Netzwerk wie Facebook oder Twitter, die Darstellungen von Pornographie mit Kindern oder auch die Gewalt verherrlichenden Bilder, Texte und Filme genannt werden. Daten- und Persönlichkeitsschutz wird immer schwieriger, und die Verfolgung von „Netz-Straftätern“ ist laut Aussagen von Datenschützern und Polizeiorganisationen häufig ein aussichtsloses Unterfangen. Immer schwieriger wird es, Wahrheiten von Unwahrheiten, wissenschaftlich gesicherte Meinungen von manipulativen Beeinflussungen, Originale von Fälschungen im Bildmaterial sowie seriöse von unseriösen Anbietern von Waren oder Dienstleistungen zu unterscheiden.

Persönliche Daten gelangen über Geheimdienste (u.a. NSA) an Nutzer und Anwender, die damit den gläsernen Menschen, Verbraucher und Untertanen manipulieren und gefährden können. Die Schutzrechte für Freiheit und persönliche Unversehrtheit weichen auf oder verschwinden vollständig.

Große Gefahren lauern auch in den Eingriffen von cleveren „Hackern“, die wichtige Versorgungsfunktionen des wirtschaftlichen, öffentlichen oder politischen Lebens zumindest für eine gewisse Zeit unterbrechen können. Aber auch Naturkatastrophen wie Wirbelstürme an der Ostküste der USA (New York im November 2012) oder Erdbeben und Tsunami (Japan 2011) unterbrechen die für die modernen digitalen Geräte notwendige Energieversorgung so nachhaltig, dass die Grunddaseinsfunktionen Wohnen,

Arbeiten, Versorgen, Kommunizieren und am Verkehr teilnehmen für sogar mehrere Tage oder Wochen nahezu unmöglich werden. Das öffentliche und private Leben wird somit immer abhängiger und sensibler gegenüber Störungen und Ausfällen der digitalen Steuerungssysteme. Plötzlich auftauchende und weit reichende Stromunterbrechungen würden Schäden in kaum vorstellbarem Maße anrichten.

Rein digitale Kontakte zwischen Menschen (egal ob im geschäftlichen oder auch privaten Bereich) verlieren sehr schnell so wichtige Werte wie Empathie, emotionale Intelligenz, Toleranz, Mitmenschlichkeit und Anteilnahme. Da der Mensch seit seinem Erscheinen ein Wesen der Einheit von Körper, Gedanken, Emotionen, Gefühlen und Seele ist, ist sein Dasein als Individuum und Gemeinschaftswesen von all diesen Dimensionen geprägt. Werden Anteile dieser Ganzheit unterdrückt, vernachlässigt und für unwichtig erklärt, gerät der Mensch aus der inneren und äußeren Balance und wird schließlich psychisch als auch physisch scheitern. In dieses Lebensprinzip und -gesetz der Integrität von Körper, Geist und Seele, welches unumstößlich ist, greifen die modernen Mechanismen des digitalisierten Lebens aber ganz gewaltig ein. Sie setzen völlig neue und sehr schnell wirkende Veränderungen im gesamten Dasein in Gang, auf die kaum noch adäquat reagiert werden kann.

In den körperlichen Dimensionen des modernen Medialmenschen zeigen sich deshalb viele physische Mängel und Deformationen mit zunehmender Brisanz, weil stundenlanges Sitzen vor Mattscheiben und starres Schauen auf Bildschirme den Körper zu wenig fordern. Er neigt also schnell zu Übergewicht, Knochen- und Muskelbeeinträchtigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weiteren Defiziten.

Da die modernen, jederzeit griffbereiten Geräte alles Wissenswerte abgespeichert haben, verfällt der Mensch zudem sehr schnell in die Bequemlichkeit, sich nichts mehr merken und lernen zu müssen. Damit gehen aber diejenigen Fähigkeiten verloren, die

notwendig sind, damit ein Gehirn überhaupt lern- und leistungsfähig wird und bleibt. Sowohl in Japan als auch in Nordamerika und in Europa warnen Neurobiologen und Neurowissenschaftler vor einer „Verdummung“ großer Teile der Bevölkerung durch die immer mehr zunehmende Nutzung von Computern, Tablets, Internet, digitalen Spielen und Fernsehen. Der deutsche Gehirnforscher *Manfred Spitzer* erläutert solche Zusammenhänge in seinem Buch „Digitale Demenz¹⁰“.

Das Gesamtkunstwerk des menschlichen Gehirns ist zu phänomenalen Leistungen beim Denken, Erfinden, bei der Bildung logischer Zusammenhänge und der Steuerung aller physischen und psychosozialen Funktionen im Körper fähig. Diese Prozesse gelingen jedoch nur dann einwandfrei, wenn die Milliarden Gehirnzellen (Neuronen) mit einem dichten Netzwerk von Synapsen und Andockstellen verbunden sind. Der Bau und die Entstehung dieser neuronalen Datenübertragungsautobahnen benötigt in jedem Moment das Erleben und die Begegnung mit allen Aspekten der uns umgebenden Welt, indem alle Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Betasten) gleichzeitig und synchron eingesetzt werden. Stete Wiederholungen der Aufnahme von neuen Eindrücken und der Durchführung bestimmter alltäglicher Tätigkeiten (Lesen, Schreiben, Rechnen, Fahrrad oder Auto fahren, Kochen, Kommunizieren, Arbeiten, Freizeit gestalten, Basteln, Musizieren, Singen und vieles mehr) sind diejenigen Ressourcen und Impulse, die das Gehirn zu einer vielseitig funktionierenden Einheit werden lassen. Damit wird dieses Wundergebilde aber nicht nur zu einem im Kopf sitzenden Computer der Bits und Chips, wie viele Menschen meinen, sondern zu einem Bewusstseinsorganismus voller Eigenleben, weil nämlich hierbei im Gegensatz zu den von Menschen geschaffenen Hard- und Softwaremaschinen noch weitere Prozesse die Informationsaufnahme, -verarbeitung und -weitergabe steuern und regeln – die *Gefühle, Emotionen und spirituellen Seelenteile*, die wie komplex geschaltete Parallelkreise in das Gesamtsystem

10 Siehe Literaturhinweise

eingreifen. Besonders die in den älteren und tiefer liegenden Gehirnschichten abgespeicherten Daten und Informationen greifen in Lebensabläufe permanent und signifikant ein, ohne dass aber die im Alltag oft benutzten rationalen Denkanteile des Neokortex damit klar kommen.

Viele psychische Auffälligkeiten und Erkrankungen bei Menschen finden ihre Ursachen gerade in diesen Gefühls- und Seelenanteilen des Unbewussten, welche bis zu 90% unser Dasein bestimmen. Neurowissenschaften, die Psychologie, die Philosophie und weitere Natur- und Geisteswissenschaften sind mittlerweile auf dem Beginn des Weges, solche sehr komplexen Zusammenhänge und Strukturen zu erforschen. Sie stoßen dabei jedoch immer noch auf sehr große Skepsis und Widerstände in großen Teilen der Bevölkerung, weil das in Jahrhunderten gewachsene Vertrauen in die Machbarkeit durch Technik und Maschinen immer noch vorhanden ist und auch von Mächtigen in Politik und Wirtschaft weiterhin unterstützt wird.

Dabei zeigen doch aber die aktuellen Zustände der Welt 21 sehr deutlich, dass diese im 19./20. Jahrhundert funktionierenden Handlungsstrategien und Denkmuster absolute Auslaufmodelle sind, die auf Dauer das Leben zu einem *unbelebten Leben* werden lassen. In vielen Regionen der Welt kommen solche Zustände des disharmonischen und nicht in Balance befindlichen Daseins immer sichtbarer an die Oberfläche.

Im Bereich der geographischen Umwelt nehmen die Probleme wie Wüstenausbreitung (Desertifikation), Landschaftsverbrauch und Bodenzerstörung, Wassermangel und Meeresverschmutzung, Treibhausgasanstieg und Klimaerwärmung exponentiell zu.

Die ökonomischen Ungleichgewichte wachsen global an, die Pakete der monetären Schulden und Defizite werden in nahezu allen Regionen der reichen und armen Welt immer größer und mächtiger, und die sozialen Brennpunkte und Angstthemen wie Überbevölkerung, Migrationen, Hunger, Krankheiten wie Aids und Ebola sowie viele Kriege und Krisen scheinen oftmals gar nicht mehr lösbar zu sein. Unter den bisherigen Prämissen und mit den bisher

eingesetzten Lösungsversuchen mit Algorithmen und Maschinen werden solche Verbesserungen und Nachhaltigkeitsbemühungen auch nicht mehr gelingen. Viele visionäre Personen haben jedoch immer noch glücklicherweise die Hoffnung, dass sich die Menschheit aus dem Joch der Scheinheiligkeit und Gier befreit, um sowohl mit Verstand als auch verstärkt mit Gefühl, emphatischer Mitmenschlichkeit und solidarischer Toleranz eine für alle Menschen lebenswerte und würdevolle Erde zu erhalten. In vielen weiteren Kapiteln dieses Buches werden dazu Ideen, Inspirationen und Gedanken entwickelt. Jede Person kann in seinem eigenen Umfeld seine „Baustellen“ abschließen, um damit positive Energien auszusenden. Je mehr Menschen dies tun, desto eher gelingt der wichtige Wandel, der für das Überleben der nachfolgenden Generationen benötigt wird. Algorithmen und Maschinen alleine werden dazu niemals in der Lage sein. Wer sich auf die Allmacht dieser Technologien total verlässt, wird sich bald sehr verlassen und hilflos fühlen und den Sog des Abstiegs leidvoll erfahren.

Der Gedankenkreisel

Wie bereits schon mehrfach angedeutet worden ist, sind unsere Teilkomplexe der Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und seelischen Zustände eng miteinander verbunden und kommunizieren in jeder Lebenssekunde untereinander.

Diese Prozesse laufen nicht linear, sondern parallel ab, sodass wir gar nicht feststellen können, ob nun erst ein negativ besetzter Gedanke ein Gefühl der Angst oder des Ärgers ausgelöst hat oder ob dies umgekehrt geschehen ist. Da jedoch in den letzten Jahrhunderten unserer Entwicklung und Evolution die Ratio, und damit die mentalen Strukturen und Prozesse stark in den Vordergrund und Fokus von Lerntheorien und -praktiken gepusht worden sind, ist zu erwarten, dass unsere Gedankenwelt oft oder so-

gar zunächst einmal fast ausschließlich die Top-Position unserer Daseinsgestaltung einnimmt. Die Präsenz von Wissen, Wissensanwendung und Logik ist eine Grundvoraussetzung für Fortentwicklungen, Innovationen und kreative Lebensgestaltungen in einem belebten Dasein hier auf der Erde. Die rasanten Veränderungen in nahezu allen Dimensionen von Wirtschaft, Verkehr, Handel, Kommunikation, Politik und Kultur begeistern einerseits, lassen andererseits aber auch sehr viele Menschen in Angst und Ungewissheit zurück, weil man nicht mehr mitkommt im Tempo der Fortschrittsmaschinerie. Ein vor einem Monat gekauftes Gerät ist bereits schon heute wieder überholt und veraltet. Diese Kurzlebigkeit des Neuen findet sich aber nicht nur in technischen Bereichen, sondern wird auch auf alle weiteren Lebensdimensionen transferiert. Die Arbeitsplatzsicherheit von gestern kann heute schon wieder verloren sein, das vor kurzem Gelernte ist überholt und veraltet, Beziehungen zwischen Personen in Freundschaften, Partnerschaften, Ehen und Familien lösen sich immer schneller und häufiger auf, und ein gerade auf die Welt gekommenes Kind soll möglichst schnell die Erwartungen von Eltern und Erwachsenen erfüllen. Die Software unseres Gedankencomputers orientiert sich somit auf ganz bestimmte und einseitig ausgerichtete Input- und Outputmuster, während andere mögliche Kombinationen und Zielvorgaben vernachlässigt oder gelöscht werden. Die Hauptbefehle, die unser Gehirn schließlich steuern, sind:

- ▶◀ Ich muss es schaffen
- ▶◀ Das ist noch nicht perfekt
- ▶◀ Andere sind besser
- ▶◀ Ich bin nicht gut genug
- ▶◀ Ich brauche viel Lob und Anerkennung
- ▶◀ Hoffentlich geht nichts schief
- ▶◀ Ich bin ohnmächtig

- ▶◀ Ich werde nicht oder zu wenig geliebt
- ▶◀ Ich muss mich anstrengen, um zu überleben
- ▶◀ Die Welt ist ungerecht
- ▶◀ (Für eigene Eintragungen)

Unsere Gedankenleistung dient im Alltagsleben den Funktionen des Überlebens: arbeiten, sich versorgen, Geld verdienen, Zusammenleben mit anderen, die Freizeit zu gestalten und sich zu informieren. Das funktioniert auch bei den meisten recht passabel, allerdings stellt sich dabei nicht immer eine Lebenszufriedenheit ein, weil das Karussell der belastenden Gedanken (siehe oben) die Oberherrschaft über die Lebenselemente Glück, Gelassenheit und Freude übernommen hat und damit dem Dasein sehr schadet. Der mentale Boss der negativen Einstellungen und Meinungen führt die Abteilung Ohnmacht, Angst, Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Müdigkeit, Unlust und Depression in sehr vielen Menschen unserer Gesellschaft an. Ich selbst als auch viele Mitmenschen haben diese schmerzhaften Erfahrungen machen müssen. Die psychologischen Fachrichtungen und Fachkräfte stehen als Helfer und Begleiter in solchen Situationen bei, allerdings ist der Weg der Heilung schließlich immer selbst vom Patienten zu gehen und zu überstehen. Neben der Klärung der in einem Menschen liegenden Erfahrungen und Konditionierungen seiner zurückliegenden Lebensabschnitte ist es aber entscheidend und notwendig, seinen das Leben wirklich bestimmenden Gedanken auf die Spur zu kommen, um dann mit neuen, wahrhaftigen und stärkenden Mentalkräften das gegenwärtige und zukünftige Dasein mit Glück und Lebensfreude zu gestalten. Das bezieht sich nicht nur auf sowieso als angenehm empfundene Situationen, sondern besonders auf Zeitpunkte, in denen Probleme und Aufgaben warten.

Das sind zum Beispiel Phasen von Krankheit, Trauer, Arbeits- und Wohnortsveränderungen, Trennung und Schmerz. In der Wissenschaft spricht man von **Resilienz**, einer in einem Menschen

liegenden natürlich vorhandenen Widerstandskraft, die allerdings geschult und immer wieder gelernt werden muss.

Diese sehr wichtige Qualifikation wird bereits seit der Geburt eines Menschen geschaffen und hängt eng mit Aspekten wie *Bindung, Vertrauen, Zuneigung und Liebe* zusammen. Viele Kinder der modernen hoch technisierten Welt 21 erhalten aber zu geringe Mengen dieser emotionalen Nahrungsmittel und werden stattdessen mit geistig-mentalem fastfood gefüttert - mit allen ungünstigen Nebenwirkungen wie fehlendem Selbstvertrauen, zu geringem Selbstwertgefühl und nicht vorhandener Zufriedenheit.

Da die meisten Menschen in ihrer Kindheit solche Mangelercheinungen erlebt haben, ist es für jeden Erwachsenen eine Notwendigkeit, in der Gegenwart die in sich selbst abgespeicherten mentalen Nahrungsangebote zu überprüfen und eventuell neu zusammen zu stellen. Es erfordert den Mut, seine bisher geglaubten Wahrheiten und Meinungen zum Mental-TÜV zu bringen, um Schäden zu finden und zu beheben. Nur so wird das Leben wieder sicher und gestärkt gelingen.

Die Amerikanerin *Byron Katie*¹¹ bietet mit der von ihr entwickelten Methode **The Work** ein einfaches, aber sehr wirksames Mittel an, um die eigenen unwahren Gedanken und Fehlurteile zu packen und zu neuen, wahren Erkenntnissen zu gelangen.

Zur Überprüfung der Gedanken stehen vier Fragen im Vordergrund:

1. Ist der Gedanke wahr?
(Bei der Antwort „nein“ gehe zu 3. über)
2. Kannst du absolut sicher sein, dass der Gedanke wahr ist?
3. Wie reagierst du/deine Körperempfindung, wenn du diesen Gedanken denkst?

11 siehe Literaturverzeichnis

4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken? bzw. Kehre diesen Gedanken um!

Besonders die Arbeit mit Nr. 4 ist dann sehr wichtig, weil man damit auf tief liegende Ursachen und Quellen für den ersten gedachten Gedanken stößt.

So kann zum Beispiel ein stetig vorhandener Gedanke wie

„Keiner beachtet mich und nimmt mich wahr!“

zu dem wirklich wahrhaftigen Umkehrgedanken führen:

„Ich selbst nehme mich nicht wahr und mache mich klein!“

Diese Erkenntnis ist zwar zuerst schmerzhaft, öffnet jedoch die einzig mögliche Lösungstür, um an sich selbst zu arbeiten und positive Veränderungen zu initiieren.

Solange der erste Gedanke immer wieder nach oben geholt wird, wird die Person in Selbstmitleid, Ohnmacht, Wut und Starre verharren. Die Mitmenschen werden oftmals als Schuldige für die eigene schlechte Lage verantwortlich gemacht. Die Hoffnung, dass sich die anderen ändern werden, tritt selten oder niemals ein.

Nur der Umkehrgedanke wird wirkliche und heilsame Veränderungen bringen.

Sowohl psychische als auch physische Probleme werden geringer, weil unsere Seele und unser Körper auf Unwahrheiten negativ reagieren, mit Wahrheiten jedoch gesund und sich richtig wohl fühlen.

Wer jeden Tag eine solche Gedankenhygiene betreibt, wird feststellen, dass das Leben und die Umwelt viel gelassener und zufriedener wahrgenommen und erlebt werden können. Damit ist jedoch keine Einmaltablette gemeint, sondern eine Dauerbehandlung, die allerdings positive Wirkungen zeigen wird.

Der Name *The Work* weist darauf hin, dass mit den eigenen Gedanken zu arbeiten ist. Diese Tätigkeit wird aber immer spannender und lohnender, je mehr man sich ihr stellt und auch kreative

Eigenentwürfe zusätzlich entwickelt. Der Gedankenkreisel in uns Menschen dreht sich oft schnell und bewegt sich unkontrolliert auf der Oberfläche vom Hier und Jetzt. Diese Gedankenenergien sollen nicht zum Stillstand kommen, sondern sind so zu ordnen und zu bewerten, dass sie dem wirklichen Wunsch nach einem prallen und glücklichen Leben Ausdruck verleihen.

Belebtes Leben im Gedankenhaushalt bedeutet, sich seiner wirklich wertvollen Einstellungen und Erfahrungen mit Ehrlichkeit, Vehemenz und Authentizität zu nähern. Die eigene angelernte und von außen oftmals verstärkte Wahrnehmung von sich selbst, den anderen und der Welt als Ganzes ist permanent auf Wahrheit und Stimmigkeit zu überprüfen. Da Leben auch immer Wandel bedeutet, können sich auch die noch gestern gedachten Realitäten heute schon als Unwahrheiten präsentieren. Tagtäglich sind wir von mannigfachen, nicht stimmigen Gedanken beherrscht.

Unser Dasein wird aber erst dann erfüllt sein, wenn nach dem Motto des deutschen Volksliedes „Die Gedanken sind frei“ analysiert und gehandelt wird. Ganz besonders in der Kommunikation mit den Mitmenschen ist zu erkennen und zu tolerieren, dass die Wahrheit nicht eindimensional und einsilbig, sondern ein Gesamtkunstwerk großer Vielfalt und Ausdrucksfähigkeit ist.

Als Barometer für Wahrhaftigkeit im Leben stehen unsere Gefühle und unser physischer Körper zur Verfügung. Sobald ein Gedanke belastend ist, werden sich unangenehme Gefühle wie Angst und Ärger sowie Körpersignale wie Enge und Druck melden.

Bei klaren, wahren Gedanken werden angenehme Gefühle spürbar, und der Körper will mit all seinen Sinnen und motorischen Fähigkeiten genießen und herumtollen – bei Kindern können solche ausdrucksstarken Momente noch häufig erlebt werden. Die Erwachsenen dürfen sich daran selbst in der Rückbesinnung erinnern, um auch im Jetzt diese Präsente zu erfahren.

„Werdet wie die Kinder, und Ihr werdet das Himmelreich erlangen!“ ist genau die biblische Botschaft von *Jesus*, der mit diesem Satz die unverdorbene Wahrhaftigkeit im Leben in den Fokus rückt. Der Gedankenkreisel unwahrer mentaler Sätze, Glaubens-

überzeugungen und Bewertungen ist zu stoppen, um mit der permanenten Suche von gedanklicher Reinheit zur Klarheit, Zufriedenheit, inneren Ruhe und Frieden zu gelangen. Einige kurze Pausen täglich reichen aus, um solche innere Reflexion und Einkehr zu halten. Dieses Innehalten ist notwendig, um sich von inneren Fesseln und Ketten zu lösen. Nicht das Äußere beschränkt primär die Tatkraft und Lebensenergien, sondern die eigenen inneren Gedankenschränken halten viele Menschen von der Lebensfreude ab. Die Lebensbiographie von *Nelson Mandela* ist ein prägnantes Beispiel für innere mentale Stärke bei äußerst schwierigen äußeren Lebensumständen mit einem langjährigen, isolierten Gefängnis-aufenthalt als politischer Gefangener.

Gedanken dürfen nicht Gefängnisse sein, sondern Ressourcen und Schätze für ein erfülltes Dasein eröffnen. Die Verurteilung mit eigenen unwahren Gedanken mündet in den Abstieg, der Dank für die Gedanken läutet den Aufstieg ein.

Überfluss und Überdross

Jede Talsperre ist so konstruiert, dass sie nur eine bestimmte Maximalwassermenge speichern kann. Sobald der Höchststand erreicht ist, wird das überschüssige Wasser durch eine Überlaufvorrichtung geregelt abgelassen. Somit wird auch der Wasserdruck auf die Staumauer reduziert, weil ansonsten ein Bruch derselben drohen könnte. Das Wasser kann also überfließen und abgegeben werden, weil ein Überfluss an Wasser vorhanden ist.

Aber auch in dem Fall, dass die Talsperre nur zum Teil gefüllt ist, wird und kann Wasser entnommen werden, um Trinkwasser bereit zu stellen oder um beim Durchlauf von Turbinen elektrische Energie zu produzieren. Der Talsperrenzulauf (Bach, Fluss) sorgt dafür, dass die entnommene Wassermenge immer wieder ausgleichend zufließen kann. Dieses stetige Geben und Nehmen hält die Wasserabflussbilanz im Gleichgewicht und sorgt zudem für Nutz-

effekte (Trinkwasserspeicherung und -bereitstellung, Stromerzeugung, Hochwasserschutz) für Mensch und Natur.

Dieses Beispiel ist auf das Leben von jedem Menschen zu transferieren.

Jedes Überleben ist von materiellen und immateriellen Ressourcen abhängig. Zu den materiellen Grundbedürfnissen zählen die Elemente Trinkwasser, Nahrung, Kleidung, Unterkunft und weitere Dinge des Alltags (Haushaltsgegenstände, Gebrauchsgüter, Luxusgüter), die immateriellen Daseinsessenzen sind in den Aspekten der Arbeit, der Bildung, der Kultur, der Freizeit und in weiteren sozialen, wirtschaftlichen und politischen Bereichen zu finden. Besonders die **Menschenrechte** auf freie Meinungsäußerung, Leben in Freiheit und Würde, Gleichberechtigung der Geschlechter sowie Achtung und Toleranz bezüglich Religion, Hautfarbe, Behinderung und politischer Meinung sind absolute Prämissen für ein ethisch humanes Leben.

Bezüglich dieser immateriellen Werte von freier individueller Entwicklung und notwendiger Sozialisation innerhalb der menschlichen Gesellschaften können sowohl historisch als auch aktuell bei weitem keine Überflusstendenzen beobachtet werden. In allen Ländern und Regionen der Welt 21 sind mehr oder weniger starke Defizite in Ausprägung von Arm-Reich-Gegensätzen, Diskriminierung bestimmter Bevölkerungsgruppen, Verfolgung und Bekämpfung anders Denkender, physischer und psychischer Gewalt gegenüber Kindern, Frauen und Männern, sowie Bürgerkriegen und internationalen militärischen Konflikten in Hülle und Fülle zu entdecken.

Es lassen sich auf der anderen Seite auch viele positive Strukturen und Tendenzen erkennen, doch zeigen die derzeitigen Krisenhäufigkeiten in Menge und zeitlicher Taktfolge beschleunigte Verlaufsformen. In der Wirtschafts- und Finanzwelt taumeln die meisten Staaten und Systeme am Abgrund (viele verarmte Länder; immense Verschuldung von Staaten, Organisationen und Einzelpersonen der Ersten und Dritten Welt sowie der meisten Schwellenländer). Bezüglich des Ressourcenraubbaues wie der Abholzung

der tropischen Wälder im Amazonasbecken Brasiliens und in der asiatischen Tropenzone sowie der Gier und dem Hunger nach Metallen, seltenen Erden und fossilen Brennstoffen ist zu befürchten, dass noch im 21. Jahrhundert gravierende Versorgungslücken die Menschheit in Probleme stürzen werden. Zu den bisher schon sichtbaren ökologischen Folgen menschlichen Wirtschaftens und Handelns (Wassermangel beim Trink- und Brauchwasser in vielen Trockenregionen der Erde; Verschmutzung von Flüssen, Seen und Ozeanen; Abschmelzen von Gletschern und Polkappen; Artenrückgänge in Flora und Fauna) werden die klimatischen Auswirkungen im Überfluss auftreten. Globale Temperaturzunahmen von bis zu 4°C, Verstärkung extremer Wetterlagen (extreme Trockenphasen in regenarmen Gebieten mit verstärkten und zunehmenden Desertifikationserscheinungen und damit eine Vermehrung von Wüstengebieten; Verstärkung von Unwettern mit Starkregenfällen in regenreichen, humiden (nassen) Klimazonen) und die Freisetzung immenser Mengen des aggressiven Treibhausgases Methan beim Auftauen von Dauerfrostböden in den subpolaren Taigaregionen Sibiriens zählen dazu.

Dieser Überdruß an den Lebensbedingungen ist in enger Beziehung zum von der Gier und von dem „Immer mehr“ gepushten Überfluss in materieller Hinsicht besonders bei der Bevölkerung der so genannten reichen Länder wie auch in Deutschland zu sehen. Das Lebensglück hier wird zumeist mit Erfolg und finanziellem Reichtum, durch den Besitz möglichst vieler teurer Produkte sowie dem Erleben exquisiter Urlaubsreisen und Events definiert und verknüpft. Für viele Personen aller Altersklassen steht das Shoppen an der Spitze der Lebenshitliste. In ihren Kleiderschränken, Kühlschränken, Wohnzimmern, Kellern und Garagen herrscht der pure Überfluss. Bei globalen Umfragen zum Lebensgefühl Glück stehen die Deutschen allerdings trotz dieser materiellen Fülle in der Rangliste ziemlich weit hinter den Spitzenpositionen in den unteren Regionen. Sogar die Menschen in sehr armen Ländern wie Bangladesh und Nepal fühlen mehr Glück als die meisten Deutschen.

Glückliche und belebte Lebensabläufe können selbstverständlich auch von materiellem Reichtum determiniert werden. Dies geschieht aber nur dadurch, dass diese Güter ehrlich erarbeitet und erworben und letztendlich gewürdigt und mit einem steten Danken geschätzt und erhalten werden. Außerdem darf jeder Reiche seine Mitmenschen daran teilhaben lassen, indem er oder sie bereit sind, die Produkte so angemessen zu bezahlen, dass die an der Produktion beteiligten Personen gut entlohnt werden. Der Überfluss in der Ersten Welt basiert aber im System der Globalisierung sehr oft auf der Ausnutzung sehr schlecht bezahlter Arbeiterinnen und Arbeiter, sodass der Überfluss zum Überdruß und Ärgernis wird. Es ist keine Balance im Nehmen und Geben vorhanden, und auf diese Weise schieben sich Aspekte wie Ausbeutung und Zerstörung in den Vordergrund.

Belebtes und damit auch reiches Dasein muss sich an dem am Anfang beschriebenen Beispiel einer Talsperre orientieren. Die Bilanz von Wasserzulaufvolumen und Wasserentnahme muss den Angebots- und Nachfragemengen Rechnung tragen und umgekehrt, damit sowohl in wasserreichen als auch in wasserarmen Perioden genügend Wasser zur Verfügung steht. Der Überfluss zeigt sich dabei nicht in den Zeitpunkten, wo wirklich Wasser wegen Überfüllung überfließt, sondern in Wirklichkeit in den Momenten, wo die Wasserreserven in Phasen der Trockenheit zur Verfügung stehen und dafür aufgespart worden sind.

Jeder Mensch muss genauso verantwortungsvoll mit den materiellen und immateriellen Ansprüchen seines Lebens umgehen. Überfluss ist folglich nicht quantitativ sondern qualitativ zu bewerten. Rein egoistisch erzeugter Überfluss mündet immer in Ärger, Wut, Unzufriedenheit und Überdruß, und zwar sowohl im eigenen Inneren als auch im Äußeren. Im Individuum stattfindende und im Außen tobende Kriegszustände sind die Folge. Der Bibelsatz von *Jesus* „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher das Himmelreich Gottes erfährt“ ist meiner Ansicht auch mit dieser in diesem Kapitel dargelegten Argumentation zu interpretieren.

Begierden und Süchte

Aus den Gedanken und dem Streben nach Überfluss resultieren oft auch die Begierden und Süchte. In dem ersten Begriff steckt die Gier und in dem zweiten Wort die alte deutsche Vokabel siechen = krank sein (Seuche).

Von Begierden und Süchten befallende Menschen sind offensichtlich als psychisch krank zu diagnostizieren, ohne sie damit zu verurteilen. Sie gieren und suchen voller Tatendrang und innerer Unruhe nach Lebensinhalten, die ihrem Dasein einen Sinn zukommen lassen sollen. Ihren Ausdruck finden solche Denk- und Verhaltensweisen in einer breiten Palette:

- ▶▶ Begierig, im Mittelpunkt und Interesse zu stehen
- ▶▶ Begierig, immer schneller und mehr Informationen zu erhalten
- ▶▶ Begierig, immer etwas Neues zu erleben
- ▶▶ Begierig, immer mehr zu haben und zu besitzen
- ▶▶ Begierig, immer mehr Macht und Ansehen zu gewinnen
- ▶▶ Begierig, immer mehr perfekt zu sein
- ▶▶ Begierig, von anderen geliebt zu werden
- ▶▶ Begierig, möglichst oft den Kick zu erfahren
- ▶▶ Begierig, genau das zu besitzen, was andere Mitmenschen (Nachbarn, Freunde, Bekannte) schon haben
- ▶▶ Begierig, möglichst häufige Abenteuer (u.a. sexueller Art) zu erleben
- ▶▶ Begierig, möglichst lange jung zu bleiben und das Alter zu negieren

- ▶▶ Begierig, möglichst viel zu essen und zu trinken
- ▶▶ (für eigene Begierden)

Beim Thema der Süchte sind an Stoffe gebundene als auch Stoff ungebundene Krankheitsbilder zu unterscheiden. Zu den ersten gehören:

Alkoholsucht
Nikotinsucht
Tablettensucht
Drogensucht
Freßsucht

Zur zweiten Gruppe zählen:

Magersucht
Computer-, TV- und Internetsucht
Spielsucht
Glücksspielsucht
Kaufsucht
Selbstverletzendes Verhalten (Borderlinesyndrom)
Arbeitssucht (Workaholic)
Sexsucht

Da die Grenzen zwischen krankhaften Begierden und Süchten nicht immer klar zu ziehen sind, werden im Folgenden einige wissenschaftlich eindeutig belegte Ergebnisse zu Süchten dargelegt. In meinem Buch „Pubertät ist (k)eine Katastrophe¹²“ finden Sie zum Teil noch umfassendere Informationen.

In der Sucht ist immer eine Suche des Menschen nach dem Lebensglück und dem Sinn seines Daseins hier auf der Erde zu sehen. Allerdings ist dieses Verlangen aus der Balance geraten, sodass sich

12 Siehe Literaturhinweise

eine Begierde der Größe XXXL entwickelt hat. Nach Kriterien der Weltgesundheitsorganisation WHO aus dem Jahre 1957 lässt sich Sucht jeglicher Art durch vier Hauptkriterien spezifizieren:

- ▶▶ Ein unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Suchtmittels oder zur Durchführung bestimmter Zwänge und Verhaltensmuster.
- ▶▶ Eine Tendenz zur Dosissteigerung und Toleranzerhöhung unter der unwahren gedanklichen Prämisse „ich habe mich unter Kontrolle und kann jederzeit wieder aufhören“.
- ▶▶ Die physische und psychische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge oder Tätigkeit, sodass die Person eigentlich nur noch ausschließlich an seine Suchtmittel denken kann.
- ▶▶ Die Schädlichkeit und gesundheitliche Beeinträchtigung für den Abhängigen sowie seines gesellschaftlichen Umfeldes (Familie, Beruf).

Die Ursachen und Verläufe bei Sucht sind vielschichtig und bei jedem Individuum anders gelagert. Sowohl kognitive, verstandesmäßige als auch emotionale, gefühlsbetonte, seelische sowie sozial gesteuerte Elemente und Abhängigkeiten entscheiden mit ihren Stärken und Defiziten darüber, ob ein natürlich vorhandenes Verlangen im Leben (Reichtum, Anerkennung, Selbstwert, Liebe) zum von Süchten besetzten Verhängnis und Unglück werden kann. Im Gehirn gesteuerte neuronale und hormonelle Prozesse regeln jene komplexen Netzwerkabläufe und balancieren im normalen Zustand die beiden Pole „Verlangen“ und „Rücknahme“ auf einem mittleren Zustandsniveau aus. Es zeigt sich aber in vielen Studien und Erfahrungen in den verschiedenen psychologischen Fachbereichen, dass Gefühle wie *Wut, Hilflosigkeit, Selbstverurteilung, fehlender Selbstwert, mangelnde Selbstliebe, Ohnmacht und Hass* solche Hauptparameter darstellen, um Auswege aus der wahrge-

nommenen Realität durch ein Eintauchen in Rausch- und Sucht-zustände zu finden. Der Emotionalzustand „ich fühle mich down und kaputt!“ wird mit dem künstlichen Einstieg in das „High-sein“ durch Süchte kompensiert. Dass dieser Versuch allerdings zum Scheitern verurteilt ist, liegt darin, dass zum einen die beiden Pole viel zu weit auseinander liegen und zum anderen die Ursachen für die Flucht aus dem unhaltbaren Gedanken- und Gefühlswirrwarr damit nicht gelöst, sondern sogar exponentiell verstärkt werden. Die oben genannten unangenehmen und selbst verurteilenden Gedanken und Empfindungen potenzieren sich zudem noch dadurch, dass beim Nachlassen der berauschenden Wirkung von Drogen oder Handlungen die Gefühlslöcher viel tiefer als vorher erfahren werden. Auf diese Weise dreht sich die Spirale der Drogenabhängigkeit immer intensiver und zerstörerischer.

Gesicherten statistischen Erhebungen ist zu entnehmen, dass mindestens 5 Millionen Menschen in Deutschland suchtgefährdet oder -krank sind, viele Experten gehen aber schon von einer Zahl von bis zu 10 Millionen Personen aus. Dabei nehmen die Fälle von bereits sehr jungen Jugendlichen zu, doch auch in den verschiedenen Altersklassen der Erwachsenen bis hin zu alten Menschen von über 70 Jahren steigen die Zahlen der Suchtabhängigen an. Diese Probleme sind nicht durch höhere Krankenkassenleistungen zu lösen, sondern erfordern ein Umdenken und verändertes Handeln in allen Bereichen der Gesellschaft. In der Erziehung, Bildung und Ausbildung unserer Kinder und Jugendlichen, in der Berufs- und Arbeitswelt, in der Freizeit, in der Bewältigung der demographischen Aufgaben durch zunehmende Lebensdauer, in politischen und ökologischen Daseinsdimensionen müssen wieder Werte wie *Menschenwürde, Freiheit, Bescheidenheit und soziale Verantwortung* im Vordergrund stehen.

Süchte und damit häufig einhergehende Gewalt waren und sind eindeutige Indizien für beginnende oder fortgeschrittene gesellschaftliche Auflösungs- und Zerstörungsprozesse. Solche Tendenzen des Wandels und der Veränderungen unterliegen allgemeinen universellen Gesetzen, da im gesamten Universum in jeder Sekun-

de ein durchgängiger Zustandswandel abläuft. Allerdings haben wir Menschen ein Schöpfungspotenzial, sodass wir entscheiden können, ob wir kreativ aufbauend oder „auf Teufel komm raus“ zerstörerisch tätig sein wollen.

Im *belebten Leben* liegen alle Chancen und Potenziale für wahrhaftig sinnvolle und beglückende Daseinsmomente und -zustände jedes Einzelnen und der gesamten Gesellschaft und Umwelt.

Der Mensch als ausschließlicher Produktionsfaktor

Der Schriftsteller und Philosoph *Khalil Gibran* hat in seinem Werk *„Der Prophet“* einmal trefflich formuliert: *„Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe. Und jedes Werk ist leer, worin keine Liebe ist. Doch schaffet ihr mit Liebe, so bindet ihr euch an euch selber, und aneinander, und an Gott.“ (Prophet 23)*

In der heutigen Arbeitswelt der Gewinnmaximierung und der Kostenminimierung stehen einzig und alleine Zahlen und Statistiken im Fokus der Aufmerksamkeit. Mit den im Stakkato wiederkehrenden Begriffen wie Konkurrenz, Globalisierung, Verdrängung, Arbeitsplatzverlust, Aktionärserwartung und Börsennotierung werden die Menschen in unverantwortlicher Weise in die Knie und die Ängste gezwungen.

In dieser Tragödie spielen viele Politiker, Wirtschaftsmanager, Rating-Agenturen, Banker, Finanz- und Börsenmakler, Medienvertreter und oft im Unscheinbaren regierende Organisationen und Syndikate die Hauptrollen. Die Nebenrollen werden von vielen Millionen Abhängigen besetzt, die im Mittelbau der Firmen und Arbeitgeber die Vorgaben der Führungsspitzen umsetzen und weiter in die unteren Ebenen der Arbeitshierarchien weiterleiten.

Dabei spielen motivierende Aspekte wie Menschenverstand, individuelle Intelligenz und Kreativität, Kooperation, Verantwortung, Rücksichtnahme, Persönlichkeitsschutz und ethische Wertevorstellungen oftmals keine Rolle. Die Regie führen die Kräfte wie Angst, Gier, „Geiz ist geil“, Milliarden Gewinne und das Ansehen der Firma in der Politik- und Finanzwelt. Diese ungenießbare Suppe löffeln aber fast ausschließlich diejenigen Milliarden Menschen aus, die als große Masse in der Skala ganz unten stehen.

In der Welt der Zahlen und Daten werden statistische Größen zu entscheidenden Zielvorgaben aufgeblasen, sodass damit quasi eine neue Religion entstanden ist. Der biblische Tanz um das goldene Kalb findet heute in Parlamenten, Vorstandsetagen und Börsentempeln statt und dreht sich um Bilanzen, Geldwerte, Fallpauschalen, Klimadaten und ausufernde Zahlenkolonnen. Der sich im Produktions- und Dienstleistungsablauf befindliche arbeitende Mensch wird als „**Humankapital**“ abqualifiziert. Sobald Kosteneinsparungen und Gewinnmaximierungen diskutiert werden, stellt man immer wieder fest, dass einzig in dem Kostenposten „Mensch“ noch große Rationalisierungs- und Sparpotenziale zu finden und zu holen sind, allerdings zu Lasten sowohl der entlassenen als auch der im Job befindlichen Arbeitnehmer.

So werden in Europa und Amerika nachgefragte Massenartikel wie Autos, moderne Kommunikations- und Informationsgeräte, Kleidungs- und Sportartikel, elektrische und elektronische Konsumgüter und vieles mehr in solchen Regionen der Welt produziert, wo die Arbeitslöhne und -bedingungen unglaublich niedrig und entwürdigend sind. Argumente, dass damit die Menschen in Bangladesh, Bolivien oder Kenia wenigstens etwas mit ihrer Arbeit verdienen, sind scheinheilig, unverantwortlich und unmenschlich. Durch eine solche moderne Art der Ausbeutung wird die dortige Bevölkerung nämlich daran gehindert, ihr eigenes wirtschaftliches, soziales, politisches und kulturelles Dasein zu gestalten. Nur mit dem Transfer von Bildung, Ausbildung, Gleichberechtigung von Mann und Frau, Gesundheitsprogrammen und Familienplanung sind die zurzeit noch sehr armen Regionen und Länder

nachhaltig zu unterstützen, damit sie sich eigenständig und mit ihrem eigenen Menschenverstand entwickeln können. Mit Taschenspielertricks sind die aktuellen paradoxen Situationen nicht ernsthaft und verantwortungsvoll zu entwirren.

In der Arbeitswelt der so genannten reichen Länder wie Deutschland ist ebenfalls beängstigend festzustellen, dass die Beschäftigten in immer größere Belastungen geraten. Die neuesten Studien, die Anfang des Jahres 2013 veröffentlicht worden sind, beschreiben solche Entwicklungen von übermäßigem Stress und daraus resultierenden psychosomatischen und psychischen Erkrankungen. Der Autor selbst hat mit vielen betroffenen Menschen aller Altersgruppen zwischen 18 und 65 Jahren gesprochen. Das Ursachegeflecht ist engmaschig und ausgedehnt, doch lassen sich prägnante Formen und Aspekte in die Debatte einbringen:

- ❖ Es entfällt die klare Trennung von Arbeit und Freizeit. Durch E-Mails, sms und Mobiltelefone sind die Arbeitnehmer 24 Stunden am Tag erreichbar. In manchen Firmen besonders mit internationalen Verflechtungen wird erwartet, dass ein in der Nacht eingegangener Auftrag bereits am Morgen bearbeitet worden ist. Diese permanente Verfügbarkeit humaner Arbeitskraft ist eine moderne Art von Sklaverei.
- ❖ Es wird verlangt, dass mehrere Aufgaben gleichzeitig von einer Person erledigt werden. Dieses „Multitasking“ macht Druck, erhöht die Fehlerzahl und ruft damit Versagensängste hervor. Der Arbeitnehmer steht ständig unter Strom, sodass auch in den Ruhephasen keine Erholung und Entspannung mehr eintreten können. Verstärkte innere Unruhe bis hin zu permanenter Schlaflosigkeit führen oftmals zur Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln. Krankheiten wie Depressionen und Angst- sowie Panikattacken gehen oft damit einher.

- ❖ Die Beschäftigten erhalten kein Feedback, wozu ihre Tätigkeit nützlich ist und welche Erfolge sie schließlich damit als Anerkennung vorweisen können.
- ❖ Es findet keine Kommunikation zwischen den Chefs und den Erwerbstätigen statt, weil besonders die unübersichtlichen Organisationsstrukturen großer Betriebe und Behörden dieses behindern oder sogar unmöglich machen. Die Menschen fühlen sich nicht wahrgenommen und verlieren Freude an ihrer Arbeit.
- ❖ Permanente Änderungen, Reformen und Neuerungen verunsichern und lassen auf Dauer die Einsicht reifen, dass doch viele Arbeitsprozesse sinnlos seien, weil das Neue käme, bevor das Alte abgeschlossen sei. Sobald die Arbeit solchermaßen bewertet wird, ist jedes „Werk leer“, wie es Khalil Gibran (s.o.) formuliert hat.
- ❖ Die Arbeitskollegien werkeln als vereinsamte Teilelemente herum. Dadurch fühlt sich jede(r) Einzelne schwach und unwichtig. Das kollegiale gemeinschaftliche Arbeiten als Gruppe, Team oder Firmenfamilie wird vermisst. Das verschwundene Solidaritätsempfinden belastet das Arbeitsklima des Individuums und der sozialen Gruppe. Dadurch nehmen die mentalen und emotionalen Belastungen rapide zu.
- ❖ Permanente **Qualitätsstandards** und Evaluationen lenken den Blick von der freudvollen und intensiven Arbeit ab und machen eher Ängste als dass sie Kreativität, Spontaneität und liebevolle Beschäftigung fördern. Besonders in Berufen, in denen die Arbeit mit dem Menschen im Vordergrund zu stehen hat (Erzieher(innen), Pfleger(innen), Lehrer(innen), Mediziner(innen), ...) , wird durch die Zunahme von Ver-

waltungs- und Dokumentationsarbeiten die eigentliche Tätigkeit mit dem betroffenen Menschen (Kinder, Jugendliche, Kranke, Alte) behindert und vernachlässigt. Darunter leiden nicht nur die Personen, denen geholfen werden soll, sondern auch die Helfer selbst sehr stark. Dadurch geht die Liebe für solch wichtige Arbeiten im Sog der oft unsinnigen Verwaltungsstrukturen und -vorgaben unter. Nur mit dem Duett von Verstand und Gefühl wird das Arbeiten erfolgreich, zufrieden stellend und beglückend empfunden werden.

- ❖ Viele Arbeitnehmer befürchten permanent den Verlust ihres Arbeitsplatzes, weil viele Verträge nur noch kurz befristet oder sogar zeitlich begrenzt abgeschlossen werden. Damit steigen die Ängste, für sich selbst und seine Familie nicht mehr genügend Einkommen zu erwirtschaften. Solche Unsicherheiten lassen das Selbstwertgefühl verkümmern und nähren die Selbstzweifel und Panikanfälle. Solche Personen geraten häufig in Krankheiten und Süchte. Mehrere Millionen Deutsche befinden sich zurzeit in solchen Strudeln und weitere kommen täglich hinzu.

Zu einem *belebten Leben* gehört die Arbeit als wichtiges und notwendiges Daseinselement unbedingt dazu. Jedes arbeitende Individuum muss sich aber als wertvoller Teil eines funktionierenden Ganzen betrachten dürfen, in dem seine Tätigkeit anerkannt und gewürdigt wird. Solange dem Menschen vermittelt wird, dass sein persönlicher Einsatz nur für Unternehmensgewinne wichtig sei, werden damit Unzufriedenheit und letztendlich auch Uneffektivität unterstützt und verstärkt werden. Der arbeitende Mensch lässt sich nicht in Geld aufwiegen. Ein angemessener Lohn ist ein wesentlicher Sinnbestandteil der Arbeit, doch beinhalten Arbeitsprozesse noch weitere ganz wichtige Dimensionen des Daseins und des Glücks.

Khalil Gibran drückt die Essenz der Arbeit folgendermaßen aus: „Und was heißt mit Liebe schaffen? Es bedeutet, alle Dinge, die ihr schaffet, mit dem Atem eures Geistes zu füllen.“ (K. Gibran: Prophet, 23)

Moderne Manager, Geschäftsführer und Bosse dürfen und müssen sich in der Welt 21 mit solchen konkreten und ethischen Forderungen und Prämissen auseinander setzen. Die Reduktion des Menschen auf einen Kostenfaktor im Produktions- und Dienstleistungsprozess ignoriert moralische und ethische Belange und verlässt den Boden sozialer Verantwortung und menschenwürdiger Behandlung. Selbst ernannte Eliten machen sich selbst zu Nieten, wenn sie ihre Meinungen und Wissenspotenziale zu Dogmen und unfehlbaren Lebensstrategien erheben. Eine humane und würdevolle Weltgesellschaft des 21. Jahrhundert benötigt keine modernisierten Relikte vergangener Epochen wie Unterdrückung, Ausbeutung, Erniedrigung und Ausgrenzung.

Fairness sollte nicht nur im Sport, sondern in allen Lebensbereichen eine Maxime sein, um somit auch dem Abstieg nachhaltig zu entgegen.

Zu viele Menschen

Während Sie diesen einen Satz lesen, wird sich die **Weltbevölkerung** wieder absolut um 20 Menschen erhöht haben, da nämlich pro Sekunde statistisch 2,5 Personen hinzukommen (Differenz von Geborenen minus Gestorbenen). An einem Tag entspricht diese Zuwachszahl einer Großstadt von 220 000 Einwohnern und in einem Jahr der Einwohnerzahl Deutschlands mit ca. 80 Mio. Einwohnern. Die Weltbevölkerung hat sich von 2,5 Milliarden im Jahre 1950 auf das nahezu Dreifache von über 7 Milliarden im Jahre 2013 explosionsartig gesteigert. Während aber in den ökonomisch hoch entwickelten Staaten Europas und Nordamerikas die Bevölkerungszahlen stagnieren oder sogar zum Teil leicht sin-

ken, nehmen die Einwohnerzahlen bereits sehr dicht besiedelter Regionen weiterhin stark zu. Trotz der seit 30 Jahren propagierten Ein-Kind-Politik im bevölkerungsreichsten Staat China hat sich in Gesamtasien die Einwohnerzahl von 2,4 Milliarden im Jahre 1975 auf 4,2 Milliarden Menschen im Jahr 2010 aufgebläht. Im so genannten Hungerkontinent Afrika sind die Zahlen von 420 Millionen (1975) trotz vieler AIDS- und Malariaopfer auf ca. 1,1 Milliarden im Jahre 2012 hoch geprescht. Die Langzeitprojektionen der UN bis zum Jahre 2050 erwarten je nach Anwendung unterschiedlicher Modellannahmen eine Weltbevölkerungszahl zwischen 9,5 und 11 Milliarden Menschen¹³. Solche Zahlen der Bevölkerungsexplosion mit exponentiellem Steigungsverhalten lassen natürlich die Frage aufkommen:

Wie viele Menschen erträgt der Planet Erde? Tragfähigkeitsforschungen verschiedener Fachgebiete der Demographie, Geographie, Ökonomie, Soziologie, Ökologie, Politik, Agrarwissenschaften, Biologie und Psychologie kommen je nach Sichtweise und Auftraggeber zu unterschiedlich gewichteten positiven und negativen Zukunftsprognosen, doch zeigen sich bereits heute in vielen Gebieten der Welt klare Strukturen und Tendenzen dafür, dass die Tragfähigkeitsgrenzen jetzt schon eindeutig überschritten worden sind.

In vielen Regionen Afrikas, von denen besonders die Staaten südlich der Sahara (Sahelzone) betroffen sind, herrschen Armut, Wassermangel, Unterernährung, Bürgerkriege, Hunger und Elend vor. Die Begründungen für solche Not sind vielschichtig in historischen, politischen, sozialen und ökonomischen Bereichen zu finden und reichen von totalitären Herrschaftssystemen über Missachtung der Rechte von Frauen bis hin zu Analphabetismus und fehlender medizinischer Versorgung. Die meisten Länder Afrikas weisen beim Human Developed Index (HDI) die absolut niedrigsten Werte

13 Quelle: UN, *World Population Prospects 2010*

auf. Dieser „Index der menschlichen Entwicklung“ misst nach Vorgaben der UNO die Lebensqualität der Menschen weltweit. Als Bemessungsfaktoren dienen die Lebenserwartung, Bildung und die Wirtschaftskraft eines Landes.

Da sich die Bevölkerungszahl Afrikas nach Schätzungen der UN noch einmal bis zum Jahre 2050 auf ca. 2 Milliarden Personen verdoppeln wird, ist abzusehen, dass die Probleme auf diesem Kontinent explosionsartig zunehmen werden, da auch politisch gesehen diesem Kontinent sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Die auf Globalisierung fokussierten Augen der Politiker, Ökonomen und Finanzbosse aus Amerika und Europa starren besonders auf Asien mit den erhofften Märkten in Indien, China und weiteren aufstrebenden Staaten dieses Kontinents. Es ist zu erwarten und zu befürchten, dass sich die Lebensumstände vieler Millionen Afrikaner drastisch verschlechtern werden.

Die jetzt schon knappen Ressourcen wie Nahrungsmittel und sauberes Trinkwasser werden fehlen und zu dramatischen politischen, gesellschaftlichen und humanen Tragödien führen. Besonders junge und gebildete Bevölkerungsschichten werden alles versuchen, um in anderen Regionen der Welt Fuß zu fassen. Diese Migrationsströme werden sowohl in den Herkunfts- als auch Zielgebieten gravierende Strukturveränderungen und Probleme initiieren. Besonders aber in Afrika selbst fehlen durch die abwandernden innovativen und gut ausgebildeten Kräfte so viele humane Ressourcen, dass weitere Unterentwicklungstendenzen die Folge sein werden.

Ausländische Investoren werden dem Kontinent fast ausschließlich durch die Ausbeutung von pflanzlichen, energetischen und mineralischen Rohstoffen ein gewisses Geldkapital wenig nachhaltig zuführen. Besonders chinesische Kapitalmilliarden tummeln sich aktuell sehr rege auf diesen Märkten.

Durch diese moderne Art eines Globalkolonialismus bereichern sich zu überwiegenden Teilen die bereits sehr Wohlhabenden, bei den armen Gesellschaften bleiben viele sozioökonomische und ökologische Narben und Verletzungen zurück. Das ist unbelebtes Leben!

Die weiter oben beschriebenen dynamischen demographischen Wachstumsprozesse münden in eine immer weiter steigende Verstädterungsrate. In vielen Ländern der Erde wohnen schon mehr als 80% der Einwohner in städtischen Regionen. Australien, die USA und Großbritannien weisen fast 90% städtische Bevölkerung aus, in Deutschland liegt der Wert bei 75%, aber auch Länder wie Brasilien, Mexiko und Südkorea sind ähnlich stark verstädtert. Zunächst einmal ist ein Leben in Städten kein Nachteil, sondern weist viele Vorteile auf. Hohe Arbeitsplatz- und Bildungsangebote sowie viele kulturelle Möglichkeiten stellen Indizes für einen hohen Lebensstandard dar. Eine Verdichtung der Bevölkerung in Städten gibt Räume frei für landwirtschaftliche Produktionsflächen in ländlichen Regionen. Geballt angebotene Dienstleistungen jeglicher Art machen städtisches Leben reizvoll und pushen damit weitere Bevölkerungsmassen in urbane Räume.

Die Disparitäten (Unterschiede bezüglich aller Lebensbereiche) zwischen Land und Stadt nehmen somit enorm zu. Die ländlichen Gebiete verlieren an Wohnattraktivität besonders für die jungen und mittleren Bevölkerungsschichten und werden auf diese Weise ökonomisch geschwächt, da die aktiv Arbeitenden nicht mehr vorhanden sind. Die ländlichen Gebiete überaltern und innovative Wirtschaftsaktivitäten in den primären, sekundären und tertiären Wirtschaftssektoren bleiben aus. Damit werden solche Regionen zu unterentwickelten Problemgebieten. Auch die durch die abwandernde Bevölkerung frei werdenen Räume können sich nicht zu modernen und produktiven Landwirtschaftsflächen entfalten, da das Knowhow und die hu-

manen Ressourcen fehlen. Weitere ganz gravierende Einschnitte in der Lebensqualität und der Tragfähigkeit erfahren aber auch die urbanen Ballungsräume.

Schon in heutiger Zeit lässt sich klar wissenschaftlich belegen, dass in Megastädten und Multimillionenballungsräumen wie Tokio, Mexico-City, Los Angeles, New York, Peking, Kalkutta, Sao Paulo und Paris die Belastungsgrenzen engen städtischen Lebens überschritten sind. Für viele Einwohner werden die Mieten unbezahlbar, das Verkehrsaufkommen in den Rush-hours erzeugt tägliche kollapsähnliche Zustände, die Zahlen der Arbeitslosen und Obdachlosen steigen sowohl in den Städten der ersten als auch besonders der dritten Welt an. Megastädte wie Tokio, Mexico-City und Los Angeles liegen direkt auf Kontaktstellen geologischer Platten, sodass damit die permanente Gefahr sehr starker Erdbeben vorliegt. Sogar Experten können nicht vorhersagen, welche Schäden und Opferzahlen bei einem big bang in solchen Metropolen zu befürchten wären.

In schnell wachsenden und industrialisierten Großregionen wie Peking sind die Umweltverschmutzungen so gewaltig, dass an vielen Tagen eines Jahres die Smogbelastungen für die Einwohner unerträglich und gesundheitsschädigend sind. In der zweiten Januarhälfte des Jahres 2013 mussten die Einwohner Pekings und seiner Umgebung dermaßen gefährdende Luftverschmutzungen ertragen. Ein besonders wichtiger negativer Aspekt der sehr hohen Verdichtung von Menschen in städtischen Räumen ist zudem der Aspekt der Singlehaushalte und die damit oft einhergehende Vereinsamung aufgrund von fehlenden intensiven sozialen Kontakten. Auch Facebook und Twitter stellen keinen adäquaten Ersatz dar.

Die psychischen und psychosomatischen Prägungen des Menschen durch die zunehmende Masse an Mitmenschen und damit verbundene Enge in den stark verdichteten Ballungsräumen

sind bei weitem noch nicht genügend untersucht und analysiert worden. Es ist aber eindeutig zu belegen, dass jede Aura des Menschen einen Eigenschutz besitzt und benötigt.

Sie als Leser/in werden selbst schon immer wieder gespürt haben, dass die Nähe besonders zu Ihnen unbekannten Menschen ein Gefühl der Beengtheit und Angst hervorgerufen hat. Tierversuche haben ebenfalls erwiesen, dass jegliche Art von Übervölkerung Stress bis hin zur Panik produziert. Viele Menschen erleben solche Angst- und Panikzustände in übervollen U-Bahnzügen oder Aufzügen fast jeden Tag. Manche gehen daran physisch und psychisch zugrunde und verlieren ihre Lebensfähigkeit. Sehr hohe Suizidzahlen in Japan und anderen Ballungsgebieten der Welt basieren auf mannigfachen Gründen, es ist aber nicht auszuschließen, dass die Zusammenballung sehr vieler Menschen einen Teil dazu beiträgt. Außerdem kann durch starke Stresshormonausschüttungen in beengten Situationen die Gewaltbereitschaft angeregt werden, weil andere „weiche“ Bewältigungsstrategien dann nicht mehr möglich sind. Die Kriminalitätsraten steigen in urbanen und anonym geprägten Wohnumfeldern an. Besondere Intensität erweist sich dann, wenn in einer Stadtregion das Arm-Reich-Gefälle sehr groß ist. Besonders betroffen sind davon Metropolen von Schwellenländern wie Brasilien, Mexiko, Indien oder China. Sao Paulo, Rio de Janeiro, Mexico-City und Peking sind hier als besondere Beispiele zu nennen.

Das Wissen der Menschheit, dass die Weltbevölkerung zumindest in den nächsten 30 bis 50 Jahren weiter enorm zulegen wird, hat sich bisher noch nicht als ein Aspekt der zunehmenden Solidarität und Verantwortung für das Ganze herauskristallisiert. Es scheint sich sogar abzuzeichnen, dass man zurzeit nach dem Motto „Rette die eigene Haut!“ die erworbenen Besitzpründe und Errungenschaften in gesicherten Tresoren ablegt. Mit der Wirtschaftsmentalität des 20. Jahrhunderts, welche

auf Wachstum, Wachstum und nochmals Wachstum basierte, werden bis heute auch im 21. Jahrhundert die Rohstoffe aller Art geplündert, verschwendet und bei fossilen Ressourcen zum Beispiel für immer unwiederbringlich verbraucht. Es ist ohne weiteres möglich, auch 10 bis 12 Milliarden Menschen auf der Erde mit Nahrungsmitteln und Wasser zu versorgen und zudem einen gewissen, bescheidenen materiellen und immateriellen Reichtum zu garantieren. Solange aber 30 Prozent der Weltbevölkerung in den USA, Europa und Teilen Südamerikas und Asiens circa 80 Prozent des Kapitals, der Rohstoffe und der ökonomischen sowie politischen Macht bei sich bündeln und festhalten, werden viele Menschen der Erde nicht mehr überleben können.

Abgesehen von sich anbahnenden Verteilungskämpfen und Völkerwanderungen werden auch die ökologischen Umweltprobleme immer krasser werden. Nur mit einer neuen globalen Ethik im Verbund mit einem auf Menschenverstand basierenden konkreten Handeln kann auch unseren Kindern und Enkelkindern eine Welt 21 des belebten Lebens garantiert werden. Es nützt nichts, andauernd von Nachhaltigkeit auf Klima- und Weltwirtschaftsgipfeln zu sprechen. Jedes einzelne Individuum ist gefordert und verpflichtet, im eigenen Denken, Sprechen und Handeln vernünftig und menschengerecht zu wirken, weil dann auch die gesamte soziale Gemeinschaft wie bei einem Dominoeffekt die Transformation zu einer lebenswerten ganzen und heilen Welt vollziehen kann. Das ist zwar noch eine Vision, aber sie bleibt die einzige Chance für die Zukunft. Der Mars als Daseinsausweichraum ist eine utopische und auf Scheinheiligkeit beruhende ablenkende Lösungsidee von Menschen, die nicht den Mut und den Anstand haben, diesen wundervollen Planeten Erde zu bewahren, zu ehren und zu schützen. Zurzeit weisen alle Tendenzen auf einen Abstieg hin.

Immer unterwegs – Menschen, Waren, Dienstleistungen, Informationen

Obwohl der Begriff Globalisierung fast schon wie ein Mantra in jeglicher Diskussion als Begründung und sehr häufig auch als Entschuldigung verwendet wird, muss er hier jedoch noch einmal in die Waagschale geworfen werden. Allerdings nicht als primär wirtschaftliche Erscheinung, bei der lediglich Märkte über die Grenzen der einzelnen Staaten zusammenwachsen, sondern als ein Netzwerk von Prozessen und tief greifenden Veränderungen bestehender wissenschaftlicher, technischer, gesellschaftlicher, politischer, kultureller und ökologischer Strukturen. Neben wirtschaftlichen Verflechtungen und Austauschprozessen von Rohstoffen, Halbfertigprodukten, Fertigprodukten und Gütern jeglicher Art werden zudem unüberschaubare Finanz- und Kapitalvolumina in Sekundenschnelle transferiert und dabei vermehrt oder auch zerstört. Die Finanzkrise ab 2008 ist Ausdruck solch irrealer Geldströme und -geschäfte. Veränderte Arbeitswelten erzeugen immense Wanderungsströme von Menschen und ihren Dienstleistungen. In der Freizeit stürzen sich viele Hundert Millionen Menschen jährlich in die Wellen des Massen- und Einzeltourismus, wobei Milliarden von Kilometern mit Autos, Eisenbahnen, Flugzeugen oder Schiffen zurückgelegt werden. Immense Fortschritte in der Telekommunikation und Nachrichtenübermittlung sowie in der Datenspeicherung verändern nicht nur ökonomische Strukturen und Prozesse, sondern wirken tief in politische, kulturelle und wissenschaftliche Dimensionen hinein. Wesentliche Antriebskräfte einer rasant verlaufenden Globalisierung sind in ökonomischen, verkehrstechnischen, politischen und sozialen Feldern zu finden. Viele Staaten gründeten Wirtschaftsverbundsysteme (EU, ASEAN), durch GATT und WTO wurden und werden Handelshemmnisse abgebaut und auch auf politischen Ebenen rücken viele Staaten, die ehemals verfeindet waren, zusammen. Somit konnte das Volumen der Weltexporte zwischen 1950 und 2012 um etwa das 30-fache steigen.

Pro Tag werden täglich im Durchschnitt 5000 Milliarden US-Dollar, also 5 Billionen US-Dollar gehandelt. Dieser Welthandel des 21. Jahrhunderts mehrt den Wohlstand eines Teils der Weltbevölkerung besonders in Nordamerika, Europa und einigen Regionen Asiens, vertieft aber auch gleichzeitig die Kluft zwischen Arm und Reich in der Welt.

Neben diesen Wirkungen sollen in diesem Kapitel aber besonders auf negative, das Individuum und die Ökologie betreffende Krisen und Paradoxien bzw. Fehlentwicklungen hingewiesen werden.

***Christian** ist 35 Jahre alt und arbeitet für einen großen Chemiekonzern, der global produziert und seine Waren verkauft. Er ist als mittlerer Manager im Marketing tätig und trägt viel Verantwortung in seinem Bereich. Sein Verdienst ist gut und auch die Aufstiegschancen sind viel versprechend. Allerdings befindet sich Christian zurzeit in einer psychosomatischen Klinik. Seine Diagnose Burnout manifestiert sich in Symptomen wie absoluter innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Depression und Angstzuständen. In den Gesprächen mit den Psychotherapeuten schildert er wichtige Phasen seiner vergangenen fünf Jahre. Jährlich verbrachte er 80 000 Kilometer im Auto, über Emails und sms war er nicht nur in der Woche, sondern auch an den Wochenenden und zum Teil im Urlaub für die Firma erreichbar, und oftmals sah er sich gezwungen, spät am Abend empfangene Arbeitsaufträge bis zum nächsten Morgen zu erledigen. Seine Ehe ging dabei in die Brüche und in der wenigen Freizeit powerte er seinen Körper sportlich aus, um damit einen Ausgleich zu seiner anstrengenden Tätigkeit zu erlangen. Diese Mixtur führte schließlich zum psychischen Zusammenbruch.*

Neueste Studien und Untersuchungen, die übrigens auch von den Krankenkassen in Auftrag gegeben worden sind, weisen eindeutig nach, dass das stetige Unterwegssein, die permanente Erreichbarkeit und die andauernden Beschleunigungen die natürlichen menschlichen Belastungsgrenzen überschreiten, sodass physische und psychische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs sowie Depressionen und totale Erschöpfungssyndrome verstärkt zu diagnostizieren sind.

Anna und Fabian sind junge Leute von 20 Jahren und begeisterte Nutzer von Facebook, Twitter und weiteren digitalen, so genannten sozialen Netzwerken. Zudem spielt besonders Fabian stundenlang Computerspiele. Beide werden schon innerlich unruhig, wenn sie nicht online sind, weil sie glauben, etwas versäumen zu können. Sie saugen Informationen permanent auf und geben solche auch weiter, ohne allerdings zu reflektieren und zu überprüfen, was davon wirklich wichtig bzw. absolut unwichtig ist.

Wenn Informationen auf eine solche Art und Weise lediglich konsumiert werden, werden dabei im Gehirn wesentliche Bereiche der Reflexion, Datenverarbeitung und -verknüpfung, Kontrolle und logischer Verflechtungen auf Dauer verkümmern. Die Gefahr von Manipulation und Fremdbestimmung nimmt zu und außerdem werden bestimmte Botenstoffe im Gehirn permanent produziert, die die Sucht nach immer mehr Stoff - hier Informationen - potenzieren.

Bei der nahezu unendlichen Masse an Informationsströmen, die global unglaublich schnell und in großer Dichte umherwandern, werden die Gefahren des Datenmissbrauchs und die Unsicherheiten des Datenschutzes immer prägnanter und erhöhen bei vielen Menschen die Ängste. Der Persönlichkeitsschutz gerät in immer größere Grauzonen und der absolut „gläserne Mensch“ ist bei weitem keine Sciencefiction mehr, sondern in weiten Bereichen schon Wirklichkeit. So ist jederzeit die aktuelle Position einer Person zu orten, weil er oder sie per Smartphone online ist. Viele Kameras überwachen öffentliche Räume (Bahnhöfe, Flugplätze), Straßenzüge und Arbeitsplätze. Unbenannte Minidrohnen beobachten bis in die Privatsphäre hinein, und bei Google sind Häuser und Vorgärten bis ins Detail zu finden, was sicherlich auch Vorteile erbringen kann aber auch Nachteile (zum Beispiel beim Ausspionieren für geplante Straftaten wie Wohnungseinbrüchen).

Über Datenmanipulationen in Wort und Bild können Menschen verunglimpft und verurteilt werden, und das Problem des Mobbing erhöht

sich enorm, weil solche Aktionen über das Netz leicht und auch anonym gestartet und fortgesetzt werden können.

Ein weiteres Giftpotenzial für unseren Planeten verbirgt sich in der enormen Zunahme von Waren- und Personenströmen per Auto, Bahn, Flugzeug oder Schiff.

Für ein T-Shirt wird die Baumwolle in Ägypten angebaut, das Garn und der Stoff werden in Indien und Pakistan hergestellt, die Einfärbungen und das Nähen geschehen in Vietnam und die Aufdrucke erfolgen in Bangladesh. Danach gelangt das T-Shirt per Schiff nach Hamburg, um dann per LKW-Transport zu der Filiale einer Textilkette zu gelangen, wo es für 9,95€ angeboten wird. Allerdings werden oft nur 50% der Waren an den Kunden gebracht, der Rest wird nach der Saison entsorgt. Solche paradoxen Fertigungsprozesse lassen sich nur damit erklären, dass die Arbeitslöhne in vielen Ländern der Erde menschenunwürdig sind, viele Umweltbestimmungen nicht eingehalten werden und die Transportkosten viel zu gering sind. Wenn die verantwortlichen Politiker und Ökonomen wirklich ehrlich und nachhaltig kalkulieren würden, müssten die Transportkosten um ein Vielfaches steigen, um damit auch die Energieressourcen auf lange Sicht zu schonen und die Umwelt schädigenden Folgekosten für die nachfolgenden Generationen zu tragen. Das aktuelle Wirtschafts- und Handelskonzept ist ein Akt von Barbarei und Zynismus auf Kosten vieler Menschen heute und in der Zukunft der Welt 21. In den Etagen der sehr gut verdienenden Konzernbosse und der Wirtschaftsforscher sowie Politiker ist eine Zäsur im Denken und Handeln jetzt sofort einzufordern, damit die Ausbeutung und Zerstörung der Welt nicht weiter eskaliert und fortschreitet.

Jeder Einzelne ist aber ganz besonders aufgefordert, viele ökonomische Unsinnsprogramme nicht mehr zu unterstützen. Das kann damit beginnen, das eigene Mobilitätsverhalten zu prüfen und zu erneuern („Muss jede Fahrt mit dem Auto wirklich sein?“), oder aber auch im Konsumverhalten neue Wege zu versuchen. Die land-

wirtschaftlich in der eigenen Region erzeugten Produkte sind gar nicht teurer, und Erdbeeren müssen nicht unbedingt im Dezember auf dem Speiseplan stehen. Auch bei Kleidungsstücken sind Produkte mit seriösen Fertigungs- und Umweltgütesiegeln auf Dauer nicht wirklich im Preis höher, weil sie eine bessere Qualität aufweisen und damit auch länger halten.

Belebtes Leben in einer sich ändernden Welt bedeutet nicht, allen Strömungen gemäß den Werbesprüchen zu folgen, sondern auch immer häufiger mit Mut, Verantwortung und Rücksicht gegen den Strom zu schwimmen. Die Beruhigungspillen in Form von Aussagen wie „der Fortschritt ist nicht aufzuhalten“, die von Wohlstandseliten und bestimmten Medienmachern verabreicht werden, zeigen eher neurotische und zynische Wirkungen, als dass sie wirklich der Umwelt und den Menschen im 21. Jahrhundert helfen. *Belebtes Leben* gelingt nur, wenn man sich vom Selbstbetrug und der Selbsttäuschung befreit, um so den Abstieg in eine düstere Zukunftswelt abzuwenden.

Permanente Beschallung und Berieselung durch moderne Medien

Sie betreten ein Kaufhaus oder eine Boutique, einen Baumarkt und ein Gartencenter – die erste Begrüßung, die Sie bewusst, aber meist eher unbewusst erleben, ist eine mehr oder weniger penetrante Musikmelodie, die nach kurzen Intervallen immer wieder von Werbesprüchen unterbrochen wird.

Sie sitzen in einer Bahnhofshalle, in einer Gaststätte oder auch in einem Restaurant und ihr Blick wird zumeist auf einen oder mehrere Bildschirme fokussiert, auf denen Informationen, Bilder, Filmausschnitte oder Werbespots in dicht aufeinander folgenden Sequenzen auftauchen.

Sie wandern in vorweihnachtlicher Stimmung über einen Weihnachtsmarkt und werden mit laut schallenden und zumeist unerträglich auf Volksmusik getrimmten Advents- und Weihnachtsliedern zugeschüttet.

Sie gehen durch die Straßen, durch Parkanlagen, durch Wälder und Natur und beobachten viele Menschen mit Kopfhörern auf den Ohren, ja vielleicht gehören Sie auch selbst zu solchen Spaziergängern oder Joggern.

Sie stehen auf und Ihr erster Gang ist zum Radio oder Fernsehen, um Nachrichten oder Musik zu hören. Solange Sie zu Hause sind, werden diese Geräte auch nicht ausgeschaltet.

Ihre Kinder machen vielleicht die schulischen Hausaufgaben bei Musikbeschallung.

Sie sehen einen modernen Film und merken gar nicht mehr, dass die aneinander geschnittenen Einzelszenen jeweils nur noch eine Dauer von 4-5 Sekunden haben, bei Actionfilmen und Shows sind die Einzeltakte noch viel kürzer.

In Werbespots werden in wenigen Sekunden viele Einzelbilder und rhythmisch rasant getaktete Musikbruchstücke übereinander gelagert, sodass die Augen und Ohren nicht mehr folgen können. Allerdings werden diese Schnellinformationen durch stetige Wiederholungen sehr wirkungsvoll in den unbewussten Gehirnsegmenten gespeichert, sodass damit der Konsument stark manipuliert werden kann. Die Werbebranche arbeitet treffsicher und kaufwirksam mit solchen Methoden.

In manchen TV-Nachrichtensendern laufen parallel zu den Hauptbildern und gesprochenen Texten in den oberen und unteren Bildschirmstreifen zusätzliche Textzeilen permanent hindurch. Diese mannigfache Menge und Quantität an Informationen kann kein Gehirn dauerhaft aufnehmen und abspeichern. In Tests hat sich herausgestellt, dass die meisten Personen damit eigentlich gar keine Nachricht behalten, aber erst recht nicht reflektiert haben. Hier bestätigt sich eindeutig, dass gleichzeitig gesendete Mehrfachinformationen nicht den Wissensstand bereichern, sondern auf Dauer sogar reduzieren und gegen Null konvergieren lassen.

Diese wenigen, aber prägnanten Lebenssituationen verdeutlichen, wie stark unser Dasein eigentlich gar kein da sein (präsent sein) mehr ist, sondern von kontinuierlicher Ablenkung und Manipulation seinen Stempel aufgedrückt bekommt. Nachrichten, Informationen, Musik und Bilder schenken dem Menschen Wissen, Freude, Erfahrungen und Lernzuwächse. Dies erfordert aber Achtsamkeit, Zeit, Bewusstheit und Eigenverantwortung. Permanentes Beschallen und Berieseln verhindert diese aufgeschlossenen Lebensformen sehr intensiv.

Zu einem *belebten Leben* gehört auch der Wille, sich solcher Eskalationen von außen zu erwehren. In Ihrer eigenen Wohnung haben Sie zumindest die Möglichkeit freier Entscheidungen für oder gegen permanente Beschallung oder Berieselung durch Ton und Bild. Auch an Ihrer Arbeitsstätte können Sie Einwände geltend machen.

Beim Waldlauf oder Spaziergang ist es sehr entspannend und interessant, Bilder und Geräusche der Natur zu erleben.

Und es gibt auch Geschäfte und Restaurants, in denen keine Bildschirme oder nur dezente Musikstücke vom Kaufen oder Essen ablenken.

Allzeit erreichbar

Ein Mann wie *Jesus* ging vor 2000 Jahren für vierzig Tage alleine in die Wüste und war für seine Jünger und die anderen Menschen unerreichbar. Dort fand er wieder die notwendigen Kräfte und geistigen Inspirationen für seinen weiteren Lebensauftrag.

Kinder und besonders Jugendliche ziehen sich in ihre Spielcken, Höhlen, Zimmer oder Kammern zurück, um für sich zu spielen, zu lesen, nachzudenken oder einfach „chillen“ zu können.

Manche Manager gehen für einige Tage oder Wochen alleine in die Berge oder sogar in ein Kloster, um vollständig vom sonstigen Dasein abzuschalten. Einige Personen nehmen sich zumindest einmal am Tag eine Auszeit von einigen Minuten oder sogar einer Stunde, um zu beten, zu meditieren oder in Stille zu sitzen und zu entspannen. Viele Menschen gehen schon dieser Sehnsucht nach Stille, Alleinsein, Rückzug und Erneuerung nach, doch für die große Masse trifft dies nicht zu.

Die mobilen Allroundgeräte sind 24 Stunden online und ihre Besitzer werden damit für jeden Moment erreichbar. Arbeitskollegen, Freunde, Bekannte, Familienangehörige, aber auch Facebooknutzer und abgespeicherte Firmen und Werbemedien melden sich zu allen Tages- und Nachtzeiten, um größtenteils unwichtige Informationen und Nachrichten zu übermitteln. Der Empfänger selbst ist aber auch Sender, und je mehr diese Datenflüsse in Gang kommen, desto mehr wird der Druck nach dem Empfang und dem Versand von Gesprächen oder Mails stärker. Besonders bei sehr jungen Menschen in der Pubertät wird ein Suchtpotenzial oftmals diagnostiziert, da sie häufig im Sekundentakt auf das Display schauen, um ja keine Nachricht zu versäumen oder zu spät zu lesen. Aber auch bei vielen Erwachsenen nimmt der private und geschäftliche Druck zu, immer erreichbar zu sein oder selbst Kontakt zu anderen Personen sofort schließen zu können. Viele Personen zeigen nervöse Unruhezustände bis hin zur Panik, wenn ihr Gerät keinen Netzzugang hat oder das Smartphone zu Hause vergessen worden ist.

Als Lehrer habe ich in den letzten Jahren bei Klassen- und Studienfahrten immer intensiver erlebt, dass der /die Schüler/in nahezu permanent mehrmals pro Tag zu Hause oder bei Freunden Berichte zum Erlebten loswerden musste.

Viele Menschen telefonieren oder mailen permanent beim Zufahren, beim Einkaufen oder durch die Stadt laufen, zu Hause oder sogar bei Privatfeiern und Partys.

Die Bergwacht und Bergrettung in den Alpen hat zum Beispiel festgestellt, dass die Risikobereitschaft von Hobbybergsteigern

und Wanderern zugenommen hat, weil das Wissen und Vertrauen auf schnelle Hilfe im Notfall per Mobiltelefon zu geringerer Vorsicht und unangemessener Selbsteinschätzung verführen.

Allzeit erreichbar und verfügbar zu sein, kann in manchen Situationen sehr sinnvoll sein, weil zum Beispiel bei einem Unfall oder Verbrechen sofortige Hilfe angefordert werden kann. Auch für Eltern und ihre Kinder und Jugendlichen ist es in manchen Situationen beruhigend, sofort zu kommunizieren, allerdings darf dies nicht zum Verlust von Selbstverantwortung und Vertrauen führen.

Als Fazit bleibt aber ganz klar die Einsicht, dass dauernde Erreichbarkeit die persönliche Integrität, Freiheit, Entscheidung und Intimität stark einschränken, ja sogar gefährden und zerstören kann. Bei einer Nichterreichbarkeit treten entweder Entzugserscheinungen beim Betroffenen selbst auf oder aber bei seinen Mitmenschen Angst und Misstrauen, warum er oder sie jetzt gerade nicht zu kontaktieren ist.

Beim Verhältnis von Arbeitgebern und Arbeitnehmern werden die Nachteile sehr oft für die Beschäftigten prägnanter, da stete Erreichbarkeit den Arbeits- und Zeitdruck steigern kann und damit übermäßiger und ungesunder Stress produziert wird.

Belebtes Leben benötigt den Mut und die Bereitschaft, nicht immer sofort und direkt erreichbar zu sein, sondern auch mal frei von allen Zwängen und Kommunikationsgeräten zu leben, zu genießen und zu entspannen. Das gilt sowohl für das häusliche Umfeld als auch für berufliche Belange und für individuell zu gestaltende Zeiten. Wenn Sie in Ruhe eine Stunde lesen möchten, so ignorieren Sie Anrufe oder Emails. Diese können danach in aller Ruhe beantwortet oder erledigt werden. Auch beim Spiel mit Ihren Kindern oder beim gemeinsamen Essen mit Ehepartnern, Freunden und Bekannten sollten Sie diese Regel befolgen. Ein solches Verhalten ist nicht nur Ihren Kindern und Tischnachbarn gegenüber höflich und angemessen, sondern wird auch Ihnen persönlich gut tun.

Permanenter Heißhunger auf Rohstoffe

Wie schon in einigen Passagen des Buches dargelegt worden ist, haben die rasant steigende Weltbevölkerung und die globalisierte Industrialisierungs- und Dienstleistungsgesellschaft zu enormen Produktionssteigerungen, Handelsvolumina und Konsumansprüchen beigetragen. Am Beginn dieser Netzwerke und Ketten steht immer mehr der Heißhunger auf benötigte Rohstoffe. Die folgende Einteilung der Rohstoffe nach ihrem Verwendungszweck dient dabei als einleitende Übersicht:

- ▶▶ *Agrarrohstoffe* tierischer Herkunft (Milch, Fleisch, Häute, Wolle) und pflanzlicher Herkunft (Getreide, Holz, Kautschuk)
- ▶▶ *Industrierohstoffe* aus den Bereichen Energie (Kohle, Erdöl, Erdgas, Uran), Metalle (Gold, Eisenerz, Kupfer erz u.a.), Chemie (Erdöl, Salze, Kalk) und Bau- und Keramikrohstoffe (Sand, Ton, Kies, Bims)
- ▶▶ *Luft und Wasser*

In diesem Kapitel wird der Untersuchungsschwerpunkt auf Industrierohstoffen und dem Wasser liegen, weil die Agrar- und Ernährungsproblematik im folgenden Teil noch analysiert wird.

Den Hunger der Welt nach **Industrierohstoffen** möchte ich anschaulich als Fresswelle titulieren. Die Anstiegsraten bei der Entwicklung der Weltstahlproduktion, dem Energieverbrauch und dem Bedarf von Stahlveredlern und seltenen Erden (für die Computerbranche) liegen für die erste Dekade des 21. Jahrhunderts zwischen 20% und 40%. Besonders das Vorpreschen Chinas und weiterer asiatischer Länder hat diesen Hunger nach Ressourcen gepusht. Damit ist für das jetzige Jahrhundert zu prognostizieren, dass sich viele Rohstoffreserven rasant verknappen, die Preise exponential in die Höhe schießen werden und mit immer mehr die

Umwelt schädigenden Fördertechniken das Letzte aus der Erdkruste herausgeholt werden wird.

Neben vielen Beispielen solcher Ausbeutungen und Schädigungen kann der Ölsandtagebau in der kanadischen Provinz Alberta herangezogen werden. Nach Informationen der Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe in Hannover stehen folgende Gründe einer solchen Erdölgewinnung aus Ölsanden entgegen¹⁴:

- ▶▶ Sehr hoher Landflächenbedarf
- ▶▶ Hoher Energiebedarf für den Förder- und Aufbereitungsprozess der Ölsande
- ▶▶ Bedarf von 3 Milliarden m³ Frischwasser, welches direkt dem Oberflächenwasser der Flüsse entnommen wird
- ▶▶ Die Ölsandindustrie emittiert mindestens drei- bis fünfmal mehr CO₂ als die konventionelle Erdölförderung

Viele Raubbaumechanismen im Bergbau und bei der Förderung von Erdöl, die Menschen und die Umwelt belasten, lassen sich aber auch unter anderem in Südafrika, Brasilien, Kolumbien, Indien, China, Sibirien und Indonesien finden. Die ökologischen Katastrophen bei den offshore-Erdölförderungen erlebten wir im Golf von Mexico und in der Nordsee.

Die Daten für die theoretische zeitliche Reichweite ausgewählter Reserven sind je nach Quelle sehr unterschiedlich, doch sowohl für Erdöl, Erdgas, Kupfer und Nickel finden sich Zeitperioden zwischen 30 und 60 Jahren. Es ist also planerisch zu konstatieren, dass sehr wichtige Rohstoffe am Ende dieses Jahrhunderts nicht

14 Hans G. Babies: *Ölsande in Kanada – eine Alternative zum konventionellen Erdöl?* Hannover 2003

mehr vorhanden sein werden und durch neue Ressourcen ersetzt werden müssen, falls dies technisch möglich ist.

Besonders die Energieprobleme haben sich in den letzten Jahren potenziert, wobei die Tsunamikatastrophe in Japan einen wichtigen Wendepunkt bezüglich der Nutzung und der Gefahren der Atomenergie darstellte. Es bleibt jedoch fraglich, ob der globale Übergang auf intensive Nutzung von regenerativen, sauberen und nachhaltigen Energieformen gelingen kann. Zurzeit werden zum Beispiel in China viele weitere neue Kohle- und Atomkraftwerke pro Jahr in Betrieb gehen, weil der Energiehunger dieses Staates mit 1,4 Milliarden Menschen sehr hoch ist und weiter steigen wird. Jede mit Menschenverstand genau beobachtende Person muss mit Skepsis und Ehrlichkeit zugeben, dass solche Entwicklungen des Heißhungers auf Rohstoffe für die nachfolgenden Generationen sehr kritische ökonomische, soziale, politische und ökologische Konflikte und Probleme entstehen lassen werden. Zurzeit scheint es aber so zu sein, dass Geheimniskrämerei, im Dunkeln stattfindende Geschäfte und Verhandlungen unterschiedlicher Gruppierungen und Interessenvertreter, Zynismus, Beruhigungstaktiken, alte abgelaufene Lösungsstrategien, kurzfristiges wirtschaftliches und politisches Denken und Handeln und von Medien gestützte Wachstumsfanatiker einen weiter wachsenden Heißhunger auf Rohstoffe in Gang halten werden. So werden mindestens mehr als eine Billion Dollars bzw. Euros in Banken- und Wirtschaftsrettungsaktionen hineingepumpt, während dagegen Bildungsprojekte in armen Ländern oder wichtige Umweltausgaben oftmals ein Randdasein fristen.

Für sehr viele Regionen und die dort lebenden Menschen zeigen sich bereits aktuelle Probleme bei der Verfügbarkeit von sauberem Trinkwasser, und diese Situation wird sich nach Einschätzung vieler Experten verschlimmern. Laut Quellen der Population Action national und des Bundesumweltamtes^{15/16} ist festzustellen,

15 www.dsw-online.de/pdf/wasserknappheit.pdf, Juni2008

16 www.umweltbundesamt.de/wah20/grafik/Tafel1_2.jpg, Juni2008

dass der weltweite Wasserverbrauch von 4000 Mrd. m³ im Jahre 2000 auf 5000 Mrd. m³ im Jahre 2025 ansteigen wird, wobei alle Kontinente betroffen sein werden. Extreme Zuwächse werden in Asien erfolgen. Im Jahre 2025 werden ca. 10% der Weltbevölkerung unter **Wassermangel** leiden und weitere 25% mit Wasserknappheit zu kämpfen haben. Ein bereits vorhandener Mangel an sauberem Süßwasser als elementare Lebensressource ist in den afrikanischen Ländern südlich der Sahara (Sahelzone) extrem und schon über viele Jahrzehnte zu beklagen, sodass Hunger, Leid und Tod dort sehr stark auftreten. Auch sehr häufige Konflikte und Bürgerkriege fanden und finden in diesem Armenhaus der Welt statt. Es ist zu befürchten und vorherzusagen, dass Wassernutzungskonflikte in großen Regionen der Welt (eher trockene und überbevölkerte Gebiete) in diesem 21. Jahrhundert stattfinden werden. Besonders der sowieso schon sehr instabile Nahe Osten stellt ein solches gefährliches Krisengebiet dar.

Der besonders große Wasserverbrauch in der Landwirtschaft (Bewässerungsfeldbau; intensive **Massentierhaltung**) wird im nächsten Abschnitt „Heißhunger auf Fleisch und Co“ unter die Lupe genommen.

Belebtes Leben in Bezug auf die Rohstoffe und Wasserressourcen bedeutet, sparsam, bedachtsam und jederzeit verantwortungsvoll mit diesen sehr wertvollen Gütern umzugehen. Solche Produkte dürfen keinen spekulativen Börsengeschäften unterliegen. Alle Rohstoffe und besonders Wasser sind Geschenke unserer Erde, die keinem gehören, weil sie zum allgemeinen Vermögen der gesamten Menschheit zählen. Es ist eine Farce, ein Gift, eine Arroganz und eine unzumutbare und nicht hinnehmbare Fehlentwicklung, dass wenige Menschen viele Millionen- und Milliarden Gewinne mit dem Allgemeingut der Ressourcen absahnen. In der Weltgemeinschaft der UN müssen sehr bald neue Gesetze und Wege gefunden werden, um diesen paradoxen und psychotischen ökonomischen Irrungen und Wirrungen einen Riegel vorzuschieben. Lässt man dagegen die bisherigen Strukturen bestehen, wird die unbremste Ausbeutung schamlos weiter gehen, und die nach-

folgenden Generationen werden untergehen. Ein globaler Abstieg wird dann nicht mehr zu verhindern sein. Das können und dürfen wir unseren Kindern und Enkelkindern nicht antun.

Heißhunger auf Fleisch und Co.

Im Ernährungszustand und -verhalten der Weltbevölkerung zeigen sich nicht haltbare paradoxe Strukturen. Obwohl insgesamt auf der Erde zurzeit sogar ein Überfluss an Nahrungsmitteln besteht, sind nach Zahlen der FAO aus dem Jahre 2012 ca. 870 Mio. Menschen chronisch unterernährt, wovon alleine in den Entwicklungsländern 852 Mio. Betroffene leben. Von den 100 Mio. Kindern unter 5 Jahren sterben jährlich 2,5 Mio. den Hungertod, das bedeutet, dass 5 Kinder pro Minute an Unterernährung sterben.

In den reichen Industrieländern werden dagegen viele Nahrungsmittel wieder weggeschmissen und vernichtet, weil sie entweder das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, wegen Nichtkauf und -verzehr vergammeln oder aber aus Kostengründen gar nicht mehr in den Verkauf kommen. So werden zum Beispiel mit viel Energie- und Arbeitsaufwand erzeugte Gemüsearten wie Tomaten in Spanien regelmäßig vernichtet oder viele Obstsorten wie zum Beispiel Sauerkirschen aus Deutschland nicht mehr gepflückt und am Baum gelassen, weil der Lohn der Erntehelfer zu hoch ist im Gegensatz zur Konkurrenzware aus den neuen EU-Staaten im Osten und Südosten Europas oder aus Übersee.

Ein sehr vielschichtiges und zu beobachtendes Problem in der **Agarproduktion** stellen die Fleischerzeugung und der Heißhunger auf Rind-, Schweine- und Geflügelfleisch in Nordamerika, Europa und China sowie weiteren sich entwickelnden Regionen dar.

Im Durchschnitt werden zurzeit in den Industrienationen 80kg Fleisch/Kopf und Jahr verschlungen (nur 33kg/Kopf und Jahr in den Entwicklungsländern ohne Indien, da dort aus religiösen

Gründen nur wenig Fleisch verzehrt wird). Dieser Fleischberg von ca. 300 Mio. t Fleisch weltweit im Jahre 2011 wird sich nach Prognosen der FAO auf 350 Mio. t in den nächsten 10 Jahren steigern¹⁷.

Fleisch war und ist schon immer für den Menschen eine wichtige Nahrungskomponente, da es hochwertiges Eiweiß liefert und wichtige Vitamine A und jene der B-Gruppe besitzt. Auch wesentliche Mineralstoffe wie Eisen versorgen den Körper und stärken das Immunsystem. Zudem ist ein saftiges Schnitzel oder Steak für viele Menschen ein Genussfaktor, der die Lebensqualität und -freude erhöht.

Allerdings sind besonders in den reichen Bevölkerungsschichten der Erde die Ernährungsgewohnheiten oftmals sehr einseitig auf ein Übermaß an Fleisch und weiteren Speisen wie überfetten und viel zu stark gezuckerten Produkten beschränkt. Die sich daraus ergebenden individuellen, gesellschaftlichen und globalen Schwierigkeiten und nicht zu akzeptierenden Folgen belasten Einzelpersonen als auch Gruppen und schließlich die gesamte Erdbevölkerung und Umwelt sehr.

Die moderne Fastfood-Mentalität mit einem sehr starken Verzehranteil von Fertigprodukten hat bei sehr vielen Menschen der reichen Industrieländer zu sichtbaren und im Körperinneren stattfindenden Krankheitssymptomen geführt, die auch für Gesamtgesellschaften problematisch werden. Neben Übergewicht bis hin zu adipösen, stark übergewichtigen Personen zeigen sich im Gesamtgesundheitszustand viele so genannte Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Risiken (Herzinfarkte, Schlaganfälle), verschiedene Krebsarten, Allergien und Skelett-, Knochen- und Muskelerkrankungen und Diabetes.

In ihrer Folge summieren sich persönliche als auch gesamtökonomisch und gesellschaftlich negativ zu bewertende Aspekte. Das Individuum fühlt sich auf Dauer schwach, krank, antriebslos und unzufrieden, die Gesamtwirtschaft wird durch Zunahme von Krankheitstagen geschwächt und die sozialen Kosten werden in-

17 Zahlen aus www.topagrar.com/news

folge von Beitragssteigerungen für Kranken- und Rentenversicherungen in die Höhe preschen.

Da durch den Heißhunger auf kostengünstiges Fleisch die Massenproduktion immer intensiver wird, werden dabei oftmals Antibiotika und wachstumssteigernde Hormone den Tieren verabreicht. Reste geraten über den Nahrungsmittel- und Wasserkreislauf permanent in den Verbraucher, und dadurch können sich im menschlichen Körper Allergien und Resistenzen entwickeln. Im Krankheitsfall stellt man schon sehr häufig fest, dass Antibiotika dann wirkungslos sind.

Die globale Erzeugung riesiger Fleischberge mit immer noch steigender Tendenz ist jedoch nicht nur für die Abnehmer problematisch und größtenteils schädlich, sondern wirkt weltweit wie ein schwergewichtiges und zerstörerisches Monster.

Da das meiste nachgefragte Fleisch in immer größeren Massentierhaltungsbetrieben heranwächst, wird der Hunger nach Futtermitteln wie Mais und Soja enorm. Diese Sorten werden aber nicht nur vor Ort in den USA oder Europa angebaut, sondern werden zu billigeren Konditionen in zumeist so genannten unterentwickelten Regionen der Welt produziert. Dort gehen dann Kleinbauernbetriebe mit einer Selbstversorgungsstruktur zugrunde, die in diesen Gebieten benötigten Grundnahrungsmittel werden knapp und verteuern sich, sodass Hunger und Armut zunehmen. Zudem werden oftmals Weide- und Waldgebiete in intensive Monokulturen für Soja- und Maisanbau umgewandelt, sogar viele tropische Regenwälder müssen diesen Nutzungsformen weichen. Die Böden verarmen, wichtige Sauerstoffquellen der Welt fehlen, und die CO₂-Zunahme belastet die Atmosphäre und das Weltklima.

Die Produktion von einem kg Fleisch verursacht nach Berechnungen japanischer Wissenschaftler 36 kg Kohlendioxid. Dies entspricht der Umweltbelastung einer Autofahrt von 250 km Länge.

Man benötigt etwa 10kg Getreide, um ein Kilogramm Rindfleisch herzustellen. Hier zeigt sich ganz eindeutig, dass auf Dauer ein solcher Unsinn global nicht mehr hinzunehmen ist. Nach

einem Bericht der FAO 2012 nimmt die Menschheit zurzeit 20% der Proteine in Form von Tierprodukten auf. Die UN-Welternährungsorganisation mahnt dringlich an, bis zum Jahre 2050 diesen Prozentanteil auf 5% zu senken, um die dann um 2 Milliarden gewachsene Menschheit ernähren zu können¹⁸.

70% der direkten Treibhausgasemission innerhalb der gesamten Weltaagrargewinnung basiert auf tierischer und nur 30% auf pflanzlicher Produktion. Noch höhere Werte ergeben sich bei der Einbeziehung von indirekten Emissionen, die zum Beispiel durch Umwandlung von Wäldern in Weide- und Ackerland geschehen. Der enorm gestiegene Fleischkonsum ist also auf jeden Fall für eine Belastung der Umweltbilanz bezüglich von Bodendegradation, Bodenerosion und Bodengefährdung sowie von Luftbelastungen durch Treibhausgase (Kohlendioxid und Methan) verantwortlich.

Ein weiteres sehr stark ins Gewicht fallendes Faktum ist der immense Wasserverbrauch bei der Fleischproduktion gegenüber dem Getreide- und Gemüseanbau. Dieses Manko zeigt sich besonders in Gebieten mit knappen oder unsicheren Niederschlägen, weil bei wachsenden Bevölkerungszahlen und steigender Wassernachfrage diese sehr wichtige Ressource schnell zur Neige geht, da die Grundwasserreserven ausgebeutet werden. Solche Überweidungs- und Wasserprobleme haben bereits in der Sahelzone Afrikas viele Dürre- und Hungerkatastrophen mit vielen Toten in den vergangenen Jahrzehnten hervorgerufen.

In der reichen Welt werden die Gewässer und Nahrungskreisläufe durch die permanente Steigerung der Massentierhaltung ebenfalls stark belastet. Zudem kommt es immer wieder zu Fleischskandalen, die durch Stichwörter wie BSE, Dioxin und Gammelfleisch kurz angerissen werden können.

Der aktuellste Fleischbetrug am Kunden¹⁹ ist die nicht deklarierte Verwendung von Pferdefleisch in Fertigprodukten wie dem Nudelaufgericht Lasagne, in den nahezu alle großen Lebens-

18 www.klimawandel-bekaempfen.de/news vom 19.11.2012 der DGVN

19 Stand Februar 2013

mittelketten verwickelt waren. Die Perversität und Rücksichtslosigkeit der Hersteller und Zulieferer ist zu verurteilen, allerdings tragen auch die Verbraucher dazu bei, weil wir alles im Leben, auch unsere Nahrungsmittel immer schneller, bequemer und möglichst billig bekommen wollen. Der wirkliche Wert der Lebensmittel wird auf diese Weise in die unterste und dunkle Schublade abgeschoben. Diese Haltung ist weder rational noch emotional und ethisch zu akzeptieren.

Aus ethischer Sicht und dem Gebot von Tierschutz und Art gerechter Haltung ist die Fleischproduktion in Massenbetrieben abzulehnen. Sowohl bei Geflügelfarmen als auch bei Schweine- und Rindergroßbetrieben von zum Teil mehreren Zehntausend bis Hunderttausend Tieren (Feedlots in den USA) werden die Tiere bei weitem nicht mehr ihrer Art entsprechend behandelt. Diese Tiere stehen in großer Dichte und Enge in Ställen, erfahren von der Geburt bis zur Schlachtung permanente Stresszustände und werden mit Kraftfutter vollgefüllt, damit sie in ganz kurzer Zeit Gewinne bringen. Abgesehen von Tierschutznormen ist zu bedenken, dass das Fleisch solcher Tiere Stresshormone gespeichert hat, die ebenfalls in die Körper derjenigen Menschen gelangen, die Mengen an Fleisch Tag für Tag aufnehmen. In den USA ist es für viele Millionen Personen Standard, pro Tag drei bis vier Fleischmahlzeiten zu vertilgen. Negative Krankheitsfolgen sind demnach mit großer Häufigkeit zu diagnostizieren. Aber auch in Europa und in Asien potenziert sich diese Ernährungsweise im Durchschnitt stetig. Gegenbewegungen werden propagiert und gefördert, sodass vielleicht eine Umkehr im Sinne der FAO (weniger Fleisch!) eingesetzt hat. Jeder für sich kann damit beginnen und damit ein Puzzleteil des *belebten Lebens* hinzufügen. Das dient uns selbst, den Tieren, der Umwelt und vielen Mitmenschen, die unter Hunger und Nahrungsnot zu leiden haben. Verantwortliches Handeln beginnt damit in den Familien, beim Einkauf und bei der Nahrungsaufnahme. Appelle von Organisationen und Regierungen sind notwendig und gut gemeint, allerdings gelingt die Umsetzung nur bei jeder Person selbst. Schuldzuweisungen anderen gegenüber beruhigen

vielleicht das eigene Gewissen, lösen damit aber die Probleme um keinen Prozentpunkt. Probieren Sie zum Beispiel ab und zu mal ein Sellerieschnitzel und Sie werden überrascht über seinen Geschmack sein, der einem Fleischschnitzel um Nichts nachsteht. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Büchern und Medien, die äußerst wohlschmeckende Speisen auch ohne Fleischbeilage beschreiben. Genießen Sie auch Fleisch, aber vermeiden Sie es, dieses wertvolle Nahrungsmittel als billige Massenware zu verschlingen.

Die Spaßgesellschaft

Für viele Menschen des 21. Jahrhunderts ist ihre gefühlte Lebensqualität von der Anzahl und der Intensität der erlebten Events stark abhängig. Bei der Eingabe des Suchwortes „event“ im digitalen Netz werden ca. 3,3 Milliarden Ergebnisse angezeigt. Diese Zahl ist alleine noch kein Maßstab für qualitative Bewertungen, doch bestätigt sie eindeutig, dass Events heute eine große gesellschaftliche Rolle spielen.

Bei wikipedia wird „event“ als eine Veranstaltungsform definiert, bei der „zwischen Menschen eine Übereinkunft zur Förderung von Emotionen wie Freude oder Zusammengehörigkeit besteht“. Dies betrifft sowohl die Freizeit, den Privat- oder Geschäftsbereich oder auch Mischformen. Alte Begriffe wären Schauspiel, Fest, Party, Volksfest, Kirmes, Konzert, Festival, Parade, Feier, Messe, Hochzeit. Daraus wird deutlich, dass im Zusammenleben von Menschen schon immer Events eine wesentliche Rolle für Spaß und Abwechslung eingenommen haben. In der Vergangenheit vieler Jahrhunderte fanden solche Ereignisse allerdings nur in begrenzter Anzahl und zu bestimmten Zeiten statt. Oftmals waren sie an kirchliche und religiöse Riten und Rhythmen angebunden, was sich zum Beispiel im Begriff „Kirmes“ (Kirchmesse)

widerspiegelt. Zu bestimmten Perioden wie zum Beispiel der Fastenzeit waren Feste untersagt. In anderen religiösen Gemeinschaften werden solche Beschränkungen noch heute eingehalten (islamischer Fastenmonat Ramadan).

Im jetzigen 21. Jahrhundert nehmen **Events** besonders in den reichen Weltregionen und den verstädterten Gebieten breiten Raum ein. Täglich findet eine Vielzahl von Erlebnisveranstaltungen und Eventangeboten statt.

Im Bereich des Sportes wird jedes Bundesliga-Fußballspiel zu einem Event hochstilisiert. Weltcups, Weltmeisterschaften und Olympische Spiele wechseln sich regelmäßig und andauernd ab, und besonders die TV-Sportkanäle sind auf täglich neue Events und Höhepunkte angewiesen.

Im Bereich der Musik (Klassik als auch Unterhaltungsmusik) werden Highlights täglich und über den Globus verteilt dargeboten.

Ausstellungsmessen werden mit Zusatzangeboten der Freizeitindustrie zu Events.

Sogar Parteitage, Wahlveranstaltungen und Kirchentage sind keine reinen Informationsforen mehr, sondern werden als Events verkauft.

Im Tourismusbereich werden nicht mehr Reisen angeboten, sondern Kletterevents, Erlebnisevents, Safariev events, Kreuzfahrtevents und vieles mehr.

Auch wissenschaftlich orientierte Tagungen und Kongresse benötigen Elemente der Eventkultur, um ein höheres Ansehen und Interesse zumindest in der Medienpräsenz zu besitzen. Sogar Lehrveranstaltungen an Universitäten sollen Events sein.

Für Privatpersonen werden Events in einer Breite und Mannigfaltigkeit angeboten, wie es sich die Menschen vor 30 Jahren nicht vorstellen konnten. Die folgende Aufzählung stellt nur einen geringen Teil der Angebote dar:

*Rennbob fahren, Bagger-Erlebnisse, Fallschirm springen,
Bungeejumping, Rafting, Ballon fahren, Ferrari selber fahren,*

Segelevents, Iglu- und Eskimoerlebnisse, Klettererlebnisse, Whisky-Seminare, Kochevents, Fotoshootingevents, Karaoke-Partys,...

Es ist festzustellen, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, sich den Adrenalin-Kick zu besorgen. Zur Zufriedenheit im Dasein sind solche Momente auch wichtig und belebend, allerdings ist zu bedenken, dass diese Momente bei Events (wie oben aufgezählt) meist von außen gesteuert werden. Das innere Erleben gelingt weniger durch Eigeninitiative, Kreativität und Selbstverantwortung, sondern wird von äußeren Reizen abhängig. Damit werden im Gehirn Belohnungen registriert, die auf Dauer immer stärker und häufiger verlangt werden. Das Lebensmotto „Event! Event! Event!“ kann damit wie bei anderen Süchten zur Droge werden. Das bezieht sich übrigens nicht nur auf Individuen, sondern auf Gruppen sowie soziale Netzwerke und Gesellschaften.

Bei Computerspielen werden solche Gefahren immer deutlicher sichtbar und auch permanente Facebook- und Twitter-Benutzer geraten in Eventabhängigkeiten.

Wenn sogar Parteien und Kirchen ihre Veranstaltungen zu Events pushen lassen, werden die gesellschaftlichen Folgen und Probleme zunehmen. Als Lehrer habe ich immer stärker feststellen müssen, dass Kinder und Jugendliche nur noch dann zum Lernen motiviert waren, wenn der Unterricht einen Eventcharakter erhielt. Solch eine Entwicklung ist jedoch fatal, weil Lernprozesse Zeit, Muße, Ruhe und Ausdauer benötigen. Events dagegen begeistern oft wegen ihrer kurzen und schnellen Abfolge von Highlights. Der Genuss ist auf wenige Momente fokussiert, dafür müssen aber viele Höhepunkte aufeinander erfolgen. Sogar in der Sexualität werden solche Ideen durch die Porno-Industrie sehr stark vermittelt, indem mehrere Orgasmen in schneller Abfolge stattfinden sollen. In der Realität gelten aber andere Gesetze, sodass sich viele Männer und Frauen als sexuell gestört ansehen, weil sie den Ansprüchen der Pornomacher nicht genügen. Sexualforscher stellen unter anderem deshalb fest, dass Frigidität und

Impotenz zunehmen, allerdings nicht aus physischen, sondern aus psychischen Gründen.

Belebtes Leben findet seine Events in den Sekunden und Minuten des gegenwärtigen Daseins. Dazu gehören die normalen Dinge des Alltages wie Essen, Arbeiten, Sport treiben, Musik hören oder machen, mit seinen Kindern spielen, sich unterhalten oder ruhig schlafen. Ab und zu sind natürlich auch besondere Anlässe und Erlebnisse als besondere Events zu genießen. Hobbys, Urlaubsfahrten, Besuche von guten Freunden, kulturelle Veranstaltungen und individuelle Interessen gehören dazu. Das *belebte Leben* kann als Daseinsabenteuer im ganz normalen Alltag definiert werden, wenn man alle für sich selbst wichtigen Lebensbereiche mit Begeisterung, Neugierde, Achtsamkeit und Bewusstheit genießen lernt.

Nach uns die Sintflut!

Bei Zukunftsfragen, die für das Überleben der Menschheit essenziell sind und an oberster Stelle unseres Denkens und Handels stehen müssen, sind alle Menschen als Einzelperson und in Gruppen, Gemeinschaften, Staaten und im Globalverbund gefordert, um mit Verantwortung und wirklich realem Bewusstsein und Verstand eine neue, heile Welt zu schaffen. Der anzustrebende gesunde Zustand betrifft die gesamte Lebensumwelt der Natur und der Spezies Mensch. Im derzeitigen Gefüge von Mensch und Natur scheinen jedoch die Krankheitssymptome zuzunehmen, und Einzelaspekte sind dazu von mir schon in den vorangegangenen Kapiteln erläutert und analysiert worden. Aktuelle politische, wirtschaftliche, gesellschaftliche und ökologische Hauptverhaltensmuster weisen vehement darauf hin, dass zurzeit nur sehr kurzfristig geplant und agiert wird nach dem Motto: „Nach uns die Sintflut!“.

Dieses Horrorszenario wird zwar nicht schlagartig auftreten, doch erhöht sich das schleichende Tempo der Zerstörung von Jahr zu Jahr. Der schöne blaue Planet, von dem die Raumfahrer aus ihrer Kapsel immer begeistert aus großer Ferne schwärmen, ist wirklich in Gefahr.

Wie bei einer Krankheit, die nicht schlagartig auftritt, sondern sich nahezu unmerklich wie zum Beispiel ein Krebsgeschwür ausbreitet, verschlechtern sich die Bedingungen für Mensch und Natur kontinuierlich. Die große globale Allgemeinheit traut sich auch nicht, hinzuschauen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen anzunehmen. Mahnende Berichte und wissenschaftliche Ergebnisse zu Umwelt-, Wirtschafts-, Bevölkerungs- und Gesellschaftsaspekten schwieriger, sehr problematischer und beängstigender Fragestellungen werden von den meisten Verantwortlichen als auch von der großen Masse ignoriert oder lächelnd abgetan, frei nach dem rheinischen Lebensmotto: „Et hät noch emmer joot je-jange“ („Es ist bisher noch immer gut gegangen“).

Die Komplexität der zu lösenden Aufgaben und die Trägheit menschlichen Verstandes und notwendiger Handlungsbereitschaft lassen keine guten Prognosen zu. Aber vielleicht werden die kleinen sichtbaren Sprösslinge des Mutes für innovative Wege überall in der Welt doch schnell zu kräftigen, großen Pflanzen, wenn die Solidarität der Menschen auf fruchtbaren Boden fällt.

Das vorherrschende Ziel ökonomischen Agierens nach immer mehr Wachstum in quantitativer Hinsicht wird garantiert an Grenzen stoßen, da im endlichen Lebensraum unserer Erde kein unbegrenztes Wachsen und Ausbeuten möglich ist. Unser Dasein auf der Erde wird vom menschlichen Wirken immens beschleunigt und wenig nachhaltig auf einen Abgrund und Abstieg hin gesteuert.

So sind bereits jetzt schon große Mengen langlebiger Treibhausgase (N_2O , CO_2 , FCKW, CH_4) sowie organischer und chemischer Verbindungen (DDT, PCB) in der Atmosphäre, die auf die Klimaerwärmung und den Gesundheitszustand bei Menschen, Tieren und Pflanzen negativ wirken.

Die sichere und auf Jahrtausende ausgerichtete Lagerung atomarer Abfälle ist weder in Deutschland noch anderswo auf der Welt geklärt worden.

Industrie- und Verkehrsemissionen lassen Böden, Gewässer und Wälder saurer werden, und viele Staubpartikel mit zum Teil toxischen Beimengungen rufen bei Menschen Atemwegserkrankungen und weitere schädliche Symptome hervor.

Falsche landwirtschaftliche Praktiken fördern die Auswaschung (Erosion) der Böden und die Versalzung. Rodungen und intensivierte Agrarnutzung (siehe weiter oben: „Heißhunger auf Fleisch und Co.“) fördern den Verlust natürlicher Lebensräume, sodass in der Flora und Fauna viele Arten bereits ausgestorben sind oder aktuell und in Zukunft verschwinden werden. Internationale Protokolle und Umweltschutzabkommen werden zwar global diskutiert und teilweise beschlossen, doch sind infolge vieler staatlicher Einzelinteressen und Egoismen die Kompromissformeln so verwässert, dass sichtbare Verbesserungen im Klima- und Umweltschutz nur mit der Lupe auszumachen sind. Ein negatives Extrembeispiel stellen die Rio-Nachfolgeklimakonferenzen seit 1992 dar, bei denen sichtbare Ergebnisse nur durch nichtssagende Absichtserklärungen und Floskeln formuliert worden sind. Besonders die Großmächte USA, Russland und China sowie die Schwellenländer legen immer wieder ein Veto gegen notwendige und sinnvolle Ziele und Beschlussvorlagen ein. Völkerrechtlich verbindliche Maßnahmen und die Verhinderung von Lobbyinteressen wären unbedingt an der Zeit, um der Sintflut zu entgehen und festen Boden unter den Füßen zu spüren. Diese Aufgabe obliegt aber nicht nur Politikern und anderen Machtgruppen, sondern ist von jedem selbst durch Gedanken, Argumente, Handlungen und vorbildhaftes Agieren voran zu bringen. Unsere Kinder und Jugendlichen benötigen unbedingt solche in die Zukunft orientierten Visionen, um eine intakte und friedvolle Erde vorzufinden, zu erschaffen und zu erhalten. *Belebtes Leben* orientiert sich an der komplexen Gesamtheit des „Alles, was ist“, wo jedes mit jedem kommuniziert und verbunden ist. Selbstliebe soll dabei im Vordergrund stehen. Selbstherrlicher

und rücksichtsloser Egoismus zerstört dagegen das Individuum, und seine gesamte Umwelt wird den Abstieg erfahren müssen.

„Anti-aging“ und die Ausblendung von Tod und Trauer

„Anti-aging“ ist eigentlich mehr ein Marketingbegriff und beschreibt laut wikipedia *„Maßnahmen, die zum Ziel haben, das biologische Altern des Menschen hinauszuzögern, die Lebensqualität im Alter möglichst lange auf hohem Niveau zu erhalten und das Leben insgesamt zu verlängern“*. Besondere Verwendung findet der Begriff in Werbestrategien der Medizin, Pharmazie, Kosmetik, Ernährungs- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie, aber auch in der Touristik- und Erlebnisbranche. Das Ziel eines langen und gesunden Lebens ist legitim, human und verständlich, allerdings werden solche Kampagnen schnell zu Querschlägern, wenn früher oder später im Leben doch Probleme, Krankheiten und Todesängste eintreten. Bei allem Genuss eines erfüllten, aktiven und gesunden Daseins dürfen jedoch Trauer und Tod nicht verdrängt oder ausgeblendet werden. Dies geschieht aber in der modernen, auf jung getrimmten Gesellschaft in Deutschland und anderen Ländern und Regionen sehr oft, und damit nehmen die permanent in unbewussten oder auch bewussten Dimensionen abgespeicherten Ängste vor dem Tod zu. Sowohl sehr alte als auch moderne Ergebnisse der Psychologie, Philosophie und Religionswissenschaften weisen ausdrücklich darauf hin, dass alle verdrängten Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Wünsche immer wieder Wege und Türen finden, um den Menschen daran zu erinnern. Diese Signale präsentieren sich sowohl im physischen Körper als auch ganz intensiv in den psychisch-seelischen Dimensionen. Der Autor selbst hat zusammen mit vielen Freunden, Bekannten und anderen Mitmenschen solche schmerzhaften Erfahrungen machen müssen.

Erst bei einer bewussten Begegnung und Auseinandersetzung mit Tod und Trauer können Ängste vor solchen Erlebnissen, die zum Leben einfach dazu gehören, durchschritten und durchlebt werden, ohne daran zu zerbrechen.

Trauer ist kein krankhafter Zustand, sondern eine kritische Lebensphase, die mutig und mit offenem Herzen bewältigt werden soll. Trauer ist natürlich mit Schmerz und Leid verbunden, weil Gefühle der Verlassenheit, Einsamkeit und Hilflosigkeit den Boden wegzuziehen scheinen. Trauernde benötigen sowohl Zeit für sich als auch Begleiter, die ihnen Trost und Nähe spenden. In einer modernen, oft durch Singledasein geprägten Welt fehlen solche Freunde und Mitfühlende sehr oft, weil auch viele Menschen nicht mehr den Mut und die Stärke haben, sich trauernden Personen zu nähern oder ihnen sogar eng beizustehen. Zu einem *belebten Leben* gehört es selbstverständlich dazu, sich mit eigener Trauer oder mit der Trauer anderer Menschen (Verwandte, Freunde, Kollegen) zu verbünden. Damit wird der Schmerz von Verlust und Isolation gemildert und der Weg aus der Trauer zurück in das Leben gelingt viel leichter.

Es hat sich auch bestätigt, dass ein Abschied nehmen von dem Toten am offenen Sarg die Trauer und den Tod viel weniger als Trauma erfahren lässt als ein möglichst schnelles „Beseitigen“ der Leiche, wenn möglich im Dunkeln, damit keiner etwas davon mitbekommt. Viele Bestatter erleben solche Abläufe sehr oft, dass die engen Angehörigen des Gestorbenen die „Sache“ möglichst schnell hinter sich bringen wollen. Der offene Umgang mit Trauer und Tod muss wieder zu einem wesentlichen Kulturgut moderner Gesellschaften werden, damit alle vorhandenen Ängste, von denen die meisten letztendlich auf der Angst vor dem Tod beruhen, nicht in seelischen Erkrankungen wie Angst- und Panikstörungen münden. Im folgenden Buchabschnitt werden Ängste als signifikantes Kennzeichen unserer Zeit noch weiter analysiert.

Das sicherste Ereignis, welches jeder Menschen nach seiner Geburt erlebt, ist der Tod. Eine Stigmatisierung des Sterbens, des Todes und der Trauer stellt einen Verdrängungsprozess dar, der den

Weg zu einem erfüllten und zufriedenen Dasein verbarrikadieren wird. Das Individuum wird immer größere innere Blockaden spüren, die sich auch in schweren körperlichen und psychischen Erkrankungen wie Depressionen u.a. manifestieren.

Belebtes Leben ankert im Buchtitel des Autors *Kenneth Ring*: „Den Tod erfahren – das Leben gewinnen“²⁰.

Diese Lebensaufgabe ist sicherlich nicht bequem und leicht, aber notwendig und spannend.

Verlogenheit, Scheinheiligkeit und Angst

Der Nährboden für Verlogenheit, Scheinheiligkeit und Angst wurde und wird von vielen Viren, Bakterien und Organismen der Menschheitsentwicklung gebildet. Historische, soziale, wirtschaftliche, politische, familiäre und individuelle Strukturen und Prozesse trugen und tragen dazu bei, dass sich solche Entgleisungen, Fehler, Strategien, Verhaltensweisen und Defizite umfassend und weit verbreitet ausdehnen konnten, und aktuell noch immer vehement das menschliche Zusammenleben (eher Auseinanderleben) bestimmen und belasten. Keine Person (und dabei beziehe ich mich persönlich natürlich auch mit ein) wird leugnen können, selbst immer wieder mal verlogen, scheinheilig und voller Angst gedacht, gesprochen und gehandelt zu haben. Diese Einsichten und ihre Akzeptanz können aber keine Entschuldigung darstellen und für zukünftige Denk- und Aktionsmuster herhalten, weil sich ansonsten die Räder der Zerstörung und Unmenschlichkeit immer beschleunigter weiter drehen werden, bis schließlich das Fahrzeug „Leben und Umwelt“ Achsbruch erleiden wird.

20 Siehe Literaturhinweise

Die Menschheit des 21. Jahrhunderts sollte die *Abkehr von Verlogenheit, Unehrllichkeit und Scheinheiligkeit ins Zentrum ihrer humanethischen Entwicklung rücken*. Vor dem Lösungsversuch dieser unglaublich wichtigen und schwierigen Aufgabe steht die Analyse, auf welche Weise und in welchen Dimensionen die signifikanten verlogenen und scheinheiligen Strategien und Verhaltensmuster entstanden sind, und warum besonders die Angst in diesen Bund mit aufgenommen worden ist.

Die Keimzelle für verlogenes, unehrliches und nicht authentisches Denken, Sprechen und Agieren befindet sich in jedem Individuum selbst. Allerdings sind meiner Einsicht nach nicht schon im Fötus oder beim gerade geborenen Kind diese „Ursünde“ oder dieser „Urfehler“ quasi als erste Lebensbeigabe vorhanden, weil dieses kleine Lebewesen pure Liebe ist. Diese Liebesessenz ist die Ursuppe des menschlichen Daseins und wird deshalb auch als Gott definiert.

Die Fehler und Unzulänglichkeiten im Lebenssystem des Menschen basieren auf der Spezies Homo sapiens selbst und haben sich in voller Eigenverantwortung expansionsartig verselbstständigt.

Durch die mitgegebene Gabe der Freiheit des Denkens und Agierens hat sich nämlich die Menschheit im Rahmen der Evolution auf viele andere, sicherlich auch wichtige und erstrebenswerte Lebensziele und -inhalte fokussiert, dabei hat jedoch oft auch die Entfernung zu einem sich selbst und den anderen gegenüber liebe- und respektvollen Dasein zugenommen. Be- und Verurteilungen, Neid, Missgunst, Gier, Raffsucht, Gehetztheit, Zügellosigkeit, Machtbesessenheit und viele weitere häufig mit Suchtpotenzial besetzten Eigenschaften machten und machen sich im Menschen breit und diese Energien verdrängen die Liebe zu sich selbst und dem Nächsten. Wie sind solche Lebensdeformationen zu verstehen?

Jedes Kind erfährt sofort oder sehr bald nach der Geburt – häufig auch schon in der Zeit davor im Mutterleib – die mentalen und emotionalen Informationen, dass es offensichtlich einige Fehler und Unzulänglichkeiten aufweist, weil ja die Erwachsenen (Mutter und Vater als erste Bezugspersonen) es nicht so annehmen, wie

das Kind sich zeigt. Jedes erst wenige Stunden oder Tage alte Baby fühlt mit vielen Antennen die unterschiedlichen positiven als auch negativen Stimmungen und situationsbezogenen Reaktionen seiner Eltern. Noch einmal mit Betonung: *es fühlt!* Das bedingt und fördert enormen Input und seine Speicherung von Informationen und emotionalem Basiswissen im Gehirn des Neugeborenen, wobei einerseits die angenehmen und andererseits besonders die unangenehmen Erfahrungen und Erlebnisse wie im Gehirn eingebrannt manifestiert werden.

Weitere Prägungsentwicklungen in den Emotionalbereichen des Gehirns geschehen dann permanent in den ersten drei bis vier Lebensjahren, die sich als nahezu unvergessliche Erinnerungen in der kleinen, noch sehr jungen Person verankern, jedoch zu fast 100% in den unbewussten Schichten, an die man später nicht mehr bewusst heranzukommen vermag. Kein Mensch kann sich als Erwachsener an Lebensereignisse seiner ersten drei Jahre bewusst und rational erinnern, jedoch steuern diese verborgenen Kenntnisse und Gefühlsmuster das weitere Dasein jeder Person vehement und durchdringend.

Jedes Kind erlebt also in den ersten tausend Tagen die grundlegenden Basiskompetenzen zum Überleben, und damit auch die Grundlagen für Unehrlichkeit, Scheinheiligkeit und Angst. Weil nämlich alle Erwachsenen bereits solche Muster selbst erfahren haben, werden diese Daseinselemente unbewusst und meist ungefiltert auf die nächste Generation weitergereicht.

Kulturhistorische Forschungsprogramme bestätigen eindrucksvoll die sehr langfristige Haltbarkeit von Gedanken, Ideen und konservativen Lebenseinstellungen und festgefahrenen Meinungsmustern. Sowohl in den Natur- und Geisteswissenschaften als auch bei Religionen und Philosophien beharrt der überwiegende Teil der Menschheit auf Dogmen, die eindeutig in ihrem Wahrheitswert überholt sind und das Zusammenleben der Menschen erschweren. Viele Kriege und Kämpfe um materielle Ressourcen (Rohstoffe, Land, Wasser, Geld, Reichtum) und immaterielle Werte (Macht, Vorherrschaft, Ansehen) gehen aus traditionell basiertem

Gedankengut hervor. Ihre Vertreter treten oftmals fundamentalistisch und autoritär an der Spitze von Bewegungen, Parteien, Religionsgemeinschaften und Kirchen auf und bedienen sich bei der Durchsetzung ihrer Interessen verschiedener Hilfstruppen, die einerseits medienmächtige, andererseits aber auch militärische Unterstützungen bekommen.

Solche Konflikte beherrsch(t)en bis heute die Weltgemeinschaft. Das regionale Alphabet reicht von A (Afghanistan) über N (Nahe Osten) bis Z (Zimbabwe), das sozioökonomische Alphabet von A (Analphabetismus) über K (Kinderarmut) bis Z (Zynismus) und das ökologische Alphabet von A (Artensterben) über K (Klimawärmerung) bis Z (Zerstörung der tropischen Regenwälder).

In der Rückbesinnung an die entscheidende, sehr früh im Leben stattfindende Prägung des Individuums bestätigen sowohl moderne psychologische Forschungs- und Erfahrungsergebnisse als auch neue Berichte zu Nahtod- und Rückführungserlebnissen eindringlich die ungemein starken Auswirkungen der Erlebniswelt eines Kindes in den ersten Lebensjahren auf seine weiteren Lebensepochen.

So zeigen manche Erwachsene auch in äußerst schwierigen Situationen wie Krankheit, Trauer, Armut oder Krieg eine beeindruckende Stabilität, Stärke und Widerstandsfähigkeit (Resilienz), während andere Menschen daran schnell zerbrechen. Diese Unterschiede sind zwar nicht pauschal und monokausal zu begründen, doch haben sich immer wieder Erkenntnisse herausgeschält, dass besonders die auf das Leben vertrauenden und zuversichtlichen Personen in ihrer Kindheit eine von Liebe und bedingungsloser Annahme erfahrene *Bindung*²¹ erleben und fühlen durften/dürfen. Diese Kinder waren/sind von Vorbildern umgeben, die authentisch und ehrlich sich selbst und ihrem Kind gegenüber gelebt haben oder leben.

21 Entspricht dem englischen Fachbegriff „Bonding“

Natürlich haben diese Eltern in der Rückschau ihrer Erziehung auch so genannte Fehler gemacht, doch im präsenten Agieren oder Reagieren zeigten/zeigen sie Offenheit, Klarheit, Positioniertheit und ihrem Charakter entsprechende Weisheit. Kinder und Jugendliche, die sich in einem solchen sauberen emotionalen und mentalen Umfeld zu eigenständigen Personen entwickeln dürfen, erleben keine oder weniger Scheinheiligkeit, Unehrllichkeit und Verlogenheit. Sie werden deshalb auch ihr eigenes Dasein sowohl in konkret-praktischer als auch ethischer Dimension mit Selbst- und Nächstenliebe gestalten.

In der langen Menschheitsgeschichte bis einschließlich heute finden wir Einzelpersonen, Gruppen und Vereinigungen, die sich selbst, ihre Mitmenschen und ihre Umwelt geachtet, gewürdigt, geehrt und geschützt haben. Auf eine Aufzählung solcher Personen mit konkreten Namen möchte ich hier verzichten, weil ich damit der sehr großen Anzahl nicht gerecht werden könnte. Jede(r) wird persönlich eine solche Liste sofort gedanklich erstellen können – vielleicht beginnend mit Mutter und Vater.

Eine wesentliche Problematik der aktuellen Welt und Umwelt spiegelt sich – wie bereits an vielen Aspekten der voran stehenden Kapitel verdeutlicht – in der Unehrllichkeit, Verlogenheit, Scheinheiligkeit und Angst vieler Menschen wider. Ein solches *unbelebtes Leben* findet seinen Ursprung – wie bereits weiter oben beschrieben – beim Eintritt in dieses Erdenndasein.

Sehr viele Neugeborene in den reichen Regionen der Welt werden aus der geschützten Hülle im Bauch ihrer Mutter mehr oder weniger liebevoll herausgeholt (die Zahl der medizinisch nicht notwendigen Kaiserschnitte nimmt immer mehr zu; die natürlichen Geburtsabläufe werden in Kliniken immer technisierter, aber nicht unbedingt dem Kind angepasster forciert). In weiten Teilen dieser Erde werden Millionen von Kindern in absoluter Armut und Chancenlosigkeit geboren. Es ist schon erstaunlich, dass solche eindeutig benachteiligten Menschen einen immensen Lebens- und Überlebenswillen in sich tragen. Vielleicht erfahren sie trotz aller

materiellen Armut in ihren ersten Jahren dasjenige hohe Maß an Bindung und Liebe, welches zur Stärke und Zuversicht beiträgt.

Bei Urvölkern der Regenwälder Borneos haben Ethnologen nachweisen können, dass das permanente Tragen von Säuglingen am Körper ihrer Mütter oder Tanten zu einem hohen Urvertrauen und starken Lebensmut beisteuert.

Im Gegensatz dazu wurde unter anderem durch eine Langzeitstudie zu den Zehntausenden Waisenkindern in Rumänien unter der Herrschaft des Diktators *Nicolae Ceaușescu* bewiesen, dass Babys und Kinder unter zwei Jahren genau dann bleibende und sehr schwere physische und besonders psychische Schäden für ihr Leben lang behalten, wenn sie in ihren ersten Lebensabschnitten gar keine oder nur unzureichende Bindung und liebevolle Zuwendung erfahren durften. Unter solch inhumanen Bedingungen wachsen viele Millionen Kinder in allen Teilen der Welt auf, wobei sogar der Anteil in den gut situierten Regionen erschreckend hoch ist.

Ich selbst kenne viele Personen, die als Erwachsene in schwere psychische Notsituationen und Krankheiten abglitten, weil sie viel Leid aus ihrer Kindheit in ihrem Unbewussten und ihrer Seele mit sich trugen oder immer noch tragen. Unter den sehr vielschichtigen und unterschiedlichen Varianten der Ablehnung und Gewalt sind folgende in der Kindheit erlebten Situationen sehr häufig und stark negativ prägend:

- ▶▶ Erlebte körperliche Gewalt (Schläge, Stöße, Angriffe mit Gegenständen oder Waffen)
- ▶▶ Erlebte sexuelle Gewalt (Vergewaltigung, sexuelles „Spiel-Opfer“, kinderpornographisches Lustobjekt)
- ▶▶ Erlebte psychische Ablehnung durch Nichtbeachtung, Abschiebung und fehlendem Zuspruch und unzureichender Anerkennung
- ▶▶ Erlebte Eskalationen in der Familie mit heftigem Streit, verbalen und nonverbalen Attacken, schmerz-

haftem Schweigen und fehlender Bereitschaft zu ehrlichen Gesprächen; Scheidung

- ▶▶ Zu hohe und permanent überfordernde Ansprüche von Eltern und Erwachsenen (markante Überforderungen)
- ▶▶ Zu geringe Förderung und Akzeptanz von im Kind vorhandenen Talenten und Ressourcen (schädliche Unterforderungen)
- ▶▶ Kein Erfahren und Lernen von notwendigen Grenzen und zwischenmenschlicher Toleranz (krankhafter Egoismus)
- ▶▶ Erfahrung und Verinnerlichung von Angst vor überirdischen Mächten (Gott nicht als liebende, sondern als strafende Instanz) mit der daraus gelernten Strategie, perfekt zu sein und sich immer nur für andere Menschen aufopfernd zu engagieren, um damit irdische und göttliche Anerkennung und Zuwendung zu erhalten (krankhafter Altruismus; Selbstlosigkeit)
- ▶▶ Bei sehr früher Adoption das im unbewussten Inneren bohrende Verlangen, die leibliche Mutter/den leiblichen Vater unbedingt kennen zu lernen, um damit an den eigenen Ursprung zu gelangen. Zu diesem Problem gibt es mittlerweile viele Forschungsberichte, und auch in der Gesetzgebung hat das Bundesverfassungsgericht dazu wichtige Fortschritte auf den Weg gebracht. Besonders die zunehmende Anzahl von Kindern, die durch anonyme Samenspende erst gezeugt werden konnten, macht es notwendig, den betreffenden Personen zu ermöglichen, von jenem genetischen männlichen Anteil von 50% ihres Lebens zu wissen.

Damit bleibt als entscheidendes Fazit zu formulieren:

Ein Menü von Prägungen, Erfahrungen, Erkenntnissen und Erlebnis-

sen aus der Kindheit und Jugend ist sowohl für gelingendes, aber besonders auch für nicht erfolgreiches und zufriedenes Leben von Individuen und sozialen Gesellschaften verantwortlich.

Eine vertiefende Analyse hat sich noch mit dem Aspekt der *Angst* zu beschäftigen. Die Verlogenheit, die Scheinheiligkeit und die Unehrlichkeit sind der Nährboden für unbelebtes Leben und auf diesem wächst besonders die Pflanze Angst und treibt zu voller Blüte. Der Umgang mit der Angst ist für viele Menschen belastend, macht krank und steigert sich bis zur *Angst vor der Angst*, was sich zu Panikattacken und zur Unfähigkeit der Bewältigung des Alltags (Arbeit, Freizeit) ausweiten kann.

Andererseits wird mit der Angst sehr viel Geld verdient. Die Angst vor möglichen unangenehmen Situationen (Unfall, Einbruch, Rechtsstreitigkeiten u.a.) lässt die Versicherungsbranchen boomen. Die Angst vor Arbeitsplatzverlusten besonders unter dem Deckmantelargument von Konkurrenz und Globalisierung lässt Arbeitnehmer zu angepassten, alle Nachteile schluckenden und ruhigen Duckmäusern transformieren. Eltern und Schulsysteme erziehen ihre Kinder verstärkt unter der Prämisse: „Die Noten müssen stimmen!“. Durch Schulzeitverkürzungen und Forcierung der Studiengänge verlieren die jungen Menschen die Möglichkeit, sich selbstständig mit ihren in ihnen wohnenden Talenten und Interessen zu entwickeln und zu formen. Die moderne Medien- und Kommunikationsgesellschaft stellt zwar viele Zukunftschancen zur Verfügung, allerdings schlägt das Pendel zumindest zurzeit in den Gegenpol aus. Gewaltdarstellungen und -verherrlichungen bestimmen unsere Fernsehprogramme und Computerspielindustrie. Täglich werden in den TV-Spitzeinschaltzeiten zwischen 20 Uhr und 23 Uhr sowohl bei den öffentlich-rechtlichen als auch bei den Privatsendern fast ausschließlich Krimis, Thriller oder Actionfilme angeboten. In den Nachrichtensendungen stehen Aspekte der Gewalt, der Bedrohung, der Krisen und Katastrophen mit nahezu 100% im Vordergrund. Auch in Diskussionssendungen und Talk-

shows überwiegen Angst- und Panikstimmungen. Da unser Gehirn ein mentales, emotionales, soziales, kulturelles und kommunikatives Organ ist, erwirbt es sich einen gewissen Intelligenzgrad für die angesprochenen Lebensbereiche. Im eigenen Dialog des Gehirns zwischen den bewusst-rationalen und den enorm überwiegenden gefühlsmäßigen Aktionsräumen entstehen in jedem Individuum eigene Ansichten der Welt. Die gesamte humane und universelle Umwelt wird nicht so wahrgenommen, wie sie wirklich ist, sondern sie wird so interpretiert, wie es jeder Mensch gemäß seiner Erfahrungs- und Lernwelt vermag und steuert. Über die im Gehirn vorhandenen **Spiegelneuronen** einschließlich der netzwerkartigen Synapsen entstehen selbstverständliche und sich verstärkende Resonanzen zwischen den Menschen. Dadurch bilden sich zwischenmenschliche Verbindungen in Form von Einfühlungsvermögen, Verliebtheit, intuitive Vorwegnahme der Handlungen anderer (nur so können Tausende von Menschen dicht gedrängt durch eine Fußgängerzone laufen, ohne permanent zusammen zu stoßen) oder mentale und physische Aktivitäten in Teams oder Mannschaften. Im Fußball gelingt der „tödliche Pass“ zwischen Mitspieler A und B einerseits durch Training, aber im Spiel selbst nur aufgrund der gleichzeitigen Intuition und Idee dieser beiden Personen. Fast jeder Mensch hat schon erleben dürfen, dass allein der Gedanke an einen Mitmenschen dazu geführt hat, dass das Telefon geklingelt hat und genau die eben im Gehirn präsente Person in der Leitung war. Solche Resonanzen bestimmen unser bewusstes als auch unbewusstes Dasein sehr dominant.

Damit ist aber auch klar geregelt, dass gelernte Unwahrheit, Unehrlichkeit, Verlogenheit und Scheinheiligkeit unter Menschen zu Verstärkungen führen, weil in den Gehirnen gegenüber solchen an sich negativen Gefühlen und Gedanken ähnlich wie bei positiven Botschaften nämlich ebenfalls Neurotransmitter des Belohnungssystems (u.a. Dopamine) ausgeschüttet werden. Das System „Gewinn – Verlust“ gerät auf diese Weise aus den Fugen. Die Lüge wird dann zum Beispiel als „Notlüge“ tituiert und akzeptiert, weil die Belohnungshormone zu einem angenehmen Gewinnerlebnis

beisteuern. Dieser bereits in sehr früher Kindheit angelegte Systemfehler manifestiert auf lange Zeit in der Gesellschaft festgezurrte Meinungen, Wissensdepots, Aktionen und Reaktionen. Daraus resultieren in den Kulturen, Wissenschaften, Religionen und Theorien sowohl sinnvolle Überlebensstrukturen als auch gefährliche, überholte, veraltete, falsche und sinnlose Gedanken- und Handlungsmuster. Glaubenskriege, Vorurteile, Beharrung auf bereits als fehlerhaft nachgewiesene Meinungen und Theorien, permanente Wiederholung von unsinnigen Tätigkeiten oder Gedanken und Missachtung gefährlicher Entwicklungen (zum Beispiel beim Weltklima) lassen die Katastrophen und Krisen spiralartig zunehmen.

Um diesem so genannten Teufelskreis zu entkommen, haben in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts folgende Prämissen an erster Stelle zu stehen:

- ▶▶ Aus der Verlogenheit heraus hin zur Ehrlichkeit
- ▶▶ Aus der Angst heraus hin zum Vertrauen und zur Liebe
- ▶▶ Aus der gedanklichen und emotionalen Starre heraus hin zu Flexibilität, Mut, Verantwortung und Toleranz
- ▶▶ Aus der Scheinheiligkeit heraus hin zur authentischen Lebensweise

Diese Forderungen können nur greifen und sich zu einem nachhaltigen Vermögen für die gesamte Menschheit transformieren, wenn erst einmal jede(r) Einzelne selbst persönlich zur Ehrlichkeit, Offenheit und vertrauensvoller Zuwendung zum Dasein den Mut findet. Dazu gehört an erster Stelle eine schonungslose Selbstreflexion eigener Lebens-, Denk- und Verhaltensmuster. Folgende Aspekte, Fragen und Denkanstöße dienen als Anregung und Inspiration und können durch eigene Erfahrungen und innere Impulse beliebig ergänzt werden, um dem *belebten Leben* vielleicht an Stück näher zu kommen.

- ❖ Was denkst du von dir selbst?
- ❖ Liebst du das Leben?
- ❖ Woher stammen deine Gedanken?
- ❖ Gibt es für dich mehrere oder nur eine auf immer und ewig festgefahrene Wahrheit?
- ❖ Gehst du gelassen und sorgsam mit dir um?
- ❖ Bist du dir selbst gegenüber ehrlich und offen?
- ❖ Hast du den Mut, Nein zu sagen?
- ❖ Drehst du dich hilflos wie die Fahne im Wind oder gibst du selbst immer wieder die Windrichtung vor?
- ❖ Wie denkst du über deine Mitmenschen?
- ❖ Tust du alles, um immer nur den anderen Menschen zu gefallen?
- ❖ Wie viele „Notlügen“ brauchst du, um unangenehme Situationen zu vermeiden?
- ❖ Hast du Freunde, die mit dir durch dick und dünn gehen würden?
- ❖ Was steht bei dir im Vordergrund – die Verurteilung oder die Akzeptanz?
- ❖ Wo lebst du meist – in der Vergangenheit, in der Gegenwart, in der Zukunft?
- ❖ Wie bewertest du den Sinn und Nutzen deiner Arbeit?
- ❖ Tust du in der Freizeit wirklich das, was dir von Herzen aus gefällt?
- ❖ Hast du Empathie für dich und deine Mitmenschen?

- ❖ Wie viele Ängste begleiten dich tagtäglich? Lenkst du dich davon ab, oder hast du den Mut, dich ihnen zu stellen?
- ❖ Ist dein Leben ein Schein und dieser dir heilig, oder strebst du wirklich das Heil/die Heilung an?
- ❖ Machst du dir und den anderen was vor, oder zeigst du dich ehrlich und authentisch?
- ❖ Ist dein Glück ausschließlich von materiellem Reichtum abhängig?
- ❖ Machst du dir ehrliche Gedanken über das Leben und den Tod?
- ❖ Siehst du es als dein Vermögen an, dass du vieles vermagst, also Talente ausleben kannst, die dir und deinen Mitmenschen Segen und Freude bringen?
- ❖ Welche Ehrfurcht und Ehre hast du gegenüber deiner Umwelt, den Pflanzen, den Tieren, den Früchten, dem Wasser, der Luft?
- ❖ Bist du in der Lage, viel zu lachen, aber auch zu weinen und zu trauern?
- ❖ (eigene weitere Gedanken)

Die Beantwortung der Fragen sollte schriftlich geschehen, weil auf diese intensive Weise der Reflexion und Ergebnissicherung die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber gefördert und gestärkt wird.

Bei mehrmaligen Wiederholungendieser Übung in unregelmäßigen Abständen wird man feststellen, dass sich einige Lebensgrundsätze im Laufe der Zeit wandeln, während andere kompakt und sehr haltbar sind. Dieses ist völlig akzeptabel, weil das Leben sowohl aus stabilen Fundamentsäulen als auch aus variablen Bauelementen besteht.

In der Erfahrungswelt des 21. Jahrhunderts und natürlich auch in den vergangenen Epochen wurden und werden viele Symptome *unbelebten Lebens*, die in den bisherigen Abschnitten dieses Buches dargestellt worden sind, von mir, von Ihnen und von den meisten Menschen mal mehr und mal weniger gespürt und erlitten. Wenn ich das Buch an dieser Stelle beenden würde, so ließe ich sowohl Sie als auch mich in Hilflosigkeit, Mutlosigkeit, Trauer, Verzweiflung und vielleicht sogar in Depression zurück. Das wäre jedoch dem Sinn unseres Daseins abträglich, nicht angemessen und destruktiv. Die Analyse vieler Probleme und nicht ausbalancierter Zustände stellt die Ausgangslage dar, der wir uns mutig und ehrlich stellen müssen. Aus dieser Situation und Aktualität heraus müssen dann ab jetzt und heute *neue Initiativen, Impulse und Inspirationen* erwachsen, die viele alte und nicht mehr akzeptable Gedanken- und Handlungsmuster auf der Müllhalde für mentale und emotionale Abfallprodukte entsorgen oder sie so recyceln, dass damit neue Werte und Aktionspraktiken entstehen. Viele Erfolg versprechende Ansätze existieren schon in nahezu allen Regionen dieser Welt, doch mangelt es noch bei den meisten Mächtigen und der großen Masse ihrer Wähler oder Untertanen an der Einsicht und Bereitschaft, sich von dem „guten Alten“ zu verabschieden und den notwendigen Fortschritt für eine intakte Weltgesellschaft und Umwelt zu initiieren.

Globalisierung basiert im heutigen Verständnis zu fast 100% auf dem Ziel, maximale Gewinne abzuschöpfen, wovon übrigens nur ca. 2 Milliarden von 7 Milliarden Menschen profitieren. Diese Ausrichtung wird die gesamte Menschheit und ihren Lebensraum Erde im 21. Jahrhundert in nicht auszumalende wirtschaftliche, ökologische und gesellschaftliche Schieflagen, Krisen und Katastrophen katapultieren und zum Abstieg führen.

Es gibt aber auch noch viele Chancen und Heilbehandlungen, das jetzige Jahrhundert zu einer Erfolgsgeschichte für diesen Planeten zu machen.

Belebtes Leben stellt dafür die wesentlichen Grundlagen dar. Meine und Ihre Kinder und Enkelkinder werden in einigen Jahr-

zehnten Bilanz ziehen dürfen und müssen, ob ihre Eltern und Großeltern versagt haben oder mit klarer und bewusster Verantwortung und Liebe zum Leben das Ruder zum Positiven herum gerissen haben. Ich kann für mich und Sie nur hoffen, dass uns unsere Nachkommen zu dieser Transformation im Rückblick gratulieren dürfen. Träfe dieses nicht zu, so würden sie uns zu Recht verurteilen können, weil ihnen ihre Lebensgrundlagen genommen worden wären. Das Training im gesamten Leben der Welt 21 muss umgestellt und effektiver werden, um den Aufstieg anzupeilen.



Aufstiegchancen durch „belebtes Leben“



Bei sich selbst anfangen

In Diskussionen und Gesprächen sowie beim Gedankenaustausch von Personen untereinander werden die Zustände im Inneren und Äußeren zu überwiegenden Teilen aus der Opferrolle heraus analysiert und bewertet. Die Schuld und Verantwortung für Fehlentwicklungen und unangenehme Lebensumstände werden gerne bei anderen Menschen gesucht. Angefangen bei Mutter und/oder Vater über Lehrer(innen), Ausbilder und Vorgesetzte gehen die Schuldzuweisungen bis hin zu Managern, Banken- und Börsenspekulanten, Medienvertretern, Politikern und gesamten Systemen. Viele Vorwürfe sind berechtigt und in diesem Buch sind die Leser(innen) schon differenziert darüber informiert worden. In Demokratien westlicher Prägung dürfen und können solche Missstände im Rahmen des Rechts auf freie Meinungsäußerung auch veröffentlicht und beurteilt werden. Das World Wide Web öffnet neue und vielfältige Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und -weitergabe, sodass sogar in heutiger Zeit die Kritiker in totalitären Staaten zu Wort kommen und von anderen Unterstützern im In- und Ausland wahrgenommen werden können – ein sehr wichtiger Fakt für Freiheitsbestrebungen in vielen Teilen der Welt. Die politischen Revolutionen in nordafrikanischen Ländern wie Ägypten, Tunesien, Libyen seit 2010/2011 wurden dadurch erst möglich. Allerdings zeigt sich aktuell aber deutlich, dass Demokra-

tiebewegungen und darauf basierende funktionierende demokratische Staatsgefüge nur schwer Fuß fassen, weil alte konservative Gedankenmauern sehr schwer zu überwinden oder einzureißen sind.

In Deutschland und Europa ist vor 25 Jahren das Abbauen und Entfernen von Betonmauern und Stacheldrahtzäunen zwischen Ost und West sehr schnell geschehen, doch sind in den Köpfen vieler Menschen immer noch viele Barrieren und Widerstände vorhanden.

Das Hinterfragen von gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, psychosozialen, politischen und ökologischen Zuständen in Familien, Kommunen, Regionen, Staaten und im globalen Gesamtgefüge und die Suche nach Auswegen aus eindeutig negativen Strukturen und Entwicklungen sind Kernleitlinien bei menschlichen Interaktionen und Humanprozessen. Die entscheidende Frage bleibt allerdings, wer dafür zuständig ist, und die Antwort ist eindeutig:

Jede Person, die Änderungen und Verbesserungen fordert, hat zunächst einmal bei sich selbst zu beginnen!

Diese Lebensmaxime ist deshalb so wertvoll und Erfolg versprechend, weil wir alle uns auf diese Weise aus der Opferrolle herauschälen und zu selbstverantwortlichen und selbsttätigen Akteuren transformieren.

In der Geschichte der Menschheit lassen sich viele Persönlichkeiten finden, die bei sich begonnen haben, neue Wege zu gehen, um auf diese Weise auch ganze Gruppen oder Gesellschaften mitzunehmen und zu verwandeln. Neben hervorragenden Männern und Frauen wie *Jesus, Buddha, Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Geschwister Scholl, Hildegard von Bingen, Mutter Teresa* und vielen weiteren exzellenten Personen aus Politik, Wissenschaft und Forschung sind vor allem Millionen von nicht in der Öffentlichkeit stehenden Menschen wie Mütter, Väter, Personen in Berufen mit medizinischer, sozialer, wirtschaftlicher und ökolo-

gischer Verantwortung zu nennen. Jede(r) wird solche Menschen bereits kennen und schätzen gelernt haben. Dass es auch zu viele verwirrte und machtgierige geistige und politische Führer gab, die der Menschheit mit ihren Ideen und absurden Gedanken und Handlungen viel Leid brachten (z. B. *Nero, Ludwig XIV, Hitler, Stalin*), ist die dunkle Seite der Medaille, die besonders schmerzt und in der Welt 21 nicht mehr an die Oberfläche treten darf.

Das wunderbare Postulat, dass jede(r) bei sich selbst beginnen darf, um eigene im Herzen verborgene Wünsche, Träume und Ressourcen zu leben, ist der Startschuss für weitere beglückende Erfahrungen im eigenen Dasein und dem der Mitmenschen, die davon profitieren. So wird jede Mutter/jeder Vater feststellen, dass sich ihre Kinder viel wohler fühlen und auch entspannter und freundlicher ihr/ihm gegenüber auftreten, wenn sich Mama und Papa selbst wertschätzen und auch gut für sich sorgen. Mütter/Väter, die sich nur für ihre Kinder aufopfern, werden früher oder später spüren, dass die Beziehungen zwischen den Ehepartnern selbst und die zu ihren Kindern verkrampft und unstimmig sind. Häufig wird bei dieser Problematik versucht und gewünscht, dass zunächst einmal sich die/der andere ändern müsse, um wieder zufrieden und harmonisch leben zu können. Mit diesem Irrglauben wird keine Lösung stattfinden, sondern nur mit der Bereitschaft, eigene Lebenseinstellungen zu untersuchen und eventuell zu ändern.

In der biblischen Botschaft „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ steckt genau die Quintessenz, dass sich selbst liebende und wertschätzende Menschen auch ihren Mitmenschen genauso begegnen werden. Bevor ich und Sie also fordern, dass unter den Menschen mehr Liebe herrschen müsse und solle, darf jeder Einzelne bei sich selbst mit dieser Übung beginnen. Den meisten Personen fällt dieses Vorgehen sehr schwer oder ist ihnen sogar fast unmöglich, weil in der Erziehung die Selbstliebe und Liebe oftmals mit Egoismus und Selbstverliebtheit gleichgesetzt wird. Diese Fehldeutung sollte aus den Köpfen der Menschheit ausgeradiert werden, weil sie dem Individuum und der sozialen Gemeinschaft

sehr geschadet hat. Eine Rückbesinnung auf den wahren Kern der Liebe und Selbstliebe findet in heutiger Zeit sowohl in der Psychologie als auch in modernen Lebensphilosophien und manchen fortschrittlichen Kreisen von Kirchen und Religionen statt. In vielen Büchern und anderen Medien sowie bei Vorträgen, Seminaren und Workshops wird das Motto: „Fange bei dir selbst an! Liebe und beachte erst einmal dich und dein Leben!“ in den Brennpunkt gerückt, und mit diesem Buch möchte ich einen weiteren Impuls beisteuern.

Im beruflichen Umfeld moderner Produktions- und Dienstleistungsstrukturen sind viele Missstände und Gefahren zu konstatieren und in einigen Kapiteln sind solche bereits analysiert und exemplarisch verdeutlicht worden. Viele Arbeitnehmer beklagen Überlastungen, Ausbeutungen, Unmenschlichkeit und fehlende Kommunikation in Betrieben und Firmen. Viele leiden darunter, dass sie kein Lob erfahren und selten wissen, welchen Wert ihre spezielle Tätigkeit innerhalb des Gesamtgefüges der Produktions- und Dienstleistungsprozesse überhaupt hat. Oftmals führt die Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes zu Erstarrung, Unkreativität, Lustlosigkeit und Unfreude bei der Beschäftigung. Die Fehler und Auslöser werden im System und bei den Vorgesetzten wie Chefs und Managern erspäht. Hilflosigkeit und Ohnmacht spülen den betroffenen Mitarbeiter in den Sog des Burnouts und der inneren Leere.

Sobald ein solcher Zustand ehrlich wahrgenommen und akzeptiert wird, sind mehrere Lösungsstrategien hilfreich.

Zum einen kann man professionelle Hilfe und Unterstützung bei Psychotherapeut(inn)en oder erfahrenen Berater(inne)n suchen, und/oder zum anderen kommuniziert man ehrlich und mutig mit Mitarbeiter(inne)n und Vorgesetzten über die beobachteten Probleme und Defizite im Betrieb. Bei dieser Option können natürlich Schranken, Hürden und Barrieren im Wege stehen, die nicht

ad hoc überwunden werden. Vielleicht erscheinen sie auch so mächtig und hoch, dass nur eine Kündigung und ein Ausstieg aus dem Arbeitsverhältnis als Alternative in Frage kommen.

Der wichtigste Schritt besteht jedoch darin, über sich selbst und die eigenen essentiellen gedanklichen und emotionalen Lebensstrukturen und Handlungsaktionen zu reflektieren. Nur ein persönlicher Start in veränderte und zufriedenere Dimensionen des Lebens und Arbeitens eröffnet Chancen für sich und dann auch für andere. Die folgenden grundlegenden Aspekte sind ganz ehrlich und sehr mutig abzuchecken:

- ▶▶ Macht mir meine/diese Arbeit überhaupt noch Freude?
- ▶▶ Bin ich überhaupt für diese Arbeit geeignet?
- ▶▶ Habe ich zu große Erwartungen gegenüber mir selbst?
- ▶▶ Habe ich zu große Ansprüche gegenüber meinen Kolleg(inn)en?
- ▶▶ Arbeite ich hauptsächlich aus dem Antrieb heraus, mich dadurch von anderen bedrängenden Lebensumständen abzulenken?

Eine derartige Inventur wird im Laufe des Arbeitslebens im 21. Jahrhundert immer prägnanter und wichtiger werden, weil die Beschleunigungs- und Wandlungsprozesse an Dynamik zunehmen. Damit keiner Gefahr läuft, von dieser Walze überrollt zu werden, muss jeder Einzelne für sich selbst mit Eigenverantwortung und Selbstbewusstsein entscheiden, ob er/sie auf dem Zug mit weiterfahren kann und will, oder ihn an der passenden Station doch zu verlassen und in eine andere Richtung umzusteigen.

Ähnliche Kontinuen zeigen sich bei notwendigen oder gewünschten Neuorientierungen im Zusammenleben mit Menschen (Familie, Partnerschaft, Freundschaft), in der Gestaltung eigener Interessen und Vorlieben, in den Bereichen Ernährung und Gesundheit

und in der verantwortlichen Mitwirkung bei politischen und ökologischen Themen. Bevor sich die Kritik und Verurteilung gegen andere richtet, darf jedes Individuum ganz in der Nähe, nämlich bei sich selbst anfangen, das Denken, Fühlen und Handeln ohne Scheinheiligkeit und Verlogenheit in den Spot des Selbst-Egos zu stellen. Wenn dies mit Selbsthehrlichkeit geschehen ist, so kann auch das Licht auf die gesamte Bühne des Lebens gestreut werden, um das dortige Treiben und Agieren zu beobachten, bewusst wahr zu nehmen, zu bewerten, einzuordnen und zu integrieren oder auch abzulehnen.

Unser persönliches Dasein hängt einerseits von genetischen Codierungen und chemisch-biologischen Prozessen in unserem Körper und in der Schaltzentrale des Gehirns statt, andererseits jedoch sind die von außen auf uns einströmenden Informationen und als Vorbild dienenden Gedanken und Handlungen der uns begleitenden und umgebenden Menschen von überragender Dominanz unserer mentalen, emotionalen und seelischen Konstitution und Entwicklung.

Schon mit der Zeugung und der dann rasant ablaufenden Zellteilung bis zur Entstehung eines Fötus im Mutterbauch und eines Säuglings nach der Geburt werden ganz grundlegende und das gesamte Leben bestimmende Weichen gestellt. Schon in diesen wenigen ersten Monaten und Jahren, in denen das Überleben des noch sehr jungen Menschen sowohl physisch als auch psychisch von der Mutter, dem Vater und der Familie oder anderen Pflegepersonen vollständig abhängig ist, wachsen in ihm auf der Basis der Liebe Werte wie Vertrauen, Zufriedenheit, Glück, Gelassenheit, Lebensmut und -stärke. Erfährt das kleine Wesen jedoch im Gegensatz dazu Ablehnung, soziale Kälte und seelische sowie körperliche Gewalt, so wird sein Gefäß Leben von Misstrauen, Unruhe, Getriebensein, Unzufriedenheit, Wut und Hass bis zum Rand gefüllt sein.

Alle Erwachsenen, die zu Hause oder im Beruf mit und für Kinder leben, erziehen, arbeiten und Einsatz zeigen, sollen also

im klaren Verantwortungsbewusstsein die Körper und Seelen der Kleinen umsorgen, hegen und pflegen, stärken und annehmend und respektvoll lieben. Diese Forderung richtet sich an alle menschlichen Gesellschaften auf der ganzen Welt und findet seine internationale Verankerung in der Präambel und den Artikeln der Menschenrechte.

Im Buchabschnitt „Kinder des 21. Jahrhunderts“ sind vorherrschende Lebensbedingungen einiger Kinder dieser Welt 21 exemplarisch dargestellt worden, die verdeutlichen, dass viele Kinder bei weitem nicht mit der ihnen innewohnenden Würde und ihren Rechten auf Freiheit, Gleichheit und Frieden aufwachsen dürfen. Ab heute kann aber jede(r) Person bei sich selbst und in der Familie und Partnerschaft damit beginnen, diesen Zielen nachzueifern, um damit eigenverantwortlich im eigenen Lebensumfeld positiv zu wirken. Dazu gehört auch die Aufgabe, mit der eigenen Kindheit und den damals wichtigen Personen Frieden zu schaffen.

In den Religionen und der modernen psychologischen Heilungsarbeit wird dabei immer der Begriff der *Vergebung* in die Waagschale gelegt, um auch in der Kindheit und Jugend erlebte negative Erfahrungen in eine positive neue Lebenseinstellung zu transformieren. Zur Vergebung und Verzeihung sind ehrliche Bestandsaufnahmen und Rückbesinnungen notwendig, die das Verständnis für sich selbst und die betroffenen Personen (u.a. Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern, weitere Verwandte und Bekannte) fördern. Sicherlich werden dabei auch Beurteilungen, Verurteilungen und eventuell auch Wut- und Hassgefühle in einem hochkommen, weil diese Energien schon lange in diesem Menschen gespeichert sind und brodeln.

Dieser aufsteigende mentale und emotionale Dampf und Überdruck kann und soll über viele Ventile aus dem stofflich-physischen und feinstofflich-seelischen Körper entweichen, um somit Platz für Vergebung und persönliche Freiheit zu schaffen. Diese äußerst wichtige Lebensaufgabe schafft Frieden im Inneren und Äußeren, allerdings gelingt die Lösung oftmals nur mit der Hilfe wertvoller und emphatischer Mitakteure. Diese können sowohl

psychologisch qualifizierte Profis (Psychotherapeuten, Ärzte u.a.) als auch sehr gute Freunde oder Verwandte sein, die als unparteiisch agierende Zuhörer und Unterstützer arbeiten.

Um bei sich selbst eine Software für belebtes Leben erfolgreich aufzuspielen, sind weitere Initiierungsschritte notwendig.

Der Hunger und der innere Drang nach den wirklich brennenden Vorlieben, Interessen, Sehnsüchten und Wünschen müssen wahrgenommen und wertgeschätzt werden dürfen. Hier hat jede Person ganz spezifische Produktregale, die gefüllt sein können mit handwerklichen, künstlerischen, sportlichen, sozialen und die Natur nutzenden Talenten.

Während der erste gerne mit Holz basteln würde, hat der zweite ein Verlangen zu singen oder Klavier zu spielen. Manch eine(r) sehnt sich nach gesellschaftlichen Aufgaben in Vereinen, Parteien und Verbänden und weitere Personen hätten gerne Haustiere oder eine sinnvolle Freizeitgestaltung in der Natur. Viele Menschen unterdrücken diese so wertvollen Energien oft viele Jahre und Jahrzehnte lang, weil sie glauben, diese nicht nutzen, gebrauchen und ausleben zu können oder zu dürfen. Als entschuldigende Ausflüchte werden Argumente vorgeschoben wie

- ▶▶ Ich bin dafür ja doch nicht geeignet und talentiert.
- ▶▶ So etwas kann ich mir finanziell nicht leisten.
- ▶▶ Was denken wohl die anderen über mich?
- ▶▶ Wo soll ich die Zeit hernehmen?
- ▶▶ Wenn ich erst einmal in Rente bin, werde ich mir meinen Traum verwirklichen.

Besonders der zuletzt genannte Punkt hat sich häufig schon als Trugbild erwiesen, weil Ereignisse wie schwere Krankheiten, Unfälle, persönliche Rückschläge und auch der Tod dazwischen

gefunkt haben. Es gibt weder ein zufriedenes Dasein in der Vergangenheitsform noch in der Gedankenwelt der Zukunft, sondern immer nur in dem Moment des Präsens.

Jeder Wunsch ist nur ein echter und in Erfüllung gehender Gedanke, wenn sofort mit seiner Umsetzung begonnen wird. Man meldet sich in einem Eingangskurs für Holzbastelarbeiten an oder singt im Auto bei seiner Lieblingsmusik kräftig mit. Im Sportverein übernimmt man leichtere Sonderaufgaben, und die Natur genießt man häufiger als vorher beim Waldlauf, beim Wandern oder im Urlaub. Bevor der Wunsch nach einem Haustier an Organisationsproblemen scheitert, kann er/sie ab und zu den Hund des Nachbarn ausführen oder sich um Tiere in einem Tierheim kümmern.

Sie als Leser(in) werden hoffentlich an diesen Beispielen gespürt und erkannt haben, dass die Wunscherfüllung nicht als festgezurrtter Endzustand, sondern als ein prozessualer Weg zu definieren ist. Das gilt generell und immer für das Lebensmotto „Bei sich selbst anfangen“. In jedem Moment der Stunde und des Tages kann und wird der Wecker klingeln, um aus alten Träumen zu erwachen und in neue reale Daseinsdimensionen einzutauschen. Wer dies akzeptiert, darauf bewusst und ehrlich fokussiert ist und zusätzlich voller Vertrauen das Neue anpackt, wird sich selbst und seinen Mitmenschen einige Tropfen vom Glück in das Lebensgefäß träufeln. In Abänderung eines bekannten Zitates („Steter Tropfen höhlt den Stein.“) gilt dann: „Steter Tropfen füllt das Glas.“ *Belebtes Leben* kann nur in und bei sich selbst beginnen! Diese Aussicht besticht durch seine Klarheit und Weite, weil damit das Denken und Tun in eigener Hand liegt. Jede Person ist zwar wie ein Molekül weiterhin in die Ganzheit seiner Umwelt eingebunden, doch kann selbst entschieden werden, welcher Platz und welche Verbindungen zu bestimmten Zeitpunkten eingenommen werden können. Diese Symbiose von Freiheit einerseits und Bindung andererseits macht menschliches Leben niemals langweilig und sinnlos, sondern spannend, fordernd und lebenswert!

Körper, Gedanken, Geist, Gefühle und Seele sind eine Einheit

Sämtliche Gedanken und Gefühle im humanen Erleben stehen sowohl im Spannungsfeld bipolarer Gegensätze als auch im Wechselspiel von Trennung und Bindung, Einheit und Vielheit. Diese zweipolgigen Strukturen beherrscht(en) wichtige Forschungs- und Ergebnisfelder naturwissenschaftlicher und gesellschaftswissenschaftlicher Fachrichtungen bis heute.

Beim Magnetismus und der elektrischen Spannung dominieren die Kraftfelder zwischen dem Plus- und Minuspol, in der Biologie, Chemie, Physik und Sprache zerlegt man das Ganze durch Analyse in seine Einzelobjekte, um sie dann in der **Synthese** wieder zusammenzuführen. In vielen Religionen und Philosophien steht die Dialektik als Arbeitsmethode im Vordergrund, bei der die Ausgangsposition durch gegensätzliche Behauptungen (These und Antithese) infrage gestellt wird, um in der Synthese beider Positionen eine Erkenntnis höherer Art zu gewinnen.

Im menschlichen Alltagsleben werden Situationen, Geschehnisse, Verhaltensmuster, Gedanken und Handlungen permanent und sehr häufig in die Kategorien „gut“ und „böse (schlecht)“ einsortiert, womit selbstverständlich auch viele unterschiedliche Beurteilungen, Kulturwerte und Lebensmuster entstanden sind, die sowohl historisch als auch heute für mannigfache Krisen und Katastrophen (Kriege, Mord, Terrorismus) verantwortlich waren und sind.

Beim Objekt „homo sapiens“ mutierte der Mensch im Rahmen der modernen, sehr einseitig naturwissenschaftlich geformten Gedankenwelt von einem lebendigen Organismus oftmals einseitig zur biologischen Maschine, die heute aufgrund hervorragender technischer Möglichkeiten bis in das kleinste Detail bekannt ist. Bei diesen Analysen wurden allerdings viele Bänder zerschnitten und Einzelkörper voneinander getrennt, die erst im Verbund miteinander die Ganzheit des Menschen ausmachen.

Noch heute lernen die meisten Mediziner und Ärzte an Universitäten in aller Welt zu fast 100% den physischen Körper mit seinen Funktionsteilen bis ins kleinste atomare Detail kennen. Zumeist gehen daraus Spezialisten hervor, die ganz bestimmte Organe, Muskeln, Gelenke und Knochen behandeln und zum Teil auch schwere Krankheiten heilen können. Die hochmoderne Medizin und Pharmazie hat wirklich hervorragende Erfolge vorzuweisen, was sich auch in der gestiegenen Lebenserwartung besonders in den reichen Regionen der Welt niederschlägt. Allerdings ist aber im Gegensatz dazu festzustellen, dass bei vielen Krankheiten trotz vieler medizinischer Innovationen die Ärzte an ihre Grenzen stoßen und immer wieder von neuen Krankheitsbildern überrollt werden. Diese betreffen zumeist psychische Symptome und Erkrankungen, die zudem mit körperlichen Parallelbeschwerden einhergehen.

Erst seit einiger Zeit verbreitet sich die Einsicht, dass der Mensch nicht eine funktionierende Maschine ist, bei der man beliebig viele defekte Teile reparieren oder austauschen kann, sondern ein ganzheitliches Wesen ist, in dem der physische, der Gedanken-, der Gefühls- und der Seelenkörper untrennbar miteinander kommunizieren und leben. Zudem ist jedes Individuum einzigartig und dies gilt sogar bei eineiigen Zwillingen, die sowohl genetisch als auch sozial sehr identische Grundausstattungen mitbekommen haben. Gerade durch die Einzigartigkeit jeder Person und das harmonische Zusammenwirken von Körper, Gedanken, Geist, Gefühlen und Seele ist *belebtes Leben* ein Wunder im göttlichen Gefüge der Welt und des Universums. Der hier verwendete Begriff „göttlich“ ist keiner Religion zuzuordnen, sondern beschreibt das für uns Menschen ungelöste Geheimnis der materiellen und hauptsächlich immateriellen Welt einschließlich des Lebens, des Ursprungs und der Unendlichkeit von Zeit und Raum.

Im 21. Jahrhundert wird es die Hauptaufgabe der Menschheit und ihrer Überlebensstrategien werden, sich selbst und jeden Mitmenschen als schützenswertes und gleichwertiges Geschöpf zu sehen, zu tolerieren und zu lieben. Dabei darf der Blick nicht

nur auf spezielle Fähigkeiten oder Defizite in den Teildimensionen der körperlichen, mentalen, emotionalen und seelischen Bereiche, sondern auf das Ganze gerichtet werden. Heutzutage werden ideale Körper, ideale Kinder, ideale Eltern, ideale Schüler(innen) und Studenten, ideale Arbeitnehmer(innen), ideale Chefs, ideale Partner(innen), ideale Städte, ideale Landschaften, ideale Wirtschaftstheorien und andere als ideal verkaufte Menschen, Vorstellungen, Modelle, Waren und Religionen angepriesen und dargeboten. Diese Ideale entspringen allerdings nur der Idee und Vorstellung mancher Personen, die entweder Macht ausüben oder Geld verdienen wollen.

In der Natur, und dazu gehört der Mensch als gleichwertiges aber nicht übergeordnetes Lebewesen(!), sind im ökologischen Sinne die wirklichen und tatsächlich perfekten Zustände, Abhängigkeiten und Abläufe zu finden. Damit ist jeder Mensch in seiner individuellen Einzigartigkeit und Komplexität perfekt, auch oder gerade wegen seiner Fehler. Jede Pflanze, jedes Tier, jeder Stein und jeder Kontinent verändern permanent ihre Strukturen und Lebenszyklen. Zellen, Lebewesen und Materie gehen zugrunde, um Neuem Platz zu machen. Zum universellen Dasein und Leben gehören als prägendes Merkmal der Wandel und die Veränderung in dem „Alles, was ist“.

Für mein und Ihr Leben sind diese Quintessenzen die Schlüssel zu einem *belebten Leben*. Jede(r) hat sich als Ganzheit seiner (ihrer) Teile des Körpers, der Gedanken, der Gefühle und der seelischen Energien (Liebe) anzunehmen.

Wenn der Körper bestimmte angenehme oder unangenehme Signale sendet, so stecken dahinter immer auch bestimmte Gedanken. Diese Gedanken kommunizieren wechselseitig mit den Gefühlen und daraus resultieren spezielle Seelenumstände. Jeder Mensch erlebt diese ganzheitlich ablaufenden Prozesse zu jeder Zeit in mannigfacher Ausprägung und Intensität. In jedem Moment des Wachzustandes finden komplexe Vernetzungen zwischen den Ebenen des Körpers, der Gedanken, der Gefühle und des emotionalen Herzens bewusst, meist jedoch auch sehr unbewusst

statt, und dies setzt sich ebenfalls in den Schlaf- und Traumphasen fort. Durch lebenslange Lern- und Erfahrungsmuster werden jedoch diese sich gegenseitig bedingenden Bausteine des Lebens nicht gleichwertig beobachtet, analysiert, bewertet und auf neue Situationen angemessen angewendet, weil oftmals den Gedanken und dem Körper mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird und die Botschaften der Gefühle in die letzte Ecke geschoben werden.

Viele Leser werden sich mit konkreten Beispielen ihrer eigenen Lebensgeschichte in die eben geschilderten Zusammenhänge bestätigend einklinken können. Für die klare Einsicht ganzheitlich geformter Lebenszustände sind jedoch Achtsamkeit und Bewusstheit sowie Offenheit notwendig. Diese Werte fristen in der hektischen und getriebenen Welt der modernen Arbeits- und Freizeitgesellschaften ein Schattendasein, weil materialistische Zielsetzungen die erste Rangstellung einnehmen. Ein schier unendlicher Strom statistischer Daten und Informationen dient der Unterstützung und Etablierung solch einer generellen, auf Gewinn und Wachstum aufbauenden Ideologie der Welt 21. Das einzelne Individuum fühlt sich im Meer dieser Gewalten sehr schnell orientierungs- und hilflos und klammert sich an gerade vorbeikommende Gegenstände, um nicht unterzugehen.

Eine Rettung aus dieser misslichen Lage gelingt nur durch eigene Aktionen aufgrund einer klaren Bestandsaufnahme der eigenen Stärken und Möglichkeiten im Gesamtpotenzial der physischen, mentalen, emotionalen und ethisch-seelischen Voraussetzungen und Fähigkeiten. Exemplarisch dafür steht die folgende fiktive Geschichte, die sicherlich aber schon in vergleichbarer Weise vielen Frauen und Männern in der Realität geschehen ist:

Norbert ist zurzeit 45 Jahre alt und leidet seit 15 Jahren an verschiedenen Krankheiten. Sehr häufig musste deshalb ein Arzt aufgesucht werden, weil Migräneanfälle, Rückenschmerzen und Infekte sehr regelmäßig auftraten. Mit Medikamenten und Kuren im Vierjahresrhythmus wurden kurzfristige Linderungen der Schmerzen und Anfälligkeiten erreicht, doch wurden auf Dauer die Symptome stärker und beeinträch-

tigten die Lebensfreude und -zufriedenheit enorm. Die körperlichen Probleme manifestierten schließlich auch psychische Syndrome und Probleme in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz.

Norbert lernte schließlich erst in psychologischen Einzel- und Gruppengesprächen kennen, dass sich alle Probleme als ein Gesamtwerk seines Lebens ab Geburt, Kindheit, Jugendzeit und Erwachsenenphase widerspiegeln. Durch die Resonanz der erlebten Körper-, Gedanken- und Gefühlswelt haben sich viele Disharmonien und Misstöne bei N. entwickelt. Sein Hauptgedanke im Leben „ich bin nicht gut genug“ lief im permanenten Gleichschritt mit dem Dauergefühl einer Wertlosigkeit, Ohnmacht und Schwäche. Der physische Körper bildete schließlich das Gefäß, welches Risse und Schäden aufgrund dieser inneren Druckzustände bekam.

Norbert und seine Ärzte versuchten immer wieder diese Schadstellen zu kitten, was allerdings nie gelang, weil die Ursachen nicht beachtet worden sind. Erst mit der Gesamtschau seiner verhärteten Gedanken- und Gefühlsmuster wurde es N. klar, dass er selbst sein Dasein erneuern und verändern musste, um damit auch die physischen Beschwerden nachhaltig und wirkungsvoll zu heilen oder zumindest zu lindern.

Norbert hat sich dadurch für die Integration von Geist, Gefühl, Körper und Seele geöffnet. Sobald er zum Beispiel wieder mal Kopfschmerzen spürt, läuft er nicht sofort zum Medikamentenschrank, um eine Tablette einzunehmen, sondern zieht sich kurz in die Stille zurück, um sich seiner vor kurzem vorhandenen Gedanken und Gefühle zu erinnern. Meist erkennt er dann sehr schnell die wahren Ursachen des Kopfdrucks und diese verschwinden dann auch häufig wieder von alleine.

Belebtes Leben kann nur gelingen, wenn sich jeder Mensch liebevoll und achtsam dabei beobachtet, welche Botschaften und Signale der Körper, die Gedanken und die Gefühle synchron abliefern. Alle so empfangenden Impulse sind gleichwertig und wichtig, um im Leben möglichst oft die richtigen Entscheidungen und Aktionen

zu wählen. Dabei ist das Merkmal der Richtigkeit nicht in absoluten, sondern in relativen Dimensionen einzuordnen, das heißt, dass sich die Person selbst erst einmal gut fühlen darf. Das beinhaltet natürlich auch, sich immer wieder flexibel je nach Lage und Befindlichkeit zu entscheiden.

Hier wird keine Werbung für blanken und verletzenden Egoismus betrieben, sondern ein Plädoyer für eine selbstsichere Gestaltung persönlicher Lebensläufe abgegeben. Dieses Postulat steht selbstverständlich auf dem Fundament der Menschenrechte und dem verantwortlichen Umgang mit Menschen und der gesamten Natur. Wenn jeder Mensch dieses innere Glück der Balance, Ausgeglichenheit und Selbstzufriedenheit (er)leben darf, werden viele Probleme und Aufgaben dieser Welt 21 zwar nicht verschwinden, aber doch offener und leichter gelöst werden können - ein wichtiger Schritt, den Aufstieg aus dem Abstiegskampf einzuleiten.

Präsentes Dasein – it happens, be happy

***Selina** ist drei Jahre alt und lebt als kleines Kind im Hier und Jetzt. Egal, was sie gerade tut oder wo sie sich aufhält, sie spürt intensiv den Moment der Gegenwart. Beim Puzzeln konzentriert sie sich voll und ganz auf die Einzelteile und legt diese zum vollständigen Bild zusammen. Beim Spiel im Sandkasten backt sie mit Förmchen verschiedene Sandkuchen, um diese dann wieder mit Freude zu zerstören. In der Badewanne planscht sie voller Begeisterung, erfindet mit den Schwimmtieren spannende Geschichten und formt mit dem Badeschaum lustige Figuren. Beim Essen nimmt sie schon mal die Finger statt den Löffel, um die Speisen zu ertasten, zu fühlen und sie in den Mund zu stecken. Beim Vorlesen kuschelt sie sich behaglich an Mama oder Papa und versinkt in die Geschichte, um dann auch immer wieder mal mit Lauten, Gesten oder Tönen die Szenen zu füllen und*

zu verstärken. Beim Spaziergang mit Opa wird von der klitzekleinen Ameise bis zum hohen, dicken Buchenbaum alles genau beobachtet und erfragt. Viele Sätze beginnen mit „warum“. In den vielen Daseinszuständen der Freude und Lebenslust jauchzt und lacht sie hör- und sichtbar, in Momenten von Schmerz und Traurigkeit oder Wut kann sie aber auch laut und intensiv weinen oder Widerstand zeigen.

Wer als Erwachsener eigene oder fremde Kinder mit Offenheit, Intensität und mit viel Interesse achtsam studiert, wird mit Bewunderung erkennen, mit welcher auf den Punkt gebrachten Lebensgestaltung diese sehr jungen Menschen ausgestattet sind. Sie sind selten in der Vergangenheit oder in der Zukunft, sondern fast immer in der Gegenwart, sie leben im buddhistischen Sinne voll und ganz im Hier und Jetzt. Wenn sie dann oftmals sehr rücksichtslos von anderen Personen gestört oder aus dem intensiven Spiel gerissen werden, erleben sie Leid, Schmerz und Ärger. „Und werdet ihr nicht wie die Kinder, dann werdet ihr niemals das Himmelreich Gottes erfahren!“

Die Aussage von Jesus ist genau die wahre Botschaft an alle Menschen, dass präsentenes Denken, Sprechen und Handeln zu einem erfüllten, zufriedenen und glücklichen Erdendasein, dem „Himmel auf Erden“, führen. Sicherlich hat man als Erwachsener andere Aufgaben und Situationen als ein Kind zu bewältigen und zu überstehen, doch sind die wahrhaftig gelungenen Lösungsmuster und Aktionsstrategien wie im kindlichen Spiel zu suchen:

- ❖ Konzentriere dich auf eine Sache mit vollem Gebrauch der mentalen und emotionalen Ressourcen. Suche die Mitte, in der alle Kräfte und Erfahrungen gebündelt und gespeichert sind!
- ❖ Schweife nicht ab und lass dich von anderen Menschen oder äußeren Einflüssen möglichst wenig ablenken. Kopple dich von Geräuschen, Medien und digitalen Kommunikationsgeräten bewusst ab, wenn du eine

Tätigkeit mit voller Inbrunst und Intensität machen
musst oder möchtest!

- ❖ Bewerte nicht sofort die Geschehnisse und die zu bewältigenden Aufgaben, sondern beobachte die sachlichen Voraussetzungen und Zielsetzungen, um auf dieser Basis zu agieren und kreativ zu sein!
- ❖ Frage nicht immer gleich nach dem möglichen Sinn oder Unsinn, sondern lege wie in einem Spiel spontan los! Ein begeisterter Sportler, Künstler, Musiker oder Wissenschaftler läuft, formt, singt, spielt und bereitet Versuche vor, um seine Freude, Schaffenskraft, Erfüllung und ganzheitlich erlebte seelische Balance zu erfahren. Der Sinn des Ganzen ergibt sich dann ganz automatisch nach einer Weile. Vielleicht erfahren diese Personen auch von außen einströmende Erfolgsmeldungen durch gewonnene Meisterschaften, Applaus bei Konzerten oder Preisverleihungen. Die eigenen im Innern erlebten und ausgesprochenen Belohnungen sind allerdings zunächst einmal wesentlicher und nachhaltiger.

Unser Gehirn hat die unangenehme Eigenschaft, sich an negativ erlebte Situationen und Erkenntnisse schneller und häufiger zu erinnern als an positive Erfahrungen. Jede(r) wird dies mit vielen Beispielen ehrlich belegen können. Besonders Angst auslösende Faktoren docken an wenige Situationen erlebter oder erdachter Momente an, die in Wirklichkeit nur selten oder auch gar nicht Gefahren oder Leid und Schmerzen hervorgerufen haben. Zumeist sind solche Momente dagegen schon mehrere hundert oder tausend Male völlig harmlos vorüber gegangen. Bei Phobien unterschiedlicher Ausprägung hat der Autor selbst diese sich in den Vordergrund schiebenden Gedanken und Gefühle negativer und unangenehmer Art erleben können. Zum Prozess der Heilung gibt

es keine einfachen Rezepte, doch stehen zwei wesentliche Voraussetzungen im Mittelpunkt:

1. In jedem aktuellen Moment der Gegenwart sind die auftretenden Gedanken, Gefühle, Handlungen und Körpersymptome zu beobachten und zu akzeptieren. Jede Ablehnung und jeder Versuch, etwas sofort und schnell los zu werden, führen dazu, dass sich das Negative fest verwurzelt und wächst. Sie selbst werden die Erfahrung gemacht haben, dass der Satz: „Vergiss das mal ganz schnell!“ genau das Gegenteil erreicht, nämlich dass man sich immer und sehr lange daran erinnert.
2. Durch die reine Beobachtung und Annahme dessen, was ist, eröffnen sich neue Wege der Transformation und Veränderung, weil man sich in gewisser Weise von dem Belastenden befreit hat, um auf einem stabilen Fundament neue Gedankenbauwerke zu errichten. Hier steht also ebenfalls die Fokussierung auf die Gegenwart an erster Stelle, um sich vom Ballast der Vergangenheit und von den Negativvisionen der Zukunft zu lösen.

„It happens – be happy“ vermittelt das Fazit *belebten Lebens*, dass die wertfreie Annahme von allem, was geschieht, in ein Glückliches einmünden wird. Wie bei Kindern dürfen wir lernen, dass sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen und neutralen Erfahrungen im physischen, mentalen, emotionalen und seelischen Dasein zu uns und zum Universum einfach dazu gehören. Die Reaktionen darauf beinhalten die ganze Bandbreite von der schmerz erfüllten Zerstörung bis zur ekstatischen Gestaltung und Innovation. Das gesamte Menü reicht von Hass, Wut, Ärger, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Scham, Trauer und Tod bis hin zu Liebe, Gelassenheit, Macht, Kreativität, Selbstwert und Leben. Der wesentliche Bestandteil der Ganzheit des Lebens baut sich dabei auf der

Grundregel des steten Wandels und der Veränderung (Transformation) auf. In jedem Moment behält das Leben Präsente bereit, die allerdings von dem einem bis zum anderen Pol des Daseins- und Energiefeldes reichen werden. Jede(r) darf und wird immer wieder mal Hass und Wut spüren können, aber diese Energien sind lediglich der Gegenpol von Liebe und Zuneigung. Um von der Wut in die Liebe zu gelangen, muss man allerdings den Mut und die Bereitschaft aufbringen, den Standort der Gedanken und Gefühle zu wechseln. Auch hier sind Kinder wunderbare Vorbilder, die im Beisammensein mit anderen Kindern oder Erwachsenen solche Pole ausleben. Es ist immer wieder erstaunlich zu erleben, wie Kinder untereinander nach einem Streit sich schnell versöhnen, oder manche ihre Eltern sogar dann noch lieben, obwohl sie von ihnen Ablehnung bis hin zur Gewalt erfahren. In solchen Fällen werden sich allerdings die negativen Botschaften im Gehirn und der Seele verfestigen, sodass diese Personen als Jugendliche oder Erwachsene psychosoziale Defizite und Krankheiten aufweisen werden.

Präsenz im Hier und jetzt, Bindung an sich selbst und seine Mitmenschen, Annahme aller Lebenssituationen und die Bereitschaft zu Veränderungen sind die Grundnahrungsmittel des Geistes und der Gefühlsseele einer intakten Welt 21. Die Bereitstellung dieser feinstofflichen Nährwerte erfordert ein hohes Maß an Eigeninitiative und Eigenverantwortung an jedem Tag, in jeder Stunde, Minute und Sekunde. Präsenz ist das Maß aller Dinge für *belebtes Leben*!

Bescheiden sein

Mit dem Anspruch der **Bescheidenheit** verbinden viele Menschen das Bild eines recht kargen, enthaltsamen und an Freude armen Daseins. Häufig stellen sich bescheidene Männer und Frauen selbst in den Hintergrund und lassen andere immer vor. Diese Verhaltensweise gipfelt auch beruflich darin, dass solche Personen

selten Führungspositionen anstreben und erreichen, weil sie in ihrer Bescheidenheit ihre eigenen Stärken und Talente zu wenig präsentieren und anbieten. Manchmal wird die gelebte Bescheidenheit von manchen oder vielen Mitmenschen im Privaten und Arbeitsalltag sogar schamlos ausgenutzt, um den eigenen persönlichen oder materiellen Nutzen zu erhöhen. „Gönne Dir doch mal was Schönes!“ ist eine Aussage, die als bescheiden geltende Menschen immer wieder hören. In den Slogans der Werbung steht das Gegenteil von Bescheidenheit im Spot der Aufmerksamkeit. Mit „Mein Auto, mein Haus, mein Boot!“ wird geprotzt und unter dem Motto: „Ich bin doch nicht blöd!“ werden mehr oder weniger sinnlose Kaufwünsche geweckt. Schon bei kleinen Kindern der reichen Länder beginnt die Konditionierung der Nicht-Bescheidenheit. Bei der Kleidung müssen ganz bestimmte Marken getragen werden, und der erste Schulranzen kann nicht mehr der noch saubere und intakte Tornister des älteren Bruders/der älteren Schwester sein, weil das äußere Erscheinungsbild (Muster, Farben) nicht mehr „in“ ist.

Bei diesen kurz geschilderten Auswirkungen von Bescheidenheit ist es doch sehr in Frage zu stellen, ob die Einforderung dieses Wertes in der aktuellen ökonomischen, sozialen und globalen Welt des 21. Jahrhunderts noch angemessen und richtig ist. Oder widerspricht der Wunsch nach Bescheidenheit nicht allen Postulaten nach Wirtschaftswachstum, vermehrtem Reichtum, besserem Leben und glücklichem Dasein? Verbauen Eltern und Erzieher, die ihren Kindern Bescheidenheit beibringen, nicht eventuell deren beruflichen und persönlichen Zukunftsaussichten in einer Welt von Konkurrenz und Wettkampf?

Solange die wirtschaftlichen, gesellschaftlichen, ökologischen und ethischen Werte wie ungebremses Wachstum, Akzeptanz sehr ungleich verteilter Ressourcennutzung und eines immensen Reich-Arm-Gefälles, Nichtbeachtung der Umwelt und Benachteiligung vieler Bevölkerungsgruppen weiterhin vorherrschen und dominieren, wird das Postulat der Bescheidenheit eine unpassende Vision bleiben. Allerdings werden dann aber auch in der Folgezeit

die Lebensbedingungen auf diesem Planeten sehr bald im Sumpf eines katastrophalen Desasters versinken und den Abstieg zur Folge haben.

Bescheidenes Leben erweist sich genau dann als *belebtes Leben*, wenn man die Bescheidenheit sowohl individuell als auch ganzheitlich deutet und interpretiert.

Bezüglich der Ganzheit des menschlichen Daseins, welches eingebunden ist in ein Miteinander von Individuen im Umweltraum der Erde, ist Bescheidenheit durch folgende Elemente zusammen zu setzen:

- ▶◀ Die Erkenntnis, dass der Mensch zwar eine hohe Intelligenz hat, damit aber bei weitem nicht das Recht hat, sich über andere Lebewesen und Dinge angeberisch und hochnäsiger zu erheben.
- ▶◀ Das Bewusstsein, dass alle Teile und jegliches Leben vom kleinsten Sandkorn oder vom Einzeller bis hin zu großen Systemen ihren Sinn erfüllen, notwendig sind und geschützt werden müssen.
- ▶◀ Die Akzeptanz, dass Nichts starr bleibt, wie es ist, sondern einem permanenten Wandel unterlegen ist.
- ▶◀ Die Dankbarkeit für das Leben mit seiner unendlich reichen Palette von Geschenken in jedem Moment des Hier und Jetzt.
- ▶◀ Das Wissen, dass das eigene Leben endlich ist, zumindest, was den zurzeit vorhandenen Körper und Geist betrifft.
- ▶◀ Das ehrliche Zugeständnis, dass der irdische Lebensraum der Erde bezüglich Fläche, Rohstoffen und Ressourcen wie Luft, Wasser, Böden und Nahrung begrenzt und endlich ist.

Für jeden einzelnen Menschen resultieren aus diesen Prämissen folgende Merkmale von Bescheidenheit:

- ❖ Nutze alle deine mentalen Möglichkeiten und Fähigkeiten, damit du dein Leben so wertvoll gestaltest, wie du es dir wünschst. Stelle dich nicht in den Hintergrund, sondern nutze deine Potenziale zu deinem Nutzen und dem deiner Mitmenschen. Erkenne aber auch neidlos an, dass dir viele andere Frauen und Männer in manchen Dingen und Situationen überlegen sein werden. Habe keine Hemmungen, dies dir und den anderen zuzugestehen, um auf dieser Basis auch Unterstützung und Hilfe selbst zu leisten oder von anderen anzunehmen. Halte das Geben und Nehmen im Gleichgewicht.
- ❖ Fühle alle deine Gefühle, weil sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen Emotionsschübe zu einer inneren und äußeren Bescheidenheit beitragen. Derjenige, der permanent bestimmte Gefühle wie Angst, Ohnmacht und Leere ablehnt oder Zuneigung und Liebe stets einfordert, wird sich in vielen Lebenssituationen sowohl materiell als auch emotional als unbescheiden erweisen. So kann sich zum Beispiel eine Person, die bezüglich des Selbstwertgefühls sehr bescheiden ist, für ihre Mitmenschen als sehr unbescheiden erweisen, weil sie aufgrund ihres Schmerzes und Leides von anderen sehr viel Mitleid und Anteilnahme einfordert. Ein an emotionaler Bescheidenheit leidender Mensch kann für Personen seiner Umgebung immens unbescheiden auftreten, weil seine Sorgen und seine Unzufriedenheit auf die Mitmenschen negativ übertragen werden.

Im Gegensatz dazu leben in der Gefühlswelt zufriedene Menschen oftmals sehr bescheiden, weil sie sowohl materiell als auch immateriell wenig von außen fordern. Mit ihrer inneren Gelassenheit

und Stabilität benötigen sie nur bescheidenere Ansprüche an Personen, Dingen und Abwechslungen.

Da der Körper ein System von vielen Milliarden Zellen ist, die alle in miteinander verknüpften Systemen und Verbundmodellen funktionieren und ihren Aufgaben nachgehen, ist es ein Zeichen von Bescheidenheit, wenn jedes Individuum alle Bereiche des physischen Leibes wohlwollend pflegt und nutzt. Sowohl bezüglich der Nahrungsaufnahme als auch dem Rhythmus von Bewegung und Ruhe ist Bescheidenheit zu fordern. Alle für das Wohlbefinden des Körpers notwendigen Ressourcen müssen ausgewogen und den Ansprüchen gerecht eingesetzt werden.

Eine Person, die sich zum Beispiel im Beruf viel bewegt und Energien verbraucht, benötigt andere und mehr Nahrung als ein Berufstätiger mit übermäßig sitzender Tätigkeit. Dieser Mensch sollte deshalb in seiner Freizeit bescheidener im Essen und Trinken sein und sich dafür mehr bewegen. Bescheidenheit im physischen Dasein zeigt sich auch in der Annahme und Akzeptanz von körperlichen Grenzen beim Sport, im Beruf, im Privatleben und in unterschiedlichen Altersabschnitten. Viele Menschen powern ihren Körper aus, obwohl dieser, bedingt durch Stress und Krankheiten, eigentlich Ruhe benötigt. Ältere und alte Menschen fordern oftmals von ihrer Physis zu viel oder aber viel zu wenig.

Bescheidenheit bei der Nutzung des Körpers ist immer relativ zu definieren. Dazu ist es notwendig, dass jeder Mensch seinen Körper beobachtet und in ihn hineinsieht und -hört. Dazu benötigt man nicht andauernd technische Geräte wie Röntgenapparate oder Stethoskope, sondern die Nutzung der eigenen Körpersinne und Gefühle. Bescheiden sein bedeutet hier auch, dass Krankheiten angenommen werden, um sie dann in der Ruhe und notwendigen Zeit zu kurieren. Heutzutage wird viel zu schnell mit Medikamenten oder Eingriffen die Krankheit bekämpft, statt die Selbstheilungskräfte sinnvoll zu nutzen. Der konkrete Einsatz dieser ganzheitlichen Heilungskräfte würde nämlich auf Dauer dazu führen, dass unser Gesundheits- (Krankheits)system weniger kostenintensiv zu Buche schlagen würde. Diese Art der Bescheiden-

heit wäre für alle überversorgten Menschen der 1. Welt positiv und nachhaltig.

Eine Bescheidenheit auf seelischer Basis zielt auf die Aspekte Liebe und Lebenssinn. Bei der Liebe im göttlichen Sinne gibt es keine Begrenzung, da sich wahrhaftige Liebe durch Unendlichkeit und Grenzenlosigkeit auszeichnet. Die Energie der Liebe dringt wie Licht durch alle Zeit und jeden Raum. Im menschlichen Erfahrungsraum erleben wir alle jedoch von Beginn des Lebens an, dass Liebe nicht bedingungslos gewährt wird, sondern oftmals an Bedingungen geknüpft wird. Dadurch erleben die meisten Menschen ihr Leben als „bescheiden“ und mit wenig wirklichem Sinn. Eigentlich kann Liebe nicht in Worte gepresst, sondern nur voll und ganz gefühlt werden. Mit Bescheidenheit dürfen wir jedoch jeden Tag Momente der Liebe aufspüren, wenn wir uns Zeit dafür geben. Im Spiel mit einem Kind, beim Licht eines Sonnenstrahls, beim Streicheln des Haustieres und im Windhauch inmitten eines duftenden Frühlingswaldes sind solche Glücksgefühle erlebbar. Der zärtliche Blick des Liebespartners, die streichelnde Hand, der zarte Kuss und die leidenschaftliche Liebesnacht können diese Liebe erlebbar machen. Aber auch die Innigkeit mit einer Tätigkeit und einem Hobby füllt das Gefäß der Liebe und des Lebenssinns.

Mit Offenheit und Ehrlichkeit zu Lösungen kommen

In einigen bisherigen Abschnitten des Buches fielen immer wieder die Begriffe Unehrlichkeit und Scheinheiligkeit als Argumente für bestimmte Disharmonien und Defizite im menschlichen Dasein und Zusammenleben der Welt 21. Diese von den meisten Menschen eigentlich abgelehnten schlechten Eigenschaften sind aber in jeder Person vorhanden, weil Jahrhunderte lange Erziehung und Konditionierung immer auch mit diesem Stilmittel der

Heuchelei mal mehr und mal weniger umgegangen sind. An dieser Stelle können ich und Sie ganz ehrlich zugeben, dass auch wir im Leben schon mehrfach unehrlich und scheinheilig reagiert haben. Angefangen von der so genannten „Notlüge“ reicht die Palette über scheinheilige Freundlichkeit bis hin zu bewussten Unwahrheiten und verletzenden, gespielten Freundlichkeiten (der berühmte Tritt unter dem Tisch an das Schienbein dessen, der oberhalb des Tisches angelächelt wird). Diese Prämissen lassen natürlich die Frage aufkommen, ob und wie unter diesen Voraussetzungen die Werte und Qualitäten von Offenheit und Ehrlichkeit in der globalen Humangesellschaft einen höheren Rang im 21. Jahrhundert erreichen können. Da kein Einzelner für 7 Milliarden Menschen dafür die Verantwortung übernehmen kann, gibt es nur eine wirksame Lösungsstrategie:

Suche und finde die Offenheit und Ehrlichkeit nur in dir selbst!

Der Kopf wird natürlich sofort ein „Aber“-Argument senden, dass damit doch für die Gesamtheit gar nichts zu erreichen sei. Solange jede(r) mit diesem „Aber“-Satz konform geht, wird sich tatsächlich nichts ändern. Sobald aber einige mit diesem Versuch beginnen, werden sich in ihrem persönlichen Umfeld weitere Personen dem Experiment anschließen.

Der *ERSTE SCHRITT* zur öffnenden Wahrheit geschieht in der Bestandsaufnahme des in uns existierenden Pegelstandes für ehrliches Sprechen, Denken und Agieren. An jedem Tag kann versucht werden, zu erfahren und zu spüren, in welchen Momenten und Situationen man selbst gegen seinen Willen und seine Überzeugungen entschieden hat und warum dies geschehen ist. Diese Analyse alleine schon zeigt Offenheit und mutige Ehrlichkeit und führt zum *ZWEITEN SCHRITT*.

Hier wird nachgeforscht, welche Zielsetzungen und Ergebnisse man mit dem gezeigten unehrlichen Verhaltensmuster erreichen wollte. Einige Argumente können lauten:

- ▶▶ Das ist der bequeme Weg.
- ▶▶ Ich habe keine andere Möglichkeit gesehen.
- ▶▶ Ich hatte keinen Mut, Widerstand zu zeigen.
- ▶▶ Ich hatte Angst, manche Konsequenzen zu tragen.
- ▶▶ Ich bin bisher damit ganz gut gefahren.

Es wird sehr deutlich, dass unehrlicher Umgang mit anderen zunächst immer ein unsachgemäßer Umgang mit sich selbst ist, und auf Ohnmacht, fehlendem Selbstvertrauen und Angst basiert. Sobald diese sicherlich schmerzhaftes Erkenntnis und Einsicht gelungen ist, wird der *DRITTE SCHRITT* folgen.

In dieser Phase beginnt langsam aber bewusst die Transformation durch Einübung wirklich ehrlicher, d. h. authentischer Sprache und Aktionen. Die Trainingsfelder sind die Familien, der Freundes- und Bekanntenkreis, die Kolleg(inn)en, die Vorgesetzten und weitere Lebensbereiche. Es wird gewiss einige Irritationen und negative Reaktionen in Ihrem Umfeld geben, aber wenn Sie freundlich und bestimmt Ihre Meinung vertreten, werden Sie auch auf Dauer viel Zustimmung und Nachahmung erleben, weil die Mitmenschen Ihre neu gewonnene Lebensfreude und Energie positiv aufsaugen werden. Diejenigen Menschen, die Ihren Wandel zur Offenheit und Ehrlichkeit nicht mitgehen wollen oder können, dürfen Sie freundlich verabschieden, ohne sie zu verurteilen oder sie zu missionieren.

Zum in der Überschrift dieses Abschnittes genannten Aspekt der Problemlösung ist festzuhalten, dass grundsätzlich nicht alle Probleme eindeutig gelöst werden können, weil es im menschlichen Zusammenleben nur multifunktionale Ergebnisansätze geben wird,

und niemals nur die eine Wahrheit existiert. Zur Offenheit und Ehrlichkeit gehören unbedingt die Einsicht und Akzeptanz, dass kein Mensch alleine und kein politisches, religiöses, ökonomisches und soziales System und Modell die Heilsbringer sein können. Selbstverständlich helfen keine faulen Kompromisse weiter, die sich auf dem Fundament von Unehrlichkeit und Scheinheiligkeit niedergelassen haben. Jeder darf für sich entscheiden, ab heute die Wanderung auf dem Pfad der offenen Wahrhaftigkeit zu beginnen. Nehmen Sie genügend Proviant in Form von Mut, Selbstwert, Vertrauen und Gelassenheit mit, weil Sie sicherlich einige schwierige Passagen erleben werden. Es lohnt sich aber wirklich für ein erfülltes Leben, in dem man spürt, dass der Fahrstuhl nach oben aufsteigt.

Sei perfekt im „Nicht-Perfekt-Sein“

Im Song „awakening“ des Musiker- und Gesangsduos *Deva Premal* und *Miten*, die bei ihrer Musik fernöstliche Instrumentalelemente und Mantrertexte mit westlichen Stilrichtungen des Pop und Blues wundervoll harmonisch miteinander mischen und verknüpfen, erscheint folgende Textzeile:

„We are awakening to this perfect imperfection...“

Das sich öffnende Erwachen für den **perfekten Unperfektionismus** ist eine Forderung, die für viele Leser(innen) unverständlich erscheint und den gelernten Verhaltens- und Denkweisen diametral und konträr gegenüber steht. In den Institutionen wie Familien, Schulen, Hochschulen, Betrieben, Behörden und politischen Gremien sowie in den Naturwissenschaften, der Medizin und der Technik stehen nämlich die Vermeidung von Fehlern und die Prämissenforderung nach perfekten Abläufen und Strukturen absolut

im Vordergrund. Eltern wünschen sich perfekte Kinder und Kinder die perfekten Eltern, die Leistungen beim schulischen Lernen sollen stets am oberen Limit von „sehr gut“ oder zumindest „gut“ angesiedelt sein und das wird auch bei der beruflichen Ausbildung und dem Studium gefordert. Viele Studiengänge sind nur dann überhaupt belegbar, wenn der Notendurchschnitt in der Nähe der Note „1,0“ liegt. In nahezu allen Berufsfeldern schießen permanent viele und immer anspruchsvollere Qualitätsstandards exponentiell aus den Führungsetagen der politischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Ebenen in die Höhe. Sowohl der arbeitende Mensch als auch schon Kinder und Jugendliche werden bewertet, beurteilt und bei Nichteinhaltung bestimmter Standards auch verurteilt und an den Rand gedrängt. Das betrifft auf der Welt viele Einzelindividuen (Arbeitslose, Kranke, Behinderte, Außenseiter, Kriminelle u.a.) als auch ganze Gruppen, Völker und Staaten. Diskriminierungen erfahren diejenigen, die nicht so funktionieren, handeln und denken, wie der „Mainstream“ der ökonomischen und finanzorientierten Machtapparate dieses als absolute Wahrheit vertritt und kommuniziert, oder wie es gewisse Diktatoren politischer und ideologischer Ausprägung menschenunwürdig ausnutzen und anwenden. Zum menschlichen Dasein und funktionierenden Zusammenleben gehören selbstverständlich Gesetze, Regeln, Maßstäbe, Normen sowie Ge- und Verbote, die auf der Basis von allgemein gültigen Menschenrechten und politischen, wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Erfahrungen und Entwicklungen entstanden sind. Niemals aber sind diese Postulate auf immer und ewig festgeschrieben, weil sich die Bedingungen des Lebens andauernd verändern und auch wandeln müssen, um auf stets neue Situationen zu reagieren. Ein in einer Landschaft dahinströmender Fluss verändert auch permanent sein eigenes Flussbett, weil sich die Prozesse von Erosion und Sedimentation den Abhängigkeiten vieler Faktoren (Wassermenge, Gefälle, Untergrundgestein, Vegetation) anpassen. Diese natürlichen Reaktionsmuster erzeugen einen Flussverlauf, der von der Quelle bis zur Mündung perfekt ist, obwohl er garantiert nicht gradlinig auf

kürzestem Weg sein Ziel erreichen wird. Die Übertragung dieses Beispiels auf den Lebenslauf eines Menschen lässt folgende Definition von perfektem „Nicht-Perfekt-Sein“ als Schlussfolgerung zu:

In jedem Moment und jeder Situation ist Bereitschaft, Mut und selbstbewusstes Denken und Agieren zu initiieren, um die in diesem Zeitpunkt notwendigen Lösungen und Aktivitäten in Gang zu setzen. Alleine schon die parallele Überlegung, ob man damit richtig und perfekt handelte, würde die erforderlichen Aktionsmuster einengen und vielleicht sogar in Lethargie und Ineffizienz gipfeln.

Der Baukasten eines **perfekten Unperfektionismus** hat Bausteine wie:

- ❖ Du kannst nicht alles wissen, aber du sollst dein persönliches Wissenspotenzial so verantwortungsvoll und wirksam wie möglich anwenden.
- ❖ Fürchte dich nicht vor den Konsequenzen deines Handelns, sondern packe das Notwendige und Wichtige so engagiert und intensiv an, wie es dir in diesem Zeitpunkt möglich ist! Dann hast du das Beste erreicht.
- ❖ Schaue nicht wie gebannt auf ein Ziel in weiter Entfernung, sondern achte auf den nächsten Schritt, der gesetzt werden muss! Das Ziel ist lediglich eine Orientierung, aber kein Fixpunkt, der unbedingt erreicht werden muss.
- ❖ Die Freiheit aller menschlichen und der im gesamten Universum stattfindenden Prozesse und Systemabläufe findet ihr Fundament gerade im „Nicht-Perfekt-Sein“ und in der Unwägbarkeit und Zufälligkeit neuer Tatsachen und Veränderungen. Die von Wissenschaftlern seit Jahrtausenden gesuchte mathematisch eindeutige und für immer geltende Weltformel wird es nicht ge-

ben. In Abänderung der logischen Paradoxie „ich weiß, dass ich nichts weiß“ ist die für mich gültige Lebensformel: „Ich weiß, dass ich perfekt bin, weil ich das „Nicht-Perfekt-Sein“ meiner Person akzeptiere“.

- ❖ Glaube niemals unreflektiert und naiv, wenn dir andere eine perfekte Lösung verkaufen wollen! Das betrifft alle Lebensbereiche des Konsums, der Ansichten und Meinungen, der Wahrheiten und Unwahrheiten bezüglich der ökonomischen, sozialen, politischen, religiösen, medizinischen und philosophischen Lehrmeinungen.

Mächtig sein, ohne Macht auszuüben

Beim Begriff der **Macht** zucken sehr viele Menschen ängstlich zusammen, weil sie damit sehr oft schlechte Erfahrungen und Erlebnisse verbinden. Als Kind hat man vielleicht unter einem sehr mächtigen Vater oder unter Macht ausübenden Erzieher(inne)n und Lehrer(inne)n gelitten. In der Berufsausbildung und im Beruf selbst fühlen sich Menschen in ihrer Abhängigkeit vom Chef, Professor, Vorgesetzten und dem System als Ganzes ohnmächtig, schwach, unwohl, unmotiviert, hilflos und insgesamt wertlos. Auch in Partnerschaften, die sich im Meer der Liebe einmal gebildet haben, herrschen häufige Machtstrukturen vor, die mindestens einen Part der Beziehung belasten und kränken und damit meilenweit von einer liebevollen und toleranten Freundschaft entfernt sind.

In historischen und aktuellen Zeitabschnitten litten und leiden Gruppen, Völker und Staaten unter sehr mächtigen, totalitären Systemen, Regierungen und Herrschern. Viele Bürger(innen) landeten und landen ohne Schuld in Gefängnissen, Straflagern und KZs, wo sie menschenunwürdig behandelt wurden und wer-

den und sehr oft dort sogar ermordet werden oder an Hunger und Krankheit sterben. Viele Menschen lehnen auch die Macht von Kirchen und Religionen ab. In den aktuellen Krisen der globalen Ökonomie, Finanzwelt, Medienpräsenz und Politik werden immer wieder die große Macht und der enorme Einfluss von gewissen Parteien, Eliten, Cliquen, Kartellen, Lobbyisten, Mafiabanden, Milliardären, Riesenfirmen (Global Player) und Medienvertretern als gefährlich und die gesamte Weltordnung gefährdende Seuche in den Vordergrund gerückt.

Im Zusammenhang mit der Macht kennt unsere Sprache Vokabeln wie Machtanspruch, Machtapparat, Machthabertum, Machthunger, Machtprobe, Machtstreben, Machtwechsel und das Machtwort, die allesamt zumeist negativ besetzt sind.

Unter diesen Prämissen und Zustandsanalysen der gewaltigen Dimension von Macht bleibt für den Einzelnen doch zu fragen, ob und wie dieses Element zu einem *belebten Leben* überhaupt gehören kann.

Zu der Gestaltung eines selbstständigen machtvollen Daseins passen nach meiner Meinung unbedingt folgende Aspekte:

Dankbarkeit, Bescheidenheit, Demut, Mut, Selbstwert, Unangepasstheit.

Alle diese wertvollen Eigenschaften ruhen primär in einem selbst und sind von äußeren Faktoren nur sekundär abhängig. Allerdings werden sie viel zu selten und wenig intensiv vorgelebt, vermittelt und als wichtige Ziele des Lebens angeboten.

Abzulehnende Parameter in einem machtvollen Leben sind *Intoleranz, Demütigung, Abwertung, Gewaltausübung aller Art, Unterdrückung, Angst und Mitläufertum*, die sich allerdings im Laufe der kulturell-sozialen Entwicklung direkt oder indirekt mit dem Wesen von Macht manifestiert haben.

Manche Leserinnen oder Leser haben vielleicht die glückliche Erfahrung mit mächtigen, aber nicht Macht ausübenden Personen

machen können. Bedingungslos liebende Mütter und Väter oder ganz in der Stille wirkende Mitmenschen, die helfen, zuhören, einfach da sind oder mit einem Rat zur Seite stehen, sind im positiven Sinne machtvolle Persönlichkeiten. Sie üben keine Macht über andere aus, sondern setzen sich mit aller Macht, also mit all ihren Kräften, Stärken, ihren Talenten und Fähigkeiten ein, um sich selbst und den Menschen in ihrem Umfeld zu dienen und dadurch Zufriedenheit und Lebenswert zu erlangen. Nicht nur bekannte Persönlichkeiten wie *Mutter Theresa* und *Nelson Mandela* gehören zu solchen demütigen, mutigen und bescheidenen Machtmenschen, sondern viele Millionen Menschen in der Nachbarschaft, im eigenen Wohnort, in Deutschland, in Europa und in allen Kontinenten der Welt bilden eine Riesenschar positiv wirkender mächtiger Personen. Diese Individuen und Gruppen gehen schonend mit sich selbst, ihren Mitmenschen und der gesamten Umwelt um. Sie machen sich die Welt nicht machthungrig untertan, sondern integrieren ihr Denken, Handeln und Fühlen in das komplexe Netzwerk von Mensch und Natur, um damit nachhaltig und schonend zu wirken. Ihre Macht basiert auf Rücksichtnahme und kontrolliertem Selbstbewusstsein und vermeidet Zerstörung, Ungerechtigkeit, Gier, Krieg und destruktives Machtstreben. Mächtig zu sein, ohne Macht auszuüben, ist keine sich widersprechende Forderung, sondern eine kreative und auf Achtsamkeit beruhende Lebenskunst, die allerdings in jedem Daseinsmoment erlernt und ausprobiert werden darf und soll. Dieses Lebensgemälde braucht Zeit, Geduld, Mut zu Veränderungen, Bescheidenheit sowie Ehrlichkeit bei der Beurteilung der Fortschritte. Diese Art von wohltuender Macht wird der Welt 21 den Aufstieg zur Meisterschaft ebnen können.

Du bist keine Maschine

Mit dem Knowhow digitaler Intelligenz katapultierte sich die Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft des 21. Jahrhunderts in eine Epoche hinein, in der hypermoderne Maschinen und Roboter sehr viele Arbeiten übernommen haben, die ansonsten Menschen verrichtet haben. Während an den Fließbändern der Autofabriken des 20. Jahrhunderts noch Zehntausende Beschäftigte standen und zumeist permanent sich wiederholende Fertigungsschritte ausführten, machen dies heutzutage ausschließlich durch Algorithmen gesteuerte Roboter. In nahezu jeder Branche des primären, sekundären als auch tertiären Sektors werden Computer, Maschinen und Informationsnetzwerke genutzt und miteinander verkoppelt. Als Futter benötigen diese Geräte durch menschliche Schaffens- und Wissenskraft gestaltete Soft- und Hardware und elektrische Energie. Diese Maschinen verlangen keinen Urlaub, laufen 24 Stunden am Tag und kennen untereinander kein Mobbing. Sie lassen sich durch keine äußeren Einflüsse ablenken, werden nicht von Gefühlen überrollt und unterhalten sich nicht über nebensächliche Dinge und Belanglosigkeiten. Sie dienen ihrem Arbeitgeber zu einhundert Prozent.

Welche Chancen und Wertigkeiten haben menschliche Individuen gegenüber solchen Technikwundern? In der modernen Arbeits- und Freizeitgesellschaft zeigen sich Strukturen und Entwicklungen, die Person der Maschine gleich zu machen. Mit Qualitätsstandards, Vergleichskriterien, Evaluationen und Anpassungsmechanismen werden bereits Kinder und Jugendliche darauf programmiert und eingestimmt. Bei Erwachsenen spiegeln sich die Ergebnisse dann wider. Ganz wesentliche Merkmale, Kennzeichen, Besonderheiten, Spezialitäten und Phänomenalitäten des homo sapiens fallen durch solche Prozesse immer stärker unter den Tisch des Lebens.

Die **Einzigartigkeit** jeder einzelnen Persönlichkeit macht den Menschen zu einem besonderen Geschöpf dieser Erde und wird

von Werten wie *Liebe, Vertrauen, Selbstwert, Gefühlen und spirituellem Geist* gespeist. Keine noch so intelligente Maschine wird mit diesen wundervollen Geschenken gesegnet sein können.

Die Frage, ob wir noch die Maschinen beherrschen, oder ob nicht doch schon bei vielen digitalen Innovationen das Gegenteil der Fall ist, wird die Menschheit jetzt und in der Zukunft selbst beantworten müssen. Das Horrorszenario, dass der Mensch sich den Maschinen zu unterwerfen habe, wäre auf Dauer der Untergang der Spezies Mensch. Jede Person, die sich selbst wertschätzt und ein zufriedenes und erfülltes Leben wünscht, wird sich immer gegenüber Maschinen aller Art abgrenzen, und die eigene Individualität bewahren. Die sinnvolle Nutzung der modernen Technik erleichtert selbstverständlich viele Alltagsdinge und lässt das soziale, ökonomische und politische Miteinander gelingen. Diese Elemente machen aber nur das Wasser in der Suppe aus. Der Gehalt und Geschmack dieser Speise sind aber die Zutaten wie die Menschlichkeit, die erlebten und selbst erschaffenen Gedanken, Gefühle und Handlungen und das intensive Gewürz, welches Liebe genannt wird.

Arbeiten zur Erfüllung eigener Interessen und zum Wohl der Mitmenschen

Viele Menschen klagen täglich über ihre Arbeit und meinen, dieses Los in der Lostrommel des Lebens sei eine Niete. Das Jammern wird aber noch viel heftiger, wenn ihnen an ihrer Arbeitsstelle gekündigt wird, sie also als arbeitslos registriert werden und ihre Tätigkeit losgeworden sind. In dieser unangenehmen Situation werden nicht nur die Einkommen geringer und die materiellen Überlebenschancen schlechter, sondern die psychischen und sozialen Belastungen nehmen rapide zu. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, die oft als sinnlos empfundenen Zeiten zu

Hause, der Verlust von Kollegen/Mitarbeiterinnen und auch von Freunden und weitere völlig neuen Lebensumstände manifestieren sich in Krankheiten wie Depressionen und Süchten oder in Beziehungsproblemen (Scheidungen), sowie sehr häufig in einem Rückzug aus der Gemeinschaft bis hin zur Vereinsamung und Isolation.

Die **Arbeit** wird immer dann als Mühe, Plage, Plackerei, Stress, Schwere und Leid empfunden, wenn zu ihr keine echte Beziehung und Liebe aufgebaut werden kann und darf, unter anderem wegen:

- ❖ Man wird zu einer gewissen Tätigkeit gezwungen. Dies reicht vom Extrem Sklaventum und Zwangsarbeit bis hin zu der Entscheidung, sich Berufswünschen von Eltern oder anderen Personen oder Gruppen zu beugen. Es gibt in Deutschland und anderen Weltregionen sogar viele Ärzte, Lehrer, Rechtsanwälte und weitere hoch angesehene Beschäftigte, die ihre Tätigkeit nicht selbst bestimmt gewählt haben und deshalb sehr oft unzufrieden ihrer Arbeit nachgehen. Unabhängig von der Wertigkeit und Ausübung einer Beschäftigung ist zur Zufriedenheit im Job eine gewählte Freiheit und Begeisterung für die Arbeit eine unbedingte Voraussetzung. Das reine Tun geht sodann in einen angenehmen Seinszustand über.
- ❖ Man bekommt zu wenig Verantwortung und eigenen Handlungsspielraum übertragen. Arbeitnehmer/innen, die immer nur bestimmte Vorgaben und Befehle ausführen dürfen und müssen, werden auf Dauer phlegmatisch, abgestumpft und unkreativ an ihrer Beschäftigungsstelle dahin dämmern. Nahezu jeder arbeitende Mensch trägt viele Talente und Stärken in sich, die selbstständig oder von Außen unterstützt abgerufen werden müssen. In jeder Arbeitshierarchie oder in jedem Arbeitsteam

sollten diese Humanressourcen genutzt werden. Arbeitnehmervertreter und Gewerkschaften sind hier aufgefordert, solche Entwicklungen zu initiieren und zu unterstützen.

- ❖ Man sieht bei seiner Tätigkeit kein Ergebnis, weil der eigene Einsatz in der Komplexität der Gesamtheit völlig untergeht. Mit der Wirtschaftsdynamik von Multikonzernen und globalisierten Arbeits- und Handelsnetzwerken des 21. Jahrhunderts nehmen solche Tendenzen der Nichtwertschätzung individueller Arbeit immer mehr zu. Mit Firmenbilanzen, die viele Milliarden Euro Umsatz und Gewinne aufweisen, wird sich beim einzelnen Mitarbeiter keine Zufriedenheit und Motivation auslösen lassen. Auch eine Gehaltserhöhung trägt nur sehr partiell oder gar nicht zu einem langfristigen Glücksgefühl bei.
- ❖ Die eigene Arbeit wird von einem selbst und von Mitarbeitern, Vorgesetzten und Chefs zu wenig oder gar nicht gewürdigt, gelobt und motivierend verstärkt. Solche Wertschätzungen sind aber unbedingt notwendig, damit der/die Arbeitenden für weitere Bemühungen angespornt werden. Die Effektivität und der langfristige Erfolg einer Firma sind von einer solchen Wertschätzungsideologie zu einem großen Teil abhängig, und manche Manager und Firmenchefs richten sich auch schon daran aus.
- ❖ Die Menschen werden bei der Arbeit zu immer größerer Geschwindigkeit und noch weiteren Aufgaben getrieben. Dieser Druck erzeugt Angst vor Überforderung und Ausbeutung und führt zur Häufung von Fehlern. Als Folge wird die Kontrolle und Bevormundung durch Chefetagen zunehmen – ein Kreislauf von Missgunst,

Furcht, Überarbeitung und Krankheit bis zum Burnout entsteht. Eine Entschleunigung wäre hier unbedingt notwendig, weil die Arbeit von Menschen nicht nur zum Zweck der Gewinnmaximierung von Konzernen und Einzelpersonen dienen darf, sondern als propagiertes Menschenrecht zur Lebenswürde und zum Lebensglück gilt. Nicht nur die Meinungen und Handlungsmuster von Politikern, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlern, Managern, Psychologen, Philosophen, Theologen und anderen Menschen in verantwortlichen Positionen sind für humane und gerechte Arbeits- und Daseinsbedingungen maßgeblich und bestimmend, sondern die berechtigten Wünsche und Interessen von jedem Individuum. Jeder soll und darf den Mut haben, am Ort seiner Tätigkeit berechnete Forderungen zu äußern und Verbesserungsvorschläge einzubringen, ohne Nachteile erwarten zu müssen.

- ❖ Man wird zu schlecht und ungerecht bezahlt. Sowohl global als auch auf Länder- und Regionalebene werden sehr viele Menschen in ihren Berufen zu gering entlohnt, ja sogar nahezu kriminell ausgebeutet. Eine neue und friedvolle Welt des 21. Jahrhunderts benötigt sofort und ohne Abstriche international gültige und gesetzlich abgesicherte Richtlinien und Normen für eine ausbalancierte und gerechte Bezahlung aller arbeitenden Menschen in jedem Bereich der primären, sekundären und tertiären Wirtschaftssektoren. Solche Maximalforderung wird Probleme wie Hunger, Not, Armut und Kriege minimieren helfen und zudem zur generellen Nachhaltigkeit von Leben und Umwelt beitragen. Besonders die reichen und sehr begüterten Bevölkerungsschichten sollten das Einsehen haben, dass ein gewisser Verzicht auf Finanzen, Güter und Events ihr eigenes Leben nicht verschlechtern wird, das Dasein

von vielen anderen Mitbürgern dieser Welt aber entscheidend verbessern kann. Hier geht es nicht um sozialistische Gleichmacherei, sondern um einen gewissen Ausgleich völlig unakzeptabler Disparitäten, die sich in den letzten Jahrzehnten exponentiell verstärkt haben. Wer solche Aussagen zur Ungerechtigkeit immer noch als Polemik diffamiert, verkennet völlig die wahren Zustände auf diesem Planeten, die wirklich nicht als paradiesisch bezeichnet werden können.

Arbeiten ist ein sinnvoller und notwendiger Teil menschlichen Daseins und dient dem Überleben im Haus der körperlichen, mentalen, emotionalen und seelischen Dimensionen. Als Fazit der voranstehenden Gedanken, dass die Arbeit zur Erfüllung eigener Interessen und zum Wohl der gesamten Menschheit zu dienen habe, wird eine Passage von *Khalil Gibran*²² aus seinem Buch „Der Prophet, 24“ zitiert, welches bereits im Jahre 1923(!) veröffentlicht wurde:

„Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe. Und vermöget ihr nicht mit Liebe zu schaffen, doch nur mit Widerwillen, so verlasset lieber eure Arbeit und setzt euch an das Tor des Tempels, um Almosen zu empfangen von jenen, die freudig arbeiten. Denn so ihr Brot gleichgültig backet, backt ihr ein bitteres Brot, das den menschlichen Hunger nur halb stillt. Und so ihr die Trauben mit Murren presset, träufelt euer Groll ein Gift in den Wein.“

Bei vielen Nahrungsmitteln, Kleidungsstücken und Kinderspielzeug aus anonymer Massenproduktion des 21. Jahrhunderts sind solche Fehlentwicklungen moderner Arbeits- und Schaffenskraft zunehmend festzustellen. Hier sind völlig neue, global gültige und anzuwendende Regeln und Vorschriften notwendig, um eine saubere und nachhaltige Produktion zu sichern.

Bewusst leben, denken, sprechen, handeln

Sowohl viele Aktionen/Reaktionen und sich permanent wiederholende Handlungen als auch Gedanken regeln nahezu automatisch und angemessen wichtige Abläufe vom Aufstehen bis zum Schlafen gehen. Über den Gebrauch vieler Körperfunktionen muss nicht bewusst reflektiert werden, weil das Laufen, Greifen, Sehen, Hören und Riechen im Normalfall eines gesunden Zustandes perfekt funktionieren. Andauernd geübte Trainingseinheiten beim Sport oder Auto fahren steuern schließlich unbewusst und sehr sicher vielfältig integrierte Handlungsschemata.

Alle diese phänomenalen Fähigkeiten werden durch wunderbare neuronale Verknüpfungsnetzwerke im Gehirn möglich, sodass jedem Menschen ein enormer Fundus an Lebensmöglichkeiten zur Verfügung steht. Es erweist sich sogar häufig, dass ein bewusstes Nachdenken über automatisiertes Agieren zu Problemen bei der Durchführung führen kann. Als Metapher dient dazu die Geschichte eines Tausendfüßlers, der sich im Anschluss an die Frage eines anderen Tieres zum genauen Bewegungsablauf seiner Beine nicht mehr fort bewegen konnte, weil er nun durch das Nachdenken über die Reihenfolge der Nutzung der einzelnen Beine völlig durcheinander kam. Jeder wird bei sich selbst schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Zum *belebten Leben* sind also Automatismen und sich wiederholende Aktionen sehr wichtig, hilfreich und für das Überleben notwendig. Die Forderung nach bewusstem Denken, Sprechen und Handeln greift dagegen in diejenigen Daseinsdimensionen hinein, in denen oftmals auch mit unbewussten und durch Konditionierung und Erziehung gesteuerten Mechanismen reagiert wird, obwohl in jenen Momenten und Phasen *Bewusstheit* und *Achtsamkeit* dringend gebraucht würden.

Viele Gedankenmuster zum „was man so tut und denkt“ werden als Wahrheit manifestiert, obwohl die Realität oder die eigene Emotionswelt eine völlig andere Sichtweise präsentieren.

Zwei Menschen hängen zum Beispiel in einer so genannten Liebesbeziehung wie Kletten sehr lange aneinander, obwohl sie sich im Inneren schon lange von der anderen Person meilenweit entfernt haben.

Manche Eltern weigern sich beharrlich, ihre erwachsenen Kinder frei zu geben, weil sie viele Ängste vor der eigenen Einsamkeit haben.

Immer mehr Menschen von über 50 oder 60 Jahren versuchen, die ewige Jugend zu leben, und verkennen dabei völlig, dass sie ihre wahre Identität und Individualität aufgeben und verleugnen. Damit wird Unzufriedenheit programmiert und stabilisiert.

In der Wirtschaft und Politik werden weiterhin Wachstumsmodelle propagiert und mit einer nicht mehr akzeptablen Starrköpfigkeit verteidigt, obwohl für einen intelligenten Menschen klar ist, dass in einem endlichen Raum des Planeten Erde kein dauerhaft exponentielles Steigungsverhalten der Konsumkurven möglich sein kann.

Während unser Verstand viele Gedanken im Gehirn wie auf einer Leinwand vorbeiprozessieren lässt und dabei permanent in dualen Mustern bewertet (gut-schlecht; angenehm - unangenehm; akzeptabel - nicht akzeptabel; schön - hässlich), ist sich dieser Denker sicher, die Wahrheit zu wissen. Sogar in den Wissenschaften wird von dieser mentalen Basis der Dualitäten ausgegangen und diese Methode vehement verteidigt. Mit Bewusstsein und Achtsamkeit haben solche fundamentalen Dogmen aber oftmals nichts oder nur wenig gemeinsam. An der folgenden Geschichte soll der Unterschied von Verstand und Bewusstsein deutlich werden:

Ein kluger Mensch wird in einer Prüfung an der Marineschule mit der Aufgabe konfrontiert, er solle sich aus einem defekten U-Boot in 100 Meter Tiefe, welches nicht mehr geborgen werden könne, befreien. Die Sauerstoffvorräte gingen zur Neige und auch ein Notausstieg sei unmöglich.

Mit seinem Verstand kommt er auf keine Lösung (außer der Gewissheit des Todes), aber mit seiner ihm bewussten wahrhaftigen

und aktuellen Situationsanalyse: „Ich bin gar nicht im U-Boot und deshalb gerettet“ hat er die Aufgabe mit achtsamer Klugheit und Weisheit gelöst.

In jedem Individuum sind solcherart paradoxe Gedankenmuster und Scheinwelten verankert und manifestiert und behindern ein beglückendes Leben. Viele materiell und finanziell reichen Menschen ängstigen sich nahezu in jedem Moment um den Erhalt ihres Wohlstandes und wählen manchmal sogar illegale Wege, um noch reicher zu werden. Die in letzter Zeit bekannt gewordenen Steuerhinterziehungen prominenter Bürger ragen als Spitze des Eisberges heraus. Mit Achtsamkeit und Bewusstheit haben solche Verhaltens- und Gedankenstrukturen nichts gemeinsam. Ängste, Gier, Maßlosigkeit, Unverantwortlichkeit und die Sucht nach Ansehen und Wichtigkeit steuern das Leben solcher Personen und Gruppen. Aber auch Sie und ich dürfen ehrlich eingestehen, dass wir uns mit den Gedanken unseres Verstandes permanent identifizieren und auf diese Weise emotionale und seelische Crashes initiieren. Ein wirklich bewusstes Leben verlangt weniger Identifikation mit unserem Geist, sondern viel mehr eine Beobachtung von einer emporgehobenen Plattform auf die vorhandenen Daseinssituationen. Damit ist keine Schönrederei gemeint, sondern die Positionierung einer klaren und ungetrübten achtsamen Bewusstheit, die sich durch Offenheit für verschiedene Lösungen auszeichnet. Schon *Albert Einstein* hinterließ seiner Nachwelt die wichtige Erfahrung, dass ein Problem nur dann zu lösen sei, wenn man sich aus dessen Grenzen löse, um von der Plattform einer übergeordneten Ebene zu neuen Ergebnissen zu gelangen.

Diese Art von Bewusstsein ist der Lösungsschlüssel für ganz alltägliche als auch komplexe Anforderungsbereiche der Menschheit in der Welt 21.

Die Freiheit und Menschenwürde des Individuums und der gesamten Gesellschaft der Welt entwickeln sich nur durch sehr bewusste und stetig angewendete Handlungs- und Kommunikationsregeln, die sich an der Maximalforderung nach Frieden, Toleranz, Bescheidenheit und Nachhaltigkeit orientieren. Die zur-

zeit stark sichtbaren Ungleichgewichte und Disparitäten in den Daseinsbereichen Wohnen, Arbeiten, Versorgung, Bildung und Gesundheit sind erschreckende Indizien für *unbelebtes Leben*. Alle diejenigen Gruppen und Einzelpersonen, die sich in vielen Betrieben, Schulen, Hochschulen, Institutionen und Hilfsorganisationen sowohl hauptberuflich als auch ehrenamtlich für eine gerechtere Welt einsetzen, beweisen ein bewusstes Denken und Handeln für eine Welt im Wohlstand, also für eine Einheit von Mensch und Umwelt, in der sich alle wohl fühlen. Dieser Zustand ist sowohl durch immaterielle als auch materielle Werte definiert und findet seine Basis in den UN-Menschenrechten, die von nahezu allen Ländern propagiert und akzeptiert werden. Allerdings ist die Entfernung zwischen den aufgeschriebenen Postulaten und den vorhandenen Realitäten zumeist noch viel zu groß. Erst wenn diese Distanzen global und regional abnehmen, wird *belebtes Leben* an Dynamik und Wertigkeit gewinnen. Diese Transformation ist ein notwendiges und unbedingt zu lösendes Erfordernis des 21. Jahrhunderts, um voller Zuversicht und Hoffnung in die Zukunft zu blicken. Ihr Beginn sollte allerdings für jede Person in dieser Sekunde und Minute liegen. Ansonsten werden die nachfolgenden Generationen über uns nicht sehr liebevoll urteilen, weil wir den Abstieg und die Notstände trotz vieler sichtbarer Indizien nicht ernsthaft vermieden hätten.

Das Innere erforschen, das Äußere genießen

Bewusstes Dasein gelingt nur dann, wenn sich jeder Mensch die Muße nimmt und dies auch darf, um bei und in sich selbst sowohl nach den eigenen Talenten, Schätzen, Interessen, Ressourcen und Sehnsüchten als auch den Schwächen, Defiziten und unangenehmen Begierden zu suchen und diese zu finden. In der

Einzigartigkeit jeder Person vom Baby bis zum Greis ruht ein nahezu unendlich großer Fundus an Werten und Reichtümern, die entdeckt und mit Leben gefüllt werden wollen. Diese Vielfältigkeit des Lebens auf der Erde sehnt sich nach Beobachtung, Würdigung und echter Anteilnahme und deshalb ist *belebtes Leben* an Selbstanalyse, Selbstwert und Genuss gekoppelt. Allerdings ist damit kein Narzissmus gemeint, bei dem ein Mensch krankhaft und ausnahmslos egoistisch auf sich bezogen lebt, sondern eine liebevolle Zuwendung zu sich selbst, um parallel dazu seinen Mitmenschen und der Umwelt mit Offenheit entgegen zu kommen. Eine immer wieder stattfindende Entdeckungsreise in die eigenen inneren Räume mit all ihren mentalen und emotionalen Schätzen erweitert die Daseinshorizonte und bedingt ein Leben mit vielen Veränderungen und spannenden Momenten. Dieses Erleben kann in Beziehungen, in Familien, bei der Arbeit, in der Freizeit und in unterschiedlichen Umgebungen seinen Ausdruck und seine Freude finden. Sogar belastende Ereignisse oder Erfahrungen mindern oder verlieren den Schmerz, wenn man sich der Trauer oder der Enttäuschung mutig hinwendet und die damit einhergehenden Symptome akzeptiert. Diese annehmende Haltung ist keine Resignation, sondern ein notwendiger Schritt des Rückzuges, um mit neuen Kräften die anstehenden Probleme und Anforderungen zu meistern. Es ist erstaunlich, dass sich viele Menschen weigern, auf diese Art und Weise der inneren Reflexion das eigene Sein mit einer Expedition ins Selbst hinein zu erforschen. Die so genannte moderne Welt lockt mit Schnelligkeit, Beschleunigung, Fortschritt und driftet in sehr gefährliche Strömungen hinein. Obwohl sich der materielle Besitz zumindest in den Gesellschaften der reichen und entwickelten Welt vermehrt, wird das Leben nicht mehr unbedingt als genussvoll empfunden. Wer jedoch regelmäßige Phasen der Entschleunigung, Ruhe, Muße und des Alleinseins in seinen Lebensrhythmus integriert, wird schnell und intensiv erleben dürfen, dass Zufriedenheit, Gelassenheit, Freude und genussvolles Erleben einen immer breiteren Raum einnehmen werden. Vorher vorhandene ungeliebte Süchte und Begierden werden sich auflö-

sen und Platz für wahrhaftige Freuden und Glücksgefühle schaffen. Während der Kopf zumeist nur ablenkende Begehrlichkeiten weckt, kennen Gefühls- und Herzensebenen die wahrhaftigen Wünsche des Menschen. Wer auf Werbespots fokussiert und angewiesen ist, um die eigenen Lebensträume zu finden, bewegt sich auf einem falschen Gleis, welches zum Schluss am Prellbock endet.

Selbstzentriert, aber nicht egoistisch und narzisstisch sein

Seit einigen Jahren wird die **Selbstzentriertheit** immer eindringlicher und intensiver in das öffentliche Bewusstsein transportiert. Nachdem der biblische Spruch „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ über viele Jahrhunderte hinweg nur mit dem ersten Teil „Liebe deinen Nächsten!“ propagiert worden ist, wobei die christlichen Kirchen ihren großen Anteil dazu beigetragen haben, schlägt das Pendel zurzeit in den Gegenpol „Liebe dich selbst!“ aus. Dabei wird die Grenze zum Egoismus oder sogar Narzissmus leicht überschritten. Egoistische Personen stellen ihre Interessen sehr eigennützig in den Vordergrund und missachten dabei häufig die Daseinssphären ihrer materiellen und humanen Umgebung. Unter der symbolischen Begrifflichkeit des Einsatzes von Ellenbogen verschafft sich der Egoist Vorteile ohne Rücksicht auf Verluste gegenüber seinen Mitmenschen. Manchmal steigert sich der Egoismus zum Narzissmus, einer krankhaften Selbstliebe, Selbstbewunderung und ausschließlichen Ichbezogenheit. Diese Menschen halten sich für das Zentrum der Welt und sehen sich als Eingeweihte in die Geheimnisse der Erde. Somit stellen sie sich über ihre Mitmenschen und geraten oft in die Versuchung, andere Personen in ihren Bannkreis und ihre Abhängigkeit einzuschließen. Solche krankhafte und abzulehnende Art von Selbstzentriertheit ist niemals ein Stück *belebten Lebens*.

Wahrhaftige und gesunde sowie heilende Selbstzentriertheit orientiert sich an den eigenen inneren Stärken und Schwächen, die immer wieder beobachtet und ehrlich registriert werden müssen und sollen. Während die erforschten und entdeckten Stärken dankbar angenommen und voller Inbrunst ins Leben integriert werden können, dürfen die bei jedem Menschen auch vorhandenen Schwächen mit einem Lächeln und einer Art Vergebung bei einem selbst und bei anderen akzeptiert werden. Das bedeutet aber auch, mit Arbeit, Einsatz und Willen manche Defizite im Laufe des Lebens zu positiven Ressourcen zu transformieren. Besonders viele von Geburt an kranke oder behinderte Personen sowie durch Unfälle an Rollstühle gefesselte Männer und Frauen leben selbstbewusst und voller Tatendrang erfolgreich in unserer Gesellschaft, und demonstrieren Selbstzentriertheit, Selbstliebe, Selbstbewusstsein und *belebtes Leben*. Viele Menschen in den Konzentrationslagern der nationalsozialistischen Diktatur hätten nicht diese unmenschlichen und grausamen Zeiten der Gefangenschaft überleben können, wenn sie nicht mit Selbstliebe, Selbstwürde und Selbstzentriertheit die Flamme des Lebens genährt hätten. Zudem entstand dadurch eine solidarische Unterstützung von Mitgefangenen, womit sich beweisen lässt, dass selbstzentrierte Menschen auch immer den Mitmenschen achten und schützen. Wer sich wahrhaftig selbst wertschätzt und liebt, der achtet und ehrt damit automatisch seinen Nächsten. Und genau so ist der oben zitierte Bibelspruch von *Jesus* auch zu verstehen und zu leben. Egoistische Menschen und Gesellschaften reißen die Welt 21 in das schwarze Loch der Zerstörung. Nur liebende Personen und Gruppen lassen die Welt 21 in höhere Dimensionen des Friedens und der Nachhaltigkeit aufsteigen.

Zur Ruhe kommen – von der Anspannung zur Entspannung

Während jeder Mensch seinem Körper mit den Organen, dem Knochenapparat, den Muskeln, Sehnen, Bändern und seinem Blutkreislauf täglich Ruhephasen gönnt, werden den Gedanken-, Emotional- und Seelenkörpern diese notwendigen Erholungspausen sehr viel weniger und nur unregelmäßig zugestanden. Pro Tag schießen bei jeder Person 50 000 bis 80 000 Einzelgedanken durch das Gehirn, wobei der Anteil sich permanent wiederholender Gedanken bei mindestens 80% liegt. Besonders die belastenden Mentalblitze und -systeme schieben sich penetrant in den Vordergrund und decken die positiv besetzten Geistesleistungen zu. Der oft zugrunde liegende Kerngedanke: „Ich bin noch nicht gut genug und ich muss dieses und jenes noch schaffen!“ lenkt und initiiert viele negativen Gedankenmuster. Die sich im Gehirn festsetzende vorrangige Leistungskapazität mündet in die Passivform „ich werde gedacht“, während das aktive und selbst bestimmte Individualrecht „ich denke“ verkümmert.

Belebtes Leben benötigt als Nahrung das hohe Gut der freien Meinungsfindung und -äußerung. Deshalb müssen schon die Kinder so aufwachsen dürfen, dass sie sich zu frei denkenden, sprechenden und handelnden Erwachsenen entwickeln können. Jedes Kind auf der Erde muss deshalb eine umfassende Schulbildung und Ausbildung erhalten, wobei neben der Wissensvermittlung die Ebenen der sozialen und individual-emotionalen Intelligenz unbedingt gefördert werden müssen. Sowohl in den so genannten entwickelten Weltregionen als auch besonders in vielen Entwicklungsländern werden die meisten Kinder lediglich zu funktionierenden Mitgliedern bestimmter Wirtschafts- und Gesellschaftssysteme geformt oder sogar an der Nutzung ihres Entwicklungspotenzials nahezu vollständig gehindert. Während Kinder und Jugendliche der reichen Länder durch verkürzte Schul- und Studiengänge gehetzt werden, müssen in den Schwellen- und Drittweltländern viele Kin-

der schon ab 10 bis 12 Jahren für sich und ihre Familien arbeiten und Geld verdienen. Besonders die fehlenden und unterdrückten Rechte von Mädchen und Frauen schlagen enorm zu Buche.

Für ein verantwortliches und selbst bestimmtes Denken und Nachdenken stehen Faktoren der genügend vorhandenen *Zeit*, der *Muße*, der *Ruhe*, der *Abgeschiedenheit*, der *Geborgenheit* und des *Vertrauens* an der Spitze der Skala.

Bereits und besonders Babys und kleine Kinder benötigen diese Lebenszutaten in Hülle und Fülle²³. Jugendliche werden sich ohne diese Daseinsaspekte niemals oder nur bedingt zu selbstständigen Erwachsenen entwickeln können²⁴ und die Erwachsenen selbst bleiben nur bei stetiger, regelmäßiger und intensiver Anwendung von mentaler Entspannung in einem ruhigen Umfeld gesund, leistungsstark, zufrieden, motiviert und lebensfroh. Das Energiefeld der Gedanken braucht wie eine angespannte Muskulatur Phasen zum Ausruhen, Genießen und Kraft tanken.

Verschiedene Methoden wie Yoga, Meditationen und viele weitere Angebote unterstützen solche mentalen Wohlfühlphasen, entscheidend ist jedoch nicht das „Wie“, sondern die regelmäßige Anwendung sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit. Schon sehr kurze Intervalle, in denen der Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen, helfen bei der Entspannung (im Fahrstuhl, beim Treppenlaufen, beim Trinken einer Tasse Kaffee oder Tee, ...). Zusätzlich verstärkt bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen die positiven Effekte.

Zum Aspekt der physisch-körperlichen Entspannung mit Sport, Sauna, Massage und weiteren Möglichkeiten wird hier nicht intensiver eingegangen.

Sehr viel notwendiger erscheint mir die Betrachtung der Gefühlswelten. Angenehm empfundene Gefühle (Liebe, Geborgenheit, Berührung, Gelassenheit, Selbstwert) erzeugen entspannen-

23 *Buch von Thomas Hahn: Geben wir den Kindern ihre Kindheit zurück!*

24 *Buch von Thomas Hahn: Pubertät ist (k)eine Katastrophe.*

de Momente, während unangenehme Empfindungen Stress und Anspannung kreieren. Solchermaßen negativ bewertete Emotionen werden oft mit der Taktik der Verdrängung, Verleugnung oder Ablenkung verarbeitet, was aber niemals zur Lösung, sondern eher auf lange Sicht hin zu einer Verstärkung führt. Solche Gefühle wie Angst, Wut, Aggression, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Minderwertigkeit und Selbsthass verwirbeln sich oftmals zu Emotionaltornados, die den betroffenen Menschen mitreißen und zerstören können. Es ist aber gerade wichtig, diesen unangenehmen Emotionen in Ruhe zu begegnen und sich mit ihnen beobachtend und achtsam auseinander zu setzen. Wenn dies alleine nicht gelingt, weil man solche Situationen nicht zu ertragen vermag, soll und darf man sich bei anderen Menschen Hilfe und Beistand holen. Angehörige, Freunde und Freundinnen, Arbeitskollegen oder aber auch professionelle Berater und Psychotherapeuten stehen begleitend und unterstützend zur Verfügung, um depressiv machenden Gedankenmustern die Wirkung zu nehmen oder sie zumindest abzuschwächen.

Wenn die physischen, mentalen und emotionalen Daseinsdimensionen mit periodischen und permanenten Ruhe- und Entspannungsenergien geladen werden, wird der Mensch als Ganzes innere Seelen- und äußere Lebensfreude ausstrahlen und vorleben. Solche Personen werden aktiv und selbst bestimmt sowohl ihr eigenes Dasein formen, als auch ihrem sozialen Umfeld viele Glücksmomente und Kreativkräfte schenken. Es ist sehr hilfreich, diese Aufgabe jeden Tag wenigstens ab und zu mal zu üben, weil sich dann zukünftig eine gewisse Routine ergeben kann. Zusätzlich sollte man den Blick auf Bildschirme jeglicher Art viel häufiger reduzieren, um bei seinen Mitmenschen oder in der Natur (Tiere, Pflanzen) die Potenziale von Ruhe, Entspannung, Erholung und Lebenskraft zu beobachten und selbst abzurufen. Viele Menschen ziehen sich aktuell sporadisch in Räume oder Regionen der Ruhe und inneren Einkehr zurück (Klöster, Jakobsweg, spezielle Seminare, Workshops, Reisen), was sicherlich sehr beglückend und stärkend ist. Solche Aktivitäten bleiben allerdings ohne nachhalti-

ge Wirkung, wenn nicht auch im Alltagsleben (Familie, Beruf, Freizeit) die oben beschriebenen Inspirationen jederzeit Beachtung und Anwendung finden.

Gelassene, in sich ruhende Menschen sind Garanten für eine sich im Aufstiegssog bewegende Welt 21.

Wertvolle Lebensfrüchte: Musik, Humor und Co.

Viele Leser(innen) werden *Giuseppes Verdis* Oper „La Traviata“ kennen und schätzen. Die sehr zarten Harmonien der Anfangstakte in der Ouvertüre dringen nicht nur in die Sinne der Ohren, sondern kraftvoll in die Gefühls- und Herzenswelt des Zuhörers ein. Das Schwingungsfeld der Töne ist also nicht nur ein rein physikalischer Zustand, sondern ein Kraftfeld mit emotionaler und seelischer Dynamik und Impulsivität. In sehr vielen Musikstücken nahezu aller Musikrichtungen wird bewiesen, dass die wirklich überwältigenden und wahrhaftigen Glücksmomente mit der Energie der Töne und Geräusche gebildet werden können.

Auch der Gesang von Vögeln, das Rauschen von Wäldern im Wind, der Klang der Meeresbrandung und das Gurgeln eines Baches setzen im Gehirn Glücksbotenstoffe frei. Der Komponist *Antonio Vivaldi* hat in seinen „Vier Jahreszeiten“ solche Naturklänge auf eindrucksvolle Weise in Musik umgesetzt.

Der Japaner *Masaru Emoto* hat mit imposanten Fotografien bewiesen, dass zum Beispiel Musik von *W. A. Mozart* die kristalline Form von Wassermolekülverbänden symmetrisch und harmonisch generiert, während aggressive Heavy-Metal-Musik amorphe und ungeordnete Strukturen erzeugt²⁵. Schon Embryonen und Föten werden durch harmonische Musik und dem Gesang der Mutter positiv in ihrer Entwicklung unterstützt. Es ist eindeutig nachgewiesen,

dass kleine, junge Kinder, die regelmäßig singen und musizieren, sowohl mental als auch emotional und psychosozial problemfreier heranwachsen.

In der Psychotherapie werden die Heilungsprozesse der Patienten ebenfalls mit musikalischen, tänzerischen und künstlerisch gestaltenden Aktivitäten begleitet und auch beschleunigt. Eigenes Singen und Musizieren fördern nachweislich positive Aktionsmuster und Hormonausschüttungen in verschiedenen Gehirnarealen (Hypothalamus, Amygdala).

Demenzranke, die ansonsten phlegmatisch und abwesend sind, blühen beim Hören von Musikstücken, die besonders aus ihrer Kinder-, Jugend- und jungen Erwachsenenzeit stammen, sichtbar auf und singen oder summen sogar sehr häufig mit.

Schmerzempfindungen können ebenfalls mit musikalischer Unterstützung gelindert werden, und auch die Trauer ist leichter mit Musik zu ertragen.

Chor- und Mantragesänge regulieren bei den Sänger(inne)n das Herz-Kreislauf-System und bewirken zudem in der Gemeinschaft der Musizierenden ein Gefühl der Geborgenheit, Nähe, Freude, Zufriedenheit und ausbalancierter Seelenharmonie. Auch aus diesen Gründen ist Musik stets ein Bestandteil von festlichen Anlässen, was sich übrigens in allen sozialen Schichten und verschiedenen ethnischen Gruppen auf der ganzen Welt zeigt. Musik ist also ein die Erde umspannender, die Völker einigender und den Frieden unterstützender Faktor *belebten Lebens*.

Musik ist außerdem ein Überlebenselixier für Menschen in besonders schwierigen Zeiten. Sklaven in den USA erschufen und benutzten den Jazz, den Swing, den Blues und die Spiritual- und Gospelgesänge, um ihre inhumanen Lebens- und Arbeitsbedingungen auf diese Weise zu durchstehen. Auch viele lateinamerikanische Rhythmen und Musikstile haben sich in den problematischen Kolonial- und Sklavenzentren Süd- und Mittelamerikas und der karibischen Inselwelt entwickelt, indem sich einheimische und aus Südeuropa überlieferte Musikelemente mischten und ergänzten. Die Musik und der Gesang übernahmen besonders bei den

benachteiligten Bevölkerungsschichten die Aufgabe, schwierige Zeiten mit Freude und impulsiver Begeisterung trotzdem noch zu füllen.

Musik ist Leben und Leben ist Musik. Beide sind lebendig durch ihre Gegensätze (Polaritäten):

Andante und Allegro

Moll und Dur

Solo und Tutti

(d.h. alle Instrumenten- und Gesangsstimmen zusammen)

sanft und kräftig

leise und laut

Pausen und Aktivitäten

Wiederholungen und Innovationen

Belebtes Leben ist eine durch und durch gelungene Komposition, die für jedes Individuum eine andere Partitur bereithält. Jede Person ist dabei sowohl Komponist als auch Dirigent und Interpret.

Der Humor als Fähigkeit eines Menschen, über bestimmte Dinge und Situationen aus dem Herzen heraus zu lachen oder sich über bestimmte Geisteshaltungen sprachlich witzig und künstlerisch kreativ zu äußern, ist ebenfalls ein musikalisches Element eines von Humanität (Menschlichkeit) erfüllten Daseins. Wer sich und sein Leben humorvoll betrachtet und genießt, besitzt die Qualifikation, aus gebotener Distanz bestimmte Szenen des Lebens differenziert, neutral und neuwertig zu beobachten. *Viktor von Bülow*, alias *Lori-ot*, hat es treffend und wunderbar verstanden, Alltagssituationen humorvoll, gepaart mit Liebe und Toleranz überspitzt und damit um so eindringlicher in das Bewusstsein der Zuschauer zu projizieren. Ohne zu verletzen oder zu verunglimpfen hielt er jedem Einzelnen einen Spiegel seines Lebens humorvoll vor Augen. Dabei

stellte er keine Person bloß und sich selbst nicht als Moralisten in eine erhobene Position. Im echten Humor werden weder die Stärken noch die Schwächen von Menschen verheimlicht, sondern mit einem Schmunzeln gewürdigt.

Humor belebt das Leben, weil mit ihm Aspekte des Hier und Jetzt relativiert werden. Dadurch werden in ihm wohnende Bewertungen nicht verletzend, sondern mit einem wohlwollenden Augenzwinkern weitergegeben. Humor basiert auf fundamentalen Humanressourcen wie Lachen, Lebensfreude, Gelassenheit und ehrliche, liebevolle Zuwendung zu Personen, Handlungen und Situationen. Ein wahrhaftig humorvoller Mensch ist jederzeit in der Lage, auch sich selbst mit all seinen Unzulänglichkeiten und Besonderheiten voller Gnade und Geduld anzunehmen und zu akzeptieren.

Weitere wichtige Lebensfrüchte finden sich in den bildenden Künsten der Malerei und Bildhauerei, in allen Formen der Literatur und des geschriebenen Wortes (ein handschriftlicher Liebesbrief hat noch heute eine immense Wirkung), in handwerklichen Kreationen, im Spiel mit Kindern, bei sportlichen Aktivitäten und im bewussten Erleben der Natur. Jede(r) Leser(in) wird weitere Ergänzungen hinzufügen können und selbst fühlen dürfen, bei welchen Interessen und Hobbys die größten Glücksgefühle empfunden werden. *Belebtes Leben* bietet einen großen Fundus von Angeboten, die genutzt werden dürfen und sollen. Der Faktor des Geldes muss dabei nicht die große Rolle spielen (es sei denn, Sie wollen unbedingt mit einer eigenen Yacht segeln oder eine teure Stradivari-Geige spielen).

Verantwortung für sich selbst und die Umwelt übernehmen

Besonders in Situationen der Not, der Schwäche, der Hilflosigkeit, der Mutlosigkeit und der Ohnmacht werden Schuldige und Verantwortliche sehr oft bei den Mitmenschen, bei Systemen, im generellen Lebensumfeld oder sogar bei höheren Kräften wie Göttern oder Teufeln gesucht und meistens auch gefunden. Es ist zweifellos zu konstatieren, dass jeder Mensch als Teil seiner sozialen, ökonomischen und politischen Netzwerke sowie seiner geographischen Umwelt von Gesetzen, Regeln und oftmals auch Zwängen nicht vollständig frei entscheiden und handeln kann und darf. Solche Vorgaben sichern das Überleben von Individuen, Gruppen und Völkern. Viele Menschen auf der Welt leiden aber tatsächlich unter Diktaturen, Hunger, Armut, Unfreiheit, fehlender Bildung und weiteren Defiziten in notwendigen Daseinsdimensionen. Hier sind alle globalen Ressourcen einzusetzen und Register zu ziehen, um diese sozialpolitische und den Menschenrechten widersprechende Zeitbombe zu entschärfen, weil ansonsten die Menschheit des 21. Jahrhunderts im Meer von Chaos und Zerstörung versinken wird.

Für uns und alle Menschen, die in den freiheitlich-demokratischen Staaten der Erde leben dürfen, ist es eine ethische Selbstverständlichkeit und permanente Aufforderung, die eigene Freiheit zu beschützen und engagiert weiter zu entwickeln. Anstatt jedoch diese Aufgabe den anderen wie Politikern, Wissenschaftlern und an der Spitze von Gremien stehenden Persönlichkeiten zuzuschieben, kann jede(r) Bürger(in) im eigenen Einzugsbereich von Familien, Partnerschaften, Freundschaften, Beruf und Freizeit (Vereine, soziale Gruppen und Verbände) Verantwortung übernehmen, um damit mutig, inspirierend, vorbildhaft und zum eigenen Selbstwert beitragend altbewährte Strukturen und Lebensumstände zu verteidigen und zudem neue Ideen, Innovationen und Veränderungen in die Waagschalen des Daseins zu legen. Auf diese Weise verlässt man sofort den inneren Raum der Depression, der

gefühlten abhängigen Unselbstständigkeit, der Unzufriedenheit und der Sinnlosigkeit. Alle selbst entworfenen kreativen Ansätze und Programme werden natürlich nicht immer von Erfolg gekrönt sein (alles andere wäre auch ein völlig unrealistischer Gedanke), aber alleine die Initiative für verantwortliches Denken und Tun erschafft inneres Wohlbefinden und wird auf längere Zeit auch vom Umfeld beobachtet und positiv bewertet werden. Es werden sich nach dem Gesetz der fallenden Dominosteine in der gesamten Gesellschaft soziale, politische und ökonomische Transformationen und Umgestaltungen ergeben können, die wertvoll und nachhaltig sind.

Wie schon in vielen Kapiteln und Abschnitten dieses Buches geschehen, wird an jede Einzelperson appelliert, das eigene Dasein am langfristigen Erhalt der Welt und Umwelt zu orientieren. Es bestehen noch Chancen, die Zerstörung und Ausbeutung dieses so einzigartigen Planeten Erde zu stoppen, wenn besonders die Menschen der reichen Länder (also auch Sie und ich) lernen, mit den Ressourcen Nahrung, Wasser, Rohstoffe und Energie viel *spar-samer, fürsorglicher, achtsamer* und *dankbarer* umzugehen. Dies gelingt dadurch, dass wir geplant und den Bedürfnissen entsprechend einkaufen und uns von Werbeversprechungen nicht permanent steuern und umprogrammieren lassen. Sowohl zu Hause, als auch bei der Arbeit, in der Freizeit und bei der Mobilität lassen sich viele Kilowattstunden Energie sparen, ohne wirkliche Lebens Einschränkungen zu erleiden. Viele eigentlich unnötige Lebensmittel und Konsumgüter benötigen bei ihrer Herstellung immense Wassermengen (übrigens findet deren Produktion zumeist in Ländern mit Wassermangel statt), sodass diese neokapitalistischen Fertigungs ideologien gemäß dem Motto „Geiz ist geil“ geächtet werden müssen. Bei vielen Beratungsstellen lassen sich aufklärende Broschüren besorgen, um selbstbestimmt, verantwortungsvoll und nachhaltig einzukaufen.

Ein Weiterleben nach dem Motto „Wachstum ohne Rücksicht auf Verluste“ muss zur Katastrophe führen, weil es das Fass der Probleme zum Überlaufen bringt und das Gefäß der Ressourcen

leert. Ziel muss es sein, zerstörerischen Überfluss und die das Leben tötende Leere in einen geheilten, ausbalancierten Zustand zu transformieren. Der Beginn dieses Prozesses hat in jeder Person selbst seinen Ursprung.

Gut ist schlecht und schlecht ist gut – Polaritäten akzeptieren

In der fiktiven Geschichte am Anfang des Buches wendete sich eine Situation, die zuerst als schlecht und katastrophal empfunden wurde, in ihr Gegenteil. Die Bewertung „schlecht“ transformierte sich in „gut“. Aber auch die umgekehrte Richtung wird jeder Mensch in seinem Leben mehrfach erfahren. Eine Liebesbeziehung endet mit Trennung, Schmerz, Leid und sogar Hass. Von vielen anfangs sehr glücklichen und euphorischen Lottomillionären ist bekannt, dass der Riesengeldgewinn im Nachhinein Unglück und sogar Armut erzeugte.

Unser Denken und Fühlen bezieht seine Nahrung und Fülle aus der Kraft der Beobachtung, Erkenntnis, Bewertung und Empfindung stets vorhandener polarer Gegensätze (Polaritäten). Diese Potenziale, die es ermöglichen, auf bestimmte Lebenssituationen zu reagieren, sichern das Überleben der Spezies Mensch. Allerdings lehnen die meisten Personen das „Schlechte“ ab und suchen krampfhaft das „Gute“ in sich und im Äußeren. Auf diese Weise gerät ein natürlicher Zustand aus der Balance, und dieser unsichere Gleichgewichtszustand überträgt sich auf das Dasein der Menschen. In den meisten Religionen wird das „Schlechte“ als Sünde verdammt, und der seit seiner Geburt mit der „Ursünde“ behaftete Mensch wird auf diese Weise durch die Lehre von Kirchen und Sekten zum Sünder und wertlosen Menschen abgestempelt. Die Kirchen haben sich zwar damit über viele Jahrhunderte und Jahrtausende zu mächtigen Institutionen entwickelt, allerdings aber die

wirklich göttlichen Wahrheiten falsch interpretiert und ziemlich schamlos und scheinheilig die Menschen benutzt.

Nur die rigorose Akzeptanz des Vorhandenseins von „bösen“ und „teuflischen“ Erfahrungen und Lebensumständen ermöglicht ein „gutes“ Leben, welches durch Selbstwert, Nächstenliebe und Toleranz gegenüber Menschen und der gesamten Umwelt getragen wird. Wer wirklich und wahrhaftig nach dem Guten strebt, darf die Existenz und Erfahrung seines Gegenteils nicht ablehnen und verdammen, weil die Polaritäten „gut“ und „schlecht“ eine unauflösliche Koexistenz bilden. Die dem Menschen aufgetragene ethische Lebensaufgabe besteht darin, alle Facetten auf dem Weg von der Geburt bis zum Tod achtsam zu akzeptieren, um schließlich die gesamte Strecke aktiv, mutig, engagiert und mit einem nach vorne gerichteten Blick zu bewältigen. Im übertragenen Sinne wird man sich auch mal Blasen laufen oder völlig erschöpft am Wegesrand sitzen, um nach einer Erholungszeit wieder voller Elan weiter zu laufen. Das Gute wird an Raum und Volumen zunehmen.

Viele Menschen der heutigen Zeit suchen und erleben solche tiefen positiven Seelenprozesse bei Pilgerwanderungen oder anderen ähnlichen Extrembeanspruchungen, wo die Polaritäten von „gut“ und „schlecht“ immer wieder nebeneinander erfahren und gespürt werden. Als komplexes Gesamtgefühl bleiben aber letztendlich die Emotionen wie Begeisterung, innere Fülle, Glückseligkeit, Frieden und ruhige Gelassenheit beim Wanderer zurück, wie mir viele Menschen mit solchen Pilgererlebnissen bestätigt haben. Die gesamte Welt 21 benötigt im übertragenen Sinne solche Erfahrungen, um den Weg des Aufstieges zu finden und zu beschreiten – und dies sollte so bald wie möglich beginnen, weil das Zeitfenster zum Start immer kleiner wird.

Mutiger, offener Umgang mit Sterben und Tod

Im menschlichen Dasein gibt es niemals eine absolute Sicherheit bezüglich gewünschter oder auch nicht gewollter Situationen und Zukunftsperspektiven. Eine Ausnahme bildet lediglich der Prozess des Sterbens bis zum Todeszeitpunkt, an dem für alle dieses irdische Leben endet. Trotz oder aber gerade wegen der hundertprozentigen Gewissheit des Lebensendes wird dieser Aspekt sehr häufig gedanklich weggedrängt oder emotional als unangenehm und bedrohlich erfahren. Eine über viele Jahrhunderte geprägte Kultur der Verabschiedung eines Gestorbenen mit wichtigen Ritualen wie dem häuslichen Aufbahren, der persönlichen Verabschiedung vom Toten, einer persönlich gestalteten Trauerfeier und dem Recht auf eine Trauerphase für die Hinterbliebenen ist sehr oft verschwunden. Der Gestorbene wird sehr bald nach ärztlicher Feststellung des Lebensendes durch Bestattungsunternehmen „entsorgt“ und oftmals anonym bestattet. Für ein eigenes *belebtes Leben* ist aber die ehrliche, mutige und offene Beschäftigung mit dem Sterben und dem Tod sehr wichtig, um das irdische Leben relativ angstfrei und bejahend zu genießen. Diese Erkenntnis, die eigentlich unsere Vorfahren selbstbewusst und selbstverständlich verinnerlicht hatten, ist in der modernen, schnelllebigen Zeit der letzten Jahrzehnte sehr stark verloren gegangen und hat zu psychischen Problemen bei vielen Menschen geführt. Erst in den letzten Jahren werden durch Religionswissenschaftler, Psychologen, Philosophen, Mediziner, Neurowissenschaftler, Literaten und Künstler die Daseinsschätze der Trauer und der Auseinandersetzung mit dem Tod wieder ins öffentliche Bewusstsein befördert. So arbeiten viele Ehrenamtliche und Freiwillige in der Hospizarbeit, um sowohl alte als auch junge sowie schwerkranke Menschen auf ihrer letzten Lebensetappe zu unterstützen und zu begleiten. Auf dem Büchermarkt findet man sehr viele wissenschaftliche Literatur, Romane und spezielle Kinderbücher, Ratgeber sowie persönliche Lebensberichte und Erfahrungen zum Thema Tod.

Das Durchschreiten von Nahtoderfahrungen und dem durch medizinische Fortschritte gelungenen Zurückkommen in das Leben wird immer intensiver veröffentlicht, wobei auch zum Teil sehr identische Erfahrungen zum „Leben danach“ geschildert worden sind. Aspekte wie Leichtigkeit, sehr helles Licht, Wärme und das Vorhandensein einer göttlichen Liebe gehören dazu. Für viele Menschen und Neurowissenschaftler sind solche Berichte keine Beweise für ein neues, von einem körperlosen Bewusstsein erfülltes Dasein nach dem irdischen Tod, doch auch Gegenbeweise für ein „Nichts“ nach dem Tod existieren nicht. Im Literaturverzeichnis sind drei wichtige Bücher zum Thema Nahtoderfahrung aufgeführt (vom amerikanischen Neurochirurgen *Eben Alexander*, vom Psychologieprofessor *Kenneth Ring* und von der von Krebs geheilten Inderin *Anita Moorjani*). Jede Person darf zum Tod und dem Danach eine ganz eigene Meinung oder religiös geprägte Ansichten und Vorstellungen einnehmen – alleine wichtig und für das Leben wertvoll ist der Mut, sich diesem Thema immer wieder zu stellen und nicht davor wegzulaufen, weil mit einer solchen Flucht- und Verdrängungstaktik wichtige Lebensenergien auf der Strecke bleiben. Die Polaritäten Leben und Tod gehören als Einheit zusammen und die Akzeptanz dieses Bewusstseins lenkt den Blick zu einem Lebensprinzip hin, welches von Würde, Toleranz, Dankbarkeit und Bescheidenheit dominiert wird. Zu einem *belebten Leben* gehören auch der Wunsch und das Ziel, einmal zufrieden und ohne Groll dieses Erdendasein zu verlassen – wohin auch immer!?

In einer zukünftigen, das Leben erhaltenden Welt 21 müssen die Offenheit, der Mut und die Zeit im Umgang mit Tod und Trauer genügend Raum finden, um sowohl im Alleinsein mit sich als auch in einer Gruppe emphatischer Mitmenschen diese wichtige Dimension des Daseins zu erleben, zu durchleiden und schließlich auch wieder zur Freude zu gelangen.

Appell für ein neues, höherwertiges Bewusstsein in der „Welt 21“

In den Kapiteln dieses Buches wurden viele, das Dasein des Menschen und die Existenz der natürlichen Umwelt betreffenden Gefahren und Probleme der Welt 21 beschrieben, analysiert und bewertet. In fast allen globalen und regionalen Bereichen der Wirtschaft, der Finanzen, der Gesellschaft, der Politik, der Informationsflut und der Arm-Reich-Gegensätze werden schwere Defizite sichtbar, und der behutsame, nachhaltige Umgang mit der Natur des Planeten Erde zeigt erschreckende Tendenzen von Missachtung und Missbrauch.

Die dem Homo sapiens zugesprochene Vernunft und Einsicht verlangen im 21. Jahrhundert neue Gedankenmodelle und Innovationen zu essentiellen Fragen des Fortschritts und der Zukunftsfähigkeit – ein neues, höherwertiges Bewusstsein bei der Nutzung und Pflege aller Ressourcen der Erde.

Nicht alleine materielle und ökonomische Werte dürfen Maßstäbe und Qualitätsstandards für theoretische und praktische Zielsetzungen in Politik, Wirtschaft, Bildung und für den generellen Lebensindex determinieren, sondern Aspekte wie ethisches Gedankengut, Menschenwürde, Mitmenschlichkeit, Selbstachtung, kulturelle Errungenschaften und ausbalancierte Güterverteilungen müssen die Vorgaben und Prämissen neuartiger Wachstumsmodelle werden. Im Staat Bhutan steht nicht das Bruttosozialprodukt, sondern das Bruttoglücksprodukt an oberster Stelle, denn das Streben nach materiellem Reichtum alleine erschafft keinen zufriedenen Menschen, sondern eher ein gehetztes, gieriges und nervöses, gestresstes Individuum.

Ein neues, höherwertiges Bewusstsein einer Welt 21 zeigt sich heute bereits in Einzelpersonen, Organisationen, Interessenverbänden und teilweise sogar in politischen Programmen. Allerdings geht der Blick meistens nur bis zum eigenen Tellerrand, weil Machtpositionen und erworbene Privilegien nicht gerne aufgege-

ben werden. Zum Erhalt der Welt 21 ist aber eine sofort zu initiiierende, auf lange Zeiträume konzipierte Neuorientierung von Gesellschaft, Wirtschaft und Ökologie in allen Staaten der Welt unter Federführung der UN und weiterer übergeordneter Staatenverbände und Nichtregierungsorganisationen notwendig.

Das neue Bewusstsein schöpft seine Kraft aus dem *belebten Leben*, welches sich in der Einheit der Natur und Umwelt im ausgewogenen Verhältnis von Geben und Nehmen widerspiegelt. Das zukünftige Denken und Handeln der Menschen in der Welt 21 sollte die dort vorhandenen Strukturen und stattfindenden Prozesse entdecken und kopieren, um nicht die Erde auszubeuten, sondern sinnvoll und dauerhaft zu nutzen und zu bewohnen. In den verschiedenen Wissenschaftsbereichen zeigen sich ansatzweise immer stärkere Anstrengungen, ganzheitliche Zusammenhänge zu erforschen. So stehen nicht mehr alleine die rational beweisbaren Ergebnisse im Vordergrund, sondern auch die kreativen Kräfte von emotionalen Ressourcen. Schon im Zusammenleben mit Kindern und Jugendlichen müssen diese sehr oft verschütteten Lebensprinzipien wieder an die Oberfläche gezogen werden. Neben Wissen, Informationen und Logik müssen die schwerer messbaren Parameter wie Ausprobieren, in Ruhe nachdenken, in Gelassenheit spielen und forschen, aus dem Gefühl erwachsene Kreationen und Innovationen und ethische Überprüfungen neuer Erfindungen und Ideen in den Fokus treten. Beim neuen, höherwertigen Bewusstsein der Welt 21 gilt:

- ▶▶ Kooperation statt Konkurrenzkampf,
- ▶▶ Toleranz statt zerstörerischer Aggression und schließlich
- ▶▶ vernetztes Denken und Handeln statt linearer Argumentationen und Aktionen

Der alles beherrschende Wert der materiellen und finanziellen Besitztümer darf sich aus seiner ihm zugewiesenen Spitzenposition

verabschieden, um sich gleichrangig in die Skala von Moral, Ethik, Altruismus und gruppenorientierter Dynamik einzuordnen.

Eine Garantie für eine solche sehr optimistische Zukunftsprognose kann nicht gegeben werden, doch ist zu hoffen, dass sich immer mehr Personen und Gruppen auf diesen Weg des neuen Bewusstseins begeben, um somit vielleicht andere Menschen zum Mitmachen zu motivieren. In der Evolution der Menschheit gab es immer sinnvolle Anpassungen an veränderte Gegebenheiten, allerdings ist im 21. Jahrhundert ein Quantensprung des Bewusstseins notwendig, um in dieser Umwelt zu überleben. Die dazu benötigten Ressourcen aller Art (Luft, Böden, Wasser, Energie, Nahrung, Industrierohstoffe) konvergieren sehr schnell und bedrohlich gegen einen nahe bei Null liegenden Wert. Dieser Abwärts- und Abstiegstrend muss in eine Bewegung des Aufstiegs transformiert werden, wozu die dargelegten Schwerpunkte eines *belebten Lebens* dienen können.



Abschlussgeschichte und Fazit



Bei Felix S. klingelt der Wecker wochentags immer um 6.15 Uhr. Er gönnt sich fünf Minuten im Bett und registriert die ersten Gedanken und Eindrücke nach dem Aufwachen: den ruhigen Atem seiner neben ihm schlafenden Ehefrau, das Gezwitscher der Vögel im Garten und die durch die Vorhänge einfallenden Lichtstrahlen. Er bemerkt nach dem Aufstehen seine noch etwas steifen Gliedmaßen und streckt und dehnt sich deshalb im Badezimmer für eine Minute lang. Bei der Nasrasur sieht sich Felix selbst tief in die Augen und lächelt manchmal seinem Spiegelbild wohlwollend zu. Unter dem warmen Duschstrahl spürt Felix genussvoll das perlartig am Körper herabfließende Wasser, nimmt den Lavendelduft des Duschgels wahr und erinnert sich sofort an den letzten Sommerurlaub in der Provence. Danach verwöhnt er seine Haut mit einer milden Körperlotion und beim Anziehen seiner Kleidung summt er leise einen seiner Lieblingssongs.

Zum Frühstück gönnt er sich eine heiße Tasse Kaffee und verzehrt in Ruhe das Brötchen mit seiner Lieblingsmarmelade. Während des Frühstücks hört er bereits seine beiden kleinen Kinder Julia und Jonas, die im Bett ihrer Mama über ihre Träume berichten. Felix verabschiedet sich dann liebevoll von seiner Frau und seinen Kindern und fährt zu seiner Arbeitsstelle. Im Nachbarort steigen immer zwei Kollegen zu, mit denen er eine Fahrgemeinschaft bildet, um Geld zu sparen, die Umwelt zu schonen und Zeit für Gespräche zu haben. Auf diese Weise hat sich auch mit diesen beiden Männern eine freundschaftliche und vertrauensvolle Partnerschaft bei der Arbeit entwickelt.

Im Büro begrüßt Felix S., der ein Team leitet, seine Mitarbeiter(innen) jeden Tag persönlich und erkundigt sich nach ihrem Befinden. Wenn er spürt, dass eine Person offensichtliche Probleme in sich

trägt, zeigt er sich offen und bereit für ein Gespräch, falls dieses gewünscht wird.

Bei Teambesprechungen hört Felix S. intensiv und konzentriert zu und bindet wichtige und gute Gedanken und Ideen seiner Mitarbeiter(innen) in seine Überlegungen und Entscheidungen mit ein. Er lobt und kritisiert, ohne sein Gegenüber zu verletzen. Mit Ich-Botschaften und Empathie gelingt ihm dies zumeist. Er selbst ist aber auch mutig und ehrlich, zu eigenen Fehlern zu stehen und andere um Verzeihung zu bitten, falls er mal über die Grenze des geäußerten Ärgers hinausgeschossen sein sollte.

Felix wertschätzt seine Arbeit, die ihn inhaltlich fordert und zudem ein gutes Einkommen für sich und seine Familie sichert.

Natürlich flammen manchmal auch Frust und Demotivation auf. Dann zieht sich Felix zurück, um in Ruhe und Achtsamkeit den Gründen auf die Spur zu kommen. Je häufiger er diese Kurzanalysen einübt, desto gelassener und kreativer kann er entstandene Schwierigkeiten angehen und lösen. Auch seine Mitarbeiter(innen) profitieren von dieser Strategie des Chefs, sodass sein Team durch Arbeitseffektivität und -freude hervorsticht.

Alle zwei Stunden gönnt sich Felix gewöhnlich eine 5- bis 10-minütige Pause, in der er tief durchatmet und ein Glas Wasser oder einen Tee trinkt. In der Mittagspause isst er meistens Obst und Joghurt, weil er am Abend mit der Familie ein warmes Essen einnimmt.

Seine Tätigkeiten, seine Besprechungen, seine Emails und seine Post sortiert er nach ihrer Wichtigkeit, um unnötigem Druck und Stress entgegen zu wirken. Er ist auch mutig, nein zu sagen, wenn er spürt, dass sein Team überfordert ist und sich Fehler und Unkonzentriertheiten häufen. Er ist damit bei seinen Vorgesetzten immer wieder mal auf Widerstände gestoßen, allerdings hat sich aber auf Dauer seine Abteilung als äußerst erfolgreich erwiesen. Am Ende eines Arbeitstages oder einer -woche reflektiert er mit seinem Team das geleistete Pensum und bedankt sich für den Einsatz.

Bei der Heimfahrt mit seinen beiden Kollegen bleiben Gespräche über die Arbeit meist Tabu. Die drei Männer lachen meist viel und schwärmen von ihren Interessen und Hobbys.

Zu Hause begrüßt Felix freudig seine Familie und widmet sich den sprudelnden Erzählungen seiner Kinder aus dem Kindergarten und der Grundschule. Zumeist schließen sich bis zum Abendessen Spiele oder Tobereien an, bei denen sich Felix gut von dem Arbeitstag erholen kann.

Das Einschlafritual seiner Kinder bereichert er meist mit dem Vorlesen einer Geschichte.

Die Abendstunden genießt er mit seiner Ehefrau oder alleine beim Sport oder Lesen. Manchmal sind auch noch Arbeitsrückstände zu erledigen.

Die Stunde vor dem Schlafengehen hält er sich allerdings für spannende Tätigkeiten offen, um mit der notwendigen Ruhe und Gelassenheit einschlafen zu können.

Viele Leser(innen) werden den eben geschilderten Tagesablauf von Felix S. vielleicht immer noch als nicht in diese aktuelle Welt 21 passende Lebensromantik herabqualifizieren, weil sie in ihrem Dasein und Umfeld doch völlig andere Muster sehen und erleben. Der Mainstream zementiert tatsächlich ganz andere Lebensweisen, die ich in diesem Buch unter verschiedenen Sichtweisen des *unbelebten Lebens* erläutert habe. Das, „was man so macht“, wird gerne auf das eigene Selbst projiziert und kopiert, weil dadurch der Realität scheinbar angemessen begegnet wird. Allerdings führt eine solche Bewertung zur Verhinderung einer selbstständigen Reflexion in Achtsamkeit, Eigenverantwortung und Selbstkontrolle. Wer wie ein Schaf der Herde und der Masse folgt, hat den Vorteil, einen gewissen Schutz und manchmal sogar Solidarität zu erleben. Die eigene Persönlichkeit, das Individuelle, die Einzigartigkeit und die in einem selbst wohnenden Stärken, Interessen und Ressourcen bleiben dadurch aber zumeist in der hinteren dunklen Nische verborgen. Lange Zeit werden solche Zustände akzeptiert und als normal wahrgenommen, doch zeigen sich besonders in den mittleren Lebensabschnitten vieler Menschen immer häufigere Symptome von Burnout, Sinnlosigkeit, Depressionen und vielen psychoso-

matischen und anderen Krankheiten. Ehen und Partnerschaften zerbrechen und berufliche Karrieren knicken ein. Diese Problemfelder ergreifen übrigens immer stärker auch die bereits jungen Erwachsenen und spiegeln damit insgesamt die desaströsen Zustände und Entwicklungen der Welt 21 wider.

Jede erwachsene Person in Europa hat zum Glück in einem freiheitlich orientierten, demokratischen Staatensystem die Möglichkeit der eigenständigen Gestaltung seines Daseins und damit die Wahl zwischen einem unzufriedenen und einem zufriedenen, erfüllten Leben. Ein solches gelebtes Leben setzt sich aus den Bausteinen Präsenz, Achtsamkeit, Bewusstheit, Individualität, Aktiv- und Passivzuständen, Geben und Nehmen, Selbstverwirklichung und soziale Einbindung, Intuition und Rationalität, Handlungen und Erwartungen, Gedanken und Gefühlen, Verstand und Spiritualität sowie vielen weiteren Werten zusammen, die in den Abschnitten dieses Buches komplex dargelegt worden sind. Zusätzlich werden aber auch immer Erfahrungen der Wut, des Ärgers, der Ohnmacht, der Krankheit und der Trauer als unangenehme Begleiter dabei sein, weil jeder universelle Zustand aus der Wechselbeziehung zweier Gegenpole seine Energie und integrative Dynamik bezieht.

Die Anfangs- und Schlussgeschichte der fiktionalen Gestalt Felix S. veranschaulicht exemplarisch - aber natürlich nur in Nuancen - das gesamte Leben der Höhen und Tiefen der Welt des 21. Jahrhunderts. Jede(r) kann in vielen Momenten die kleinen, zumeist recht unscheinbaren Reichtümer entdecken, wenn die Bereitschaft besteht, die Decke der negativen und einseitigen Beurteilungen zurück zu ziehen. Das Wesentliche liegt meistens unter der Oberfläche verborgen. Wahrhaftige und nachhaltige Glückshöhepunkte zeigen sich nicht oder nur selten in Events und Kicks, sondern in den wellenartig verlaufenden, lang wirkenden Prozessen der achtsamen Beobachtung, der Hingabe, der Annahme und der Weitergabe von Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Handlungen, also in einem neuen, höherwertigen Bewusstsein. Die Einheit der

Polaritäten von gut und schlecht bzw. angenehm und unangenehm macht das große Ganze aus, welches sich in dem *belebten Leben* und der Liebe widerspiegelt. Diese Aufgabe kann von jedem Einzelnen zumindest im Ansatz gelöst werden, allerdings sind hierbei ganz individuelle Ideen und Wege gefragt. Patentrezepte für geglücktes und erfülltes Dasein werden nirgends gefunden werden. Dieses Buch hat aber essentielle Inspirationen angeboten, um damit der eigenen Lebenszufriedenheit ein Stück näher zu kommen und partiell zum positiven Aufstieg der Welt 21 beizutragen.

Je mehr Menschen sich mit dem eigenen *belebten Leben* identifizieren, desto eher und wahrscheinlicher kann sich die Welt 21 aus dem aktuellen **Burnoutzustand** befreien und den Aufstieg in eine zukünftige, lebenswerte und intakte Welt schaffen. Wie im Sport sind aber dafür persönlicher Einsatz, Teamgeist, sinnvolle Taktiken und Strategien sowie gutes Coaching notwendig. Auch und besonders aus Niederlagen müssen Stärken und Neuanstrengungen erwachsen, um schließlich erfolgreich zu sein. Sowohl für jeden einzelnen Menschen dieser Erde als auch für das große Ganze, also für unseren Planeten, ist dieser Erfolgsweg für die gegenwärtige Menschheit und für die nachfolgenden Generationen überlebenswichtig. Unseren Kindern und Enkelkindern der Welt 21 müssen durch solche Aufstiegsbemühungen die besten Voraussetzungen für ein Dasein in einer intakten ökologischen, politischen, gesellschaftlichen und ökonomischen globalen Umwelt dargeboten werden. Diese ethisch-humane Aufgabe ist für alle erwachsenen Bürger der Welt 21 die an erster Stelle stehende Verpflichtung und das zu lösende Problem, um sich aus dem Abstiegsstrudel zu befreien und den Prozess des Aufstiegs zu erleben. Jeder auch noch so kleine Spross von Hoffnung muss gehegt und gepflegt werden, damit sich, bezogen auf alle Daseinsbereiche von Mensch und Umwelt, kräftige Pflanzen und Früchte heute und in der Zukunft entwickeln können. Es ist höchste Zeit, dass sich die Menschheit für den Erhalt dieses wunderbaren Planeten Erde mit Inbrunst, Begeisterung und Verantwortungsgefühl einsetzt. Nur dann bestehen die Hoffnungen und Visionen, dass auch die nachfolgenden Generati-

onen das irdische Dasein in Hülle und Fülle und mit großer Freude und Zufriedenheit leben können. Wir alle sind gleichzeitig Coach und Spieler, um die Abstiegsgefahr zu bannen und der Meisterschaft zuzustreben. Es ist allerdings notwendig, diese Schritte sofort und mit Ehrgeiz und Ernsthaftigkeit zu beginnen, weil sonst wohl kaum noch die in diesem Buch geschilderten Weltprobleme gelöst werden können. Es ist für die Menschheit höchste Zeit, die Fortschrittsgeschwindigkeiten und -richtungen neu zu justieren.



Danke

Für das Erscheinen dieses Buches möchte ich mich an erster Stelle sehr herzlich beim Vivita-Verlag bedanken. Frau May als erfahrene Redakteurin und Herr Hammon als Verleger haben sich äußerst fachkompetent und durch ihre inspirierende, zuverlässige und immer freundliche Unterstützung intensiv dafür eingesetzt, dass dieses Werk nun in gedruckter Form vorliegt.

Zudem danke ich allen Personen, die durch ihr mutiges und engagiertes Denken, Sprechen, Handeln und Präsentsein jeden Tag neu dazu beitragen, dass sich Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen auf dieser Welt wohl fühlen dürfen und können.

Zudem möchte ich alle diejenigen Menschen und Institutionen hervorheben, die sich stetig und vehement dafür einsetzen, dass unsere bedrohte Umwelt ab sofort nachhaltig geschützt werden muss.

Viele von ihnen gaben und geben mir permanent Impulse, Ideen und Neuorientierungen, um bei mir selbst und meinem Umfeld neue Lebenswege und Daseinsdimensionen zu erschließen.

Ich wünsche mir, dass die Leserinnen und Leser dieses Buches in sich selbst sehr achtsam und bewusst alle diejenigen Ressourcen und Kompetenzen entdecken und an die Oberfläche gelangen lassen, mit denen sie sowohl im Inneren als auch im Äußeren ein ausbalanciertes Dasein in Gelassenheit, Frieden, Würde, Bescheidenheit und Dankbarkeit erfahren dürfen.

Literaturhinweise

- Alexander, Eben
Blick in die Ewigkeit. Die faszinierende Nahtoderfahrung eines Neurochirurgen. Ansata Verlag, München, 2013
- Alpert, Jonathan und Bowman, Alisa
Hinter deiner Angst liegt deine Kraft.
Goldmann Verlag, München, 2008
- Bauer, Joachim
Prinzip Menschlichkeit.
Hoffman & Campe Verlag, Hamburg, 2007
- Betz, Robert
Raus aus den alten Schuhen. Integral Verlag, München, 2008
- Braden, Gregg
Im Einklang mit der göttlichen Matrix.
KOHA Verlag, Burgrain, 2007
Der Realitäts-Code. KOHA Verlag, Burgrain, 2008
- Druyen, Thomas
Krieg der Scheinheiligkeit. Plädoyer für einen gesunden Menschenverstand. MAXLIN Verlag, Düsseldorf, 2012
- Emoto, Masaru
Die Botschaft des Wassers (Band 1).
KOHA Verlag, Burgrain, 2002
- Faust, Volker
Seelische Störungen heute.
Verlag C. H. Beck, München, 4. Auflage, 2007
- Fromm, Erich
Überdruß und Überfluß. Originalvortrag auf 3 CDs
Auditorium, Netzwerk, 2009
- Gibran, Khalil
Worte wie die Morgenröte.
Herder Verlag, Freiburg, Neuausgabe, 2008
- Grün, Anselm und Rogge, Jan-Uwe
Kinder fragen nach Gott. Rowohlt Verlag, Hamburg, 2011
- Hahn, Thomas
Geben wir den Kindern ihre Kindheit zurück!
Verlag Via Nova, Petersberg, 2010
Pubertät ist (k)eine Katastrophe!
Verlag Via Nova, Petersberg, 2011

- Horn, Klaus P.
Spirituelles Coaching. Bewusstseinsentwicklung mit menschlichem Maß. Ullstein Buchverlage (Allegria), Berlin, 2007
- Hüther, Gerald
Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn. Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen, 2007
- Kast, Bas
Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition. S. Fischer Verlag, Frankfurt, 3. Auflage 2007
- Katie, Byron
Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. Goldmann Verlag, München, 7. Auflage, 2002
- Kuntz, Helmut
Das Suchtbuch. Was Familien über Drogen und Suchtverhalten wissen müssen. Beltz Verlag, Weinheim/Basel, 2005
- Laszlo, Ervin
Der Quantensprung im globalen Gedächtnis. Verlag Via Nova, Petersberg, 2010
- Mindell, Arnold
Der verborgene Code des Bewusstseins. Der Quantengeist in der Naturwissenschaft und in der Psychologie. Verlag Via Nova, Petersberg, 2010
- Moorjani, Anita
Heilung im Licht. Wie ich durch eine Nahtoderfahrung den Krebs besiegte und neu geboren wurde. Arkana Verlag, München, 2012
- Ring, Kenneth
Den Tod erfahren – das Leben gewinnen. Scherz Verlag, Bern/München/Wien, 1. Auflage, 1985.
- Sheldrake, Rupert
Der Wissenschaftswahn. Warum der Materialismus ausgedient hat. O. W. Barth Verlag, München, 2012
- Sloterdijk, Peter
Du musst Dein Leben ändern. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M., 2009
- Spitzer, Manfred
Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2002.
Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. Droemer Verlag, München, 2012
- DIE ZEIT
Wochenzeitung für Politik, Wirtschaft, Wissen und Kultur. Verschiedene Artikel aus 2012 und 2013 (bei Zitaten findet man die genauen Quellenangaben im Text des Buches)

Glossar

A

Agrarproduktion 94ff

Arbeit 155ff

B

Belebtes Leben 22, 27, 40, 69,
73, 87, 106, 116

Bonding 110ff

Burnout 3, 26, 37, 82, 157, 184

Burnoutsyndrom 7ff

Burnoutzustand 186ff

D

Disparitäten 77, 158, 162

E

Ebola 54ff

Einzigartigkeit 153ff

Entschleunigung 40ff

G

Globalisierung 46, 64, 69, 76,
81, 114, 119

Globalkolonialismus 77ff

H

Human Developed Index 75ff

Humankapital 37, 70

I

Industrierohstoffe 90ff

M

Macht 150ff

Massentierhaltung 93, 97

Megastädte 78ff

Menschenrechte 62, 127, 135

P

Perfekter Unperfektionismus
147, 149

Präsenz 56ff

Q

Qualitätsstandards 72, 148,
153, 179

R

Resilienz 57, 110

S

Scheinheiligkeit 107ff

Selbstzentriertheit 164, 165

Spiegelneuronen 115ff

Synthese 130ff

T

The Work 58ff

U

Unbelebtes Leben 14, 15, 27,
28, 77, 111, 114, 119

V

Verlogenheit 107ff

W

Wassermangel 48, 54, 63, 75,
93, 174

Ein Weiterleben nach dem Motto „Wachstum ohne Rücksicht auf Verluste“ muss zur Katastrophe führen, weil es das Fass der Probleme zum Überlaufen bringt und das Gefäß der Ressourcen leert. Ziel muss es sein, zerstörerischen Überfluss und die das Leben tötende Leere in einen geheilten, ausbalancierten Zustand zu transformieren. Der Beginn dieses Prozesses hat in jeder Person selbst seinen Ursprung.

„Der mehrfache Autor Thomas Hahn legt mit seinem Buch die Finger in die Wunde eines kranken Systems. Dabei macht er dem Leser durch praktikable Lösungen Mut, seinen konstruktiven Beitrag zur Gesundung zu leisten. Das Buch überzeugt durch gute Aufbereitung globaler Zusammenhänge mit durchdachter Methodik. Ein Buch zur verpflichtenden Weitergabe für alle!“ [PRISMA-Magazin, Ausgabe Nr. 99, Januar 2015]



50 Cent pro ver-
fließen in ein ge-
Projekt, das nach dem Verkauf der ersten Auflage
unter www.weltimburnout.de veröffentlicht wird.

kaufte Exemplar
meinnütziges

„Übereignen wir unseren Kindern, Enkelkindern
und allen nachfolgenden Generationen
eine intakte und reichhaltige Welt!“

VERLAG®

vivita



ISBN 978-3-945181-07-2



9 783945 181072
€ 14,95