



DIE GLOBALE KRISE UND DER DOMESTIZIERTE MENSCH

ART-GERECHTES LEBEN
DURCH
SELF-EMPOWERMENT

VON

DR. ERO LANGLOTZ





*Ich widme diese Schrift dem mutigen Forscher Stanley Milgram und allen anderen,
die aus Sorge um die Zukunft der Menschheit dazu bereit sind,
Vertrautes in Frage zu stellen und neue Wege zu wagen.*

Ero Langlotz

THEMEN & INHALTE

Kapitel 1 Selbst-Regulation und globale Krise

1.1	Präludium Natur-Idylle	2
1.2	Selbstregulation in der Natur	2
1.3	Die Aspekte der globalen Selbstzerstörung	3
1.4	Globalisierung	5

Kapitel 2 Globale Krise - Warum versagt die Selbstregulation?

2.1	Europa und die globale Krise	7
2.2	Die Politik ist hilflos	8
2.3	Gibt es eine gemeinsame Ursache der globalen Lethargie und Selbstzerstörung	9
2.4	Der Gehorsam	10

Kapitel 3 Agenten- oder Autonomie-Modus

3.1	Milgram: zur Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autorität	11
3.2	Das Experiment	12
3.3	Ergebnisse	12
3.4	Milgrams Interpretation der Ergebnisse	14
3.5	Reaktion der Fachkollegen	15
3.6	Die Ursache des Autoritätsgehorsams	15
3.7	Autoritätsgehorsam als Traumafolge	16

Kapitel 4 "URGESELLSCHAFT"

4.1	Die ersten Menschen und Selbst-Regulation	18
4.2	SELBST und Regulation	19
4.3	"Vision-Quest" als Ritual der Selbstfindung	20
4.4	Aspekte der "Urgesellschaft"	21

Kapitel 5 Zivilisation und Selbstdomestikation

5.1	Die Hochkulturen und Zivilisation	22
5.2	Selbst-Domestikation und autoritäre Gesellschaftsstruktur	23
5.3	Selbst-Domestikation und SELBST-Entfremdung	24
5.4	Monotheistische Religionen	24
5.5	Krieg, Unterwerfung und Ausbeutung	25
5.6	Aspekte der Zivilisation	26
5.7	Die mystischen Traditionen	27
5.8	Aufklärung und Revolutionen	27

Kapitel 6 EXKURS - Selbst, Trauma und Selbst-Entfremdung

6.1	Autonomie und Selbstverbindung	28
6.2	“Intrinsische Motivation“	28
6.3	Das SELBST und seine Entwicklung	29
6.4	Wenn die Autonomie-Entwicklung gestört ist	29
6.5	Überleben in einer autoritären Umgebung	30
6.6	Das Symbiosemuster	31
6.7	EXKURS: Ein neurobiologisches Verständnis von Konditionierung	32
6.8	Konzept der Initiatischen Selbst-Integration	33
6.9	Störung der Autonomie-Entwicklung	35
6.10	Traumatisierung durch traumatisierte Eltern	36
6.11	Therapiebeispiele Initiatische SELBST-Integration	37

Kapitel 7 Kirche und der Gehorsam gegenüber Autorität

7.1	Die Kirche	43
7.2	Verbindung von Religion und Macht	45
7.3	Warnung an die Leser*innen	46
7.4	Die doppelte Botschaft der Kirche	47
7.4.1	Die Botschaft des lebenden Jesus	47
7.4.2	Das Dilemma der Jünger*innen Jesu	49

Kapitel 8 Von der Botschaft Jesu zur Kirchen-Doktrin

8.1	Die Kreuzestheologie - eine Überlebensstrategie?	50
8.2	Was geschah mit der Botschaft Jesu	53
8.3	Ein allmächtiger Gott, der seinen Sohn opfert, um die Sünden der Menschen zu sühnen	53
8.4	Die Umdeutung einer schandvollen Todesstrafe zu zu Einem heil-bringenden Opfertod	54
8.5	Erziehung zum Kadavergehorsam	55
8.6	Benutzen und Bewerten	55
8.7	Unbefleckte Empfängnis und Jungfrauengeburt	57
8.8	Abwertung der Frau	57
8.9	Das Monopol einer "allein selig-machenden Kirche"	58
8.10	EXKURS "Frühkindliche Quellen von Religiosität"	59

Kapitel 9 Modalitäten der Indoktrination

9.1	Die "Kanäle" der Traumatisierung	61
9.2	Zeremonien	62
9.3	Bilder und Plastiken	62
9.4	Konditionierende Wirkung der Sakramente	63
9.4.1	Eucharistie als Aufforderung , dem geopfertem Jesu gleich zu werden	63
9.4.2	Taufe	63
9.5	Das Kirchenlied	64
9.6	Missbrauch der Vorstellung eines "Allmächtigen Gottes"	65
9.7	Der Allmächtige Gott - Ein Konstrukt zur Stabilisierung der weltlichen Macht	66
9.8	Zusammenfassung	67

Kapitel 10 Machtkomplexe und die demokratische Bewegung

10.1	Die Aufklärung	70
10.2	Demokratie	70
10.3	Der Irrtum der Aufklärung	71
10.4	Krieg und Autoritäts-Gehorsam- Die Mächtigen fremdbestimmt statt autonom	72
10.5	Wie konnte es in so einem kultivierten Land wie Deutschland zu einer derartigen Katastrophe kommen?	76

Kapitel 11 Die globale Krise

11.1	Der militärisch-industrielle Komplex	78
11.2	Konzentration der Macht	79
11.3	"Wachstums-Modell" Krebsgeschwulst	81
11.4	Scheitert die Demokratie	82
11.5	Machtkonzerne zerstören die Mechanismen SELBST-Regulation	84
11.6	Aspekte einer kollektiven Selbst-Entfremdung	85
11.7	Der domestizierte Mensch...	86
11.8	Die Krise . ein unfreiwilliges, globales Milgram - Experiment?	88
11.9	Selbst-Domestikation als Sackgasse	89
11.10	Die Evolution	90
11.11	Zweite Aufklärung	91

Kapitel 12 Anleitung zu: Self-Empowerment

12.1	Dein SELBST	93
12.2	Erkenne, was deinem SELBST im Wege steht!	95
12.3	Dein Potenzial ist unverlierbar und unzerstörbar	96
12.4	Entdecke Dein eigenes Potenzial	98

12.5	Ritual Der Selbst-Achtung	99
12.6	Gebet an die Erde	101
12.7	Befreie Dich von Deinen Blockaden	102
12.8	Exkurs: Anleitung zum "Do it yourself"	103
12.9	Anleitung zur Befreiung durch "Do it yourself"	104
12.10	Bedingungen einer "artgerechten" Gesellschaft	107
12.11	Die Krise des Wirtschaftssystems	109
12.12	"Krieger*innen der Erde"	109
12.13	Die Demokratie ist tot? Es lebe die Demokratie!	111
12.14	Fridays4Future: Weltweiter Protest gegen den Klimawandel	113
	Kommentar	116

DIE GLOBALE KRISE UND DER DOMESTIZIERTE MENSCH

ART-GERECHTES LEBEN
DURCH
SELF-EMPOWERMENT

Kapitel 1: Selbst-Regulation und globale Krise

*"Schau zu den Sternen auf und nicht zu deinen Füßen ..
Wundere dich darüber, was das Universum ausmacht ...
Es ist wichtig, dass du nicht aufgibst.
Entfalte deine Vorstellungskraft.
Forme die Zukunft."*

Stephen Hawking 2018

*Es gibt eine weit verbreitete Vorstellung, dass wir alle in uns eine eigene unabhängige innere Instanz haben, einen Wesenskern, unser „Selbst“. Wenn wir mit dieser Instanz verbunden sind, dann sind wir in der Lage, uns selbst, unsere Bedürfnisse und unsere Einbindung in ein größeres Ganzes wahrzunehmen, unabhängig von den Erwartungen, Überzeugungen und Bedürfnissen anderer. Das ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben, in Übereinstimmung mit einem größeren Ganzen. Das ermöglicht SELBST-Regulation und SELBST-Bestimmung. In der Traumatherapie zeigt sich täglich: Diese Verbindung zum eigenen Selbst kann durch **individuelle** traumatische Erfahrungen von Verlust oder von Gewalt verloren gehen, sodass die Fähigkeit für SELBST-Regulation und SELBST-Bestimmung beeinträchtigt wird.*

*Hier wird die Auffassung vertreten und begründet, dass es darüber hinaus eine **kollektive** Traumatisierung gibt, welche durch eine Zivilisation bedingt ist, die gezielt die Selbstverbindung und damit die SELBST-Bewusstsein und Selbst-Bestimmung des Einzelnen stört. Diese kollektive SELBST-Entfremdung ist die Ursache der aktuellen Krise. Daraus folgt: eine individuelle SELBST-Integration ist notwendig und möglich, um eine kollektive Selbst-Ermächtigung zu bewirken.*

1.1. Präludium Natur-Idylle

Gerade komme ich vom morgendlichen Joggen im Englischen Garten zurück. Morgensonne, der Gesang der Vögel . . Der Bärlauch blüht, die weißen Blüten schauen aus wie sich entfaltende Silvesterraketen. Der Duft nach Knoblauch ... Über der Wiese noch Nebelschwaden und beim Laufen wird im Morgennebel immer deutlicher: eine Schafherde, das Blöken der jungen Lämmer, der strenge Geruch des Schafkots ...

Kennst du das auch? Ein Morgen im Wald, eine sternklare Nacht, ein Weg zwischen Dünen und dem sturmgepeitschten Meer..... Wir werden in der Tiefe berührt durch die Schönheit, durch die Größe der Natur. Die es schon gab, als es noch keine Menschen gab. Wir spüre eine Resonanz in uns, so als gäbe es auch in uns einen Teil, den es schon vor Jahrtausenden gab. Dieser Teil in uns ist unser SELBST. Das tiefe Wissen: auch ich bin ein Teil dieser Natur, ich gehöre dazu. Ein Gefühl des Erschauerns vor etwas Größerem, das auch mich hervorgebracht hat, dessen Teil ich bin, mit dem ich verbunden bin. An dessen Größe, Ordnung und Würde ich teilhaben darf, beschenkt, aber auch verantwortlich.

Der Kontrast zwischen solchen Naturerfahrungen und den täglich eskalierenden von Menschen gemachten globalen Katastrophen könnte nicht größer sein. Unvermeidlich tauchen dadurch Fragen auf – und Hypothesen. Ist der Mensch nicht Teil der Natur? Woher kommt dieses erschreckende aggressive und selbstzerstörerische Potenzial? Ist es angeboren, in unseren Genen verankert? Ist es Schicksal – oder haben wir es selber hervorgebracht und können es deshalb auch selber steuern und beeinflussen?

1.2. Selbstregulation in der Natur

In der Natur gibt es das Prinzip der Selbstregulation. Es steuert einmal das Zusammenleben innerhalb einer Art.

Bei den gesellig lebenden Tieren, Vögeln, aber auch bei Säugetieren - gibt es eine Rangordnung. Das Alpha-Tier – bei Pferden die Leitstute, bei Elefanten die Leit-Kuh – zeichnet sich nicht ausschließlich durch die größere physische Kraft aus, sondern durch seine Fähigkeit, gut für die ganze Herde sorgen zu können. Diese Rangordnung bewirkt z.B. bei den Dohlen, dass die ranghöhere gegenüber einer unmittelbar im Rang nach ihr stehenden Dohle stärkere Tendenz hat, ihre Dominanz zu zeigen, als gegenüber einer im Rang weit nach ihr stehenden.

Bei einem Konflikt zwischen zwei Dohlen (z.B. Nr. 6 und Nr. 8) wirkt das wie eine kollektive Selbstregulation: eine ranghöhere Dohle (Nr. 4) wird eher Nr. 8 unterstützen als Nr. 6.

So reguliert eine „Rangordnung unter Gleichen“ das Zusammenleben einer Gruppe.

Es gibt auch eine Selbstregulation zwischen unterschiedlichen Arten. Bekannt ist das Beispiel der Füchse und Mäuse: nimmt die Mäusepopulation zu, dann wachsen mehr Füchse heran, die zur Verminderung der Mäuse beitragen. Und umgekehrt. So pendelt die Population dieser beiden Arten um einen Mittelwert.

Selbstregulation gibt es auch zwischen Pflanzen und Tieren!

Pflanzen sind gar nicht so wehrlos, wie wir denken. Wird zum Beispiel eine Kleewiese von zu vielen Schafen überweidet, dann produziert der Klee chemische Stoffe, welche die Vermehrung der Schafe wirksam verhindern, nach dem Prinzip der „Antibaby-Pille“!

Oder wenn Kudu-Antilopen künstlich in einem zu kleinen Areal eingesperrt werden und dadurch zu intensiv die Blätter und Zweige ihres „Lieblingsbaums“ abweiden, dann entwickelt dieser sehr rasch giftige Bitterstoffe, welche den Tod der Kudus herbeiführen. Und: diese Bäume senden sogar entsprechende „Botschaften“ an bisher noch unbetroffene Bäume ihrer Art, sodass diese ebenfalls Bitterstoffe entwickeln – sozusagen vorbeugend!

Diese Selbstregulation – so scheint es – regelt das Zusammenleben unterschiedlicher Arten und Gruppen *und dient damit dem Überleben aller Beteiligten.*

Ist auch der Mensch in diese Selbstregulation der Natur einbezogen? Hat die Natur vergessen, den Menschen mit Selbstregulation auszustatten? Oder hat Homo sapiens selbst die Fähigkeit, das „Organ“ zu seiner Selbstregulation blockiert?

1.3 Die Aspekte der globalen Selbst-Zerstörung

EUROPA

Bankkonzerne lassen ihre Angestellte toxische Papiere verkaufen und schädigen dadurch die Kunden, und riskieren damit einen Bankencrash. Ingenieur*innen fast aller Autokonzerne bauen in die Dieselmotoren eine betrügerische Software ein, und schädigen dadurch das Klima, den Kunden – und letztlich den eigenen Konzern.

Die großen Wirtschafts-Konzerne und Finanz-Institute, so zeigt es sich immer wieder, fühlen sich nur dem einen Ziel verpflichtet, den Profit zu steigern, koste es die „anderen“, was es wolle. Zu diesem Zweck erhöhen sie den Leistungsdruck in den Betrieben, bei stagnierenden Löhnen. Sie entlassen langjährige und/oder erfahrene Mitarbeiter in die Arbeitslosigkeit. Immer mehr Familien wird so die Teilhabe an der Gesellschaft genommen, ihnen und ihren Kindern wird jede Perspektive auf eine materiell gesicherte Zukunft genommen.

Die Wirtschafts- und Finanzkonzerne finden Mittel und Wege – und willfährige Politiker, die ihnen dabei behilflich sind - ihre hohen Gewinne noch mehr zu steigern, indem sie immer weniger Steuern zahlen. Ausgerechnet *der* Politiker, der als Finanzminister Luxemburgs diese Praktiken legalisierte, Jean-Claude Juncker, wurde zum Präsidenten der EU-Kommission. Liegt es da nicht auf der Hand, wessen Interessen er vertritt. Und mit ihm alle, die ihn unterstützen und tolerieren.

Dazu passt, dass der Whistleblower, der das öffentlich gemacht hat, vor Gericht gestellt wurde, wegen „Geheimnisverrat“.

Die Folgen sind seit Jahren entzogenen Steuern in zig-Milliarden Höhe. Der öffentlichen Hand fehlen die Mittel, um die Infrastrukturen zu erhalten, von denen wir alle – einschließlich der Mitarbeiter*innen der Konzerne – abhängig sind. Ein Viertel der öffentlichen Schwimmbäder in Deutschland sind renovierungsbedürftig und geschlossen. Ein Viertel der Schüler*innen haben deshalb keinen Schwimmunterricht.

Das ist das Erfolgsprinzip der Konzerne: den Gewinn privatisieren – und die Kosten der Infrastruktur und der Verluste der Gemeinschaft aufbürden.

AFRIKA, ASIEN

Über Jahrhunderte haben Europa und die USA fremde Kontinente missioniert, kolonialisiert und schamlos ausgebeutet. Ganze Völker wurden zunächst ihren Wurzeln entfremdet und wirtschaftlich abhängig gemacht, ihre Rohstoffe und Kunstschatze wurden gestohlen oder zerstört und ausgeplündert, die Menschen versklavt. Auf diese Weise leisteten diese Völker - höchst unfreiwillig - „Entwicklungshilfe“ für Europa und die USA und ermöglichten diesen – besonders den großen Konzernen - einen unglaublichen wirtschaftlichen Aufschwung, der jedoch mit einer Trennung von moralischer Verantwortung für die Menschheit und den Planet Erde einherging.

1.4 GLOBALISIERUNG

Und setzt nicht die „Globalisierung“ die Kolonial-Politik mit anderen Mitteln fort? Den regionalen Wirtschafts-Strukturen – einschließlich der Landwirtschaft – wurde der Boden entzogen durch einen „freien Markt“, durch Freihandelszonen. Bildlich gesprochen wurden die regionalen Forellenteiche für die globalen Hechte geöffnet. Profitiert haben die Konzerne. Auf der Strecke blieben die Menschen, die von einer regionalen Wirtschaft gelebt hatten, sowohl in Europa als auch in Übersee.

Und wie vollmundig waren die Versprechungen, mit denen die Globalisierung propagiert wurde. Und wie demütigend und verbrecherisch die Folgen. Ein Beispiel: Durch ein „Freihandelsabkommen“ wurde Kolumbien verpflichtet, die Produkte der US-Firma Monsanto zu kaufen: Saatmittel, die durch Genmanipulation unempfindlich gemacht worden waren gegen Insektizide – die ebenfalls von Monsanto vertrieben wurden. Im Unterschied zum traditionellen Saatgut der columbianischen Campesinos ließ sich aber aus dem Hybrid-Züchtungen Monsanto kein Saatgut gewinnen. Die Bauern waren angewiesen, neues Saatgut von Monsanto zu kaufen. Sie drohten von Monsanto abhängig zu werden – wie zuvor schon viele indische Bauern, die in den Ruin und in den Suizid getrieben worden waren. Als sie ihr eigenes Saatgut verwendeten, schickte die Regierung Soldaten mit Panzern auf die Felder, um diese zu zerstören.

Das gleiche Prinzip setzte sich in den Ölkriegen der USA und Großbritanniens fort.

Zu diesem Zweck wurden demokratische Regierungen – Mossadeq in Persien – destabilisiert und gestürzt, weil sie sich dem Öl-Deal widersetzten. Und andere autoritäre Regierungen – auch fundamentalistische wie die Saudis – wurden finanziell und mit Waffen unterstützt, weil sie zum Deal bereit waren. Es ist bekannt, dass Saudi-Arabien vom mahabitischen Fundamentalismus geprägt ist, und dass es auch den „Islamischen Staat“ mit Waffen unterstützt. Wer Saudi-Arabien Waffen verkauft, profitiert also noch am Terror des IS. (Wer den Wind sät ...)

FLÜCHTLINGS-STRÖME

Den Völkern Afrikas und Asiens wurde über Jahrhunderte durch Kriege und Ausbeutung die Lebensgrundlage genommen. Verschärfend kommen noch der von Menschen gemachte Klimawandel mit seinen Dürreperioden und Hungersnöten und die zunehmende Gewalt radikalisierten Fundamentalisten dazu. Es ist nicht verwunderlich, dass sie im „reichen“ Europa Rettung erhoffen.

KREBSGESCHWULST

Es wird immer deutlicher, die grossen Finanz- und Wirtschaftskonzerne sind ausschliesslich am eigenen Wachstum orientiert. Die Auswirkungen auf Menschen, Natur, Klima interessieren sie nicht. Und es gibt keine Instanz, die sie bremsen könnte. Die Politiker aber auch die Öffentlichkeit lassen sich für die Interessen der Mächtigen einspannen. Das entspricht der Situation eines Krebsgeschwulstes: Sobald die Immunabwehr des Körpers die Krebszellen nicht mehr in Schach hält, beginnen sie ungebremst zu wachsen, ohne „Respekt“ für die Organe. So stirbt der Gesamtorganismus – und damit auch der Krebs. Aber dem ist das egal!

Übertragen auf die globale Krise bedeutet das: ist es möglich, eine kollektive Immunabwehr gegen das zerstörerische Wachstum zu initiieren, um wieder eine Selbst-Regulation zu erreichen?

Kapitel 2: Globale Krise – warum versagt die Selbst-Regulation?

„Wir müssen die Demokratie marktkonform machen!“

Angela Merkel
Bundekanzlerin

2.1 Europa und die globale Krise

Auch die Bevölkerung Europas erlebt eine schleichende Verarmung. Die deutsche Regierung behauptet zwar, dass es Deutschland gut geht, weil es der Wirtschaft gut gehe. Aber die ungerechte Vermögensverteilung nimmt immer mehr zu, auch in Deutschland. Die südlichen Länder, Griechenland, die iberische Halbinsel, aber auch Italien und Frankreich trifft es zuerst. Wir müssen dafür zahlen, dass diese Länder angeblich „gerettet werden“. Den Profit haben die Finanzkonzerne, die an den erhöhten Darlehenskosten dieser Länder unmittelbar Gewinn machen. Die angeblichen „Geldgeber“ sind in Wirklichkeit gewissenlose „Geldnehmer“. Die Reichen dieser südlichen Länder entziehen sich. Der Bevölkerung werden die Renten beschnitten, die Gesundheitsfürsorge genommen. Das „Tafelsilber“ des griechischen Volkes, die Häfen etc., werden verkauft, an China.

Die deutsche Bevölkerung erlebt die wirtschaftliche Auszehrung und die Hilflosigkeit und Verlogenheit ihrer Politiker*innen. Wenn diese Politiker*innen die Hartz IV-Gesetze verteidigen und gleichzeitig den Flüchtlingsströmen die Türe öffnen, dann erzeugt das bei immer mehr der Betroffenen eine hilflose Wut und Verzweiflung.

Jedoch statt ihrer eigenen kritischen Wahrnehmung zu folgen, und sich gegen die Verursacher zu wehren, lassen sie sich von rechtspopulistischen

Rattenfängern verführen. Statt die Empörung gegen die eigentlich Verantwortlichen zu richten, gegen die Großkonzerne und gegen die Parteien, die deren Interessen vertreten, lassen sie ihre Empörung auf die Flüchtlinge und den Islam lenken. Sie dienen als Sündenböcke. Das wiederum verstärkt den islamistischen Terror, ein schrecklicher Teufelskreis.

Dabei sind beide Seiten, sowohl die Flüchtlinge, als auch die verarmende Bevölkerung Opfer eines gleichen „Täters“: der Wirtschafts- und Finanz-Konzerne

Wären sie sich dieser Tatsache bewusst, könnten sie gemeinsam kämpfen gegen die eigentlichen Verursacher der Krise.

Für diese ist es daher sehr vorteilhaft, dass sich die beiden Gruppen gegenseitig bekämpfen – statt sich zu verbünden. Entspricht das nicht der bewährten Taktik der Mächtigen: „divide – et impera!“: teile deine Gegner – und herrsche über beide!

2.2 Die Politik ist hilflos - da von Lobbyisten beeinflusst

Die Akteure Vertreter der Wissenschaft, die der Politik, der Wirtschaft, aber weitgehend auch der Wissenschaft scheinen bis auf wenige Ausnahmen unfähig, diesen sich beschleunigenden Prozess der Selbstzerstörung zu verstehen, geschweige denn, ihn aufzuhalten. Im Gegenteil, sie scheinen Teil des destruktiven Systems zu sein. Dadurch können die Politiker ihrer Aufgabe, die Interessen der Bevölkerung zu vertreten, auch gegenüber den Wirtschafts- und Finanz-Konzernen, nicht mehr nachkommen. Damit verliert unsere Gesellschaft die nötige Selbst-Regulation.

Die Kanzlerin, Frau Merkel selbst, war es, die offen von dem Ziel sprach, die Demokratie „marktkonform“ zu machen. So als wäre sie dem **Wohl der Wirtschaft** verpflichtet. Dabei lautet ihr Amtseid: *„Ich schwöre, dass ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegen jedermann üben werde. (So wahr mir Gott helfe.)“*

Diesen Eid hat sie (ohne behaupten zu wollen, die anderen hätten es besser gemacht) mehrfach gebrochen, wie diese Beispiele zeigen:

Frau Merkel holte in der Finanzkrise ausgerechnet Herrn Ackermann als Berater, von dem wir heute wissen, dass gerade er entscheidend an dem Umbau der deutschen Bank zu einer globalen Investmentbank beteiligt war. Diese hat zunächst Riesengewinne durch Spekulationen und den Vertrieb „toxischer“ Papiere gemacht. Dadurch haben viele Kunden große Verluste erlitten. Die Bankiers spendierten sich selber großzügige Boni. Und als die große Krise kam, durften die Steuerzahler wieder bezahlen.

Merkel hat sich in Luxemburg gegen die Verschärfung der Abgasregeln für PKW eingesetzt – trotz ihrer Lippenbekenntnisse für den Umweltschutz.

In den Zeitungen erschien eine kurze Notiz, dass die CDU einige Wochen später Spendengelder von den PKW - Unternehmen erhalten hat.

All das steht in der Zeitung – allerdings nicht als Schlagzeile auf der ersten Seite. Warum wohl nicht?

Weil die deutsche Wirtschaft floriert. Deutschland ist „Exportweltmeister“. Der Preis: die Vermögensverteilung wird immer ungerechter, Familien die „Hartz IV“ beziehen sind mit ihren Kindern abgehängt, für immer. Und auch der Mittelstand spürt, wie ihm der Boden unter den Füßen verloren geht. Das Ersparte schmilzt dahin, es droht Altersarmut.

Glücklicherweise gibt es immer mehr, die öffentlich gegen diese Entwicklung protestieren und die nach alternativen Strategien suchen.

Für sie schreibe ich des Buch!

Die Mehrheit schweigt. Resignation und Lethargie verbreitet sich. Warum?

2.3 Gibt es eine gemeinsame Ursache der globalen Lethargie und Selbst-Zerstörung?

Umweltverschmutzung, Klimawandel, Hungersnöte, Flüchtlings-Ströme, Kriege und Terrorismus, die globale Selbst-Zerstörung hat viele unterschiedliche Aspekte. Immer mehr Menschen fragen sich verzweifelt: was sind die Ursachen? Und vor allem: Kann man die Entwicklung noch aufhalten?

Wichtig ist zu erkennen: Diese Katastrophen sind nicht Schicksal, sie sind von Menschen gemacht. Und mir scheint, sie haben – bei allen Unterschieden - eine gemeinsame Ursache.

Es gibt einige wenige Gruppen, die von diesen Katastrophen profitieren – oder zumindest glauben, davon zu profitieren: die Wirtschafts- und die Finanzkonzerne. Sie haben Geld. Sie haben die Macht. Ihr einziges Interesse besteht darin, diese Macht zu sichern und zu vergrößern, koste es was es wolle. Sie schaffen Instrumente, um ihre Machtinteressen zu verfolgen: Lobby-Arbeit, Thinktanks. Sie beeinflussen über Medien und über Lobbyisten die Parteien, die Regierungen, die Wähler. Dabei verstehen sie es geschickt, ihre wirklichen Interessen zu verschleiern,

- indem sie behaupten, die Probleme seien so kompliziert, dass nur Experten sie verstehen können,
- indem sie moralisch einwandfreie Ziele vorgeben: Unrechtsregime beseitigen, die demokratischen Kräfte zu fördern, den Hunger zu bekämpfen etc.

Durch diese Strategien gelingt es ihnen, Menschen als Mitarbeiter*innen zu gewinnen, Familienväter, die ihre Intelligenz und ihre Fantasie dafür einsetzen, damit diese Organisationen erfolgreich sind, Familienmütter, die glauben, ihren Kindern solcherart eine bessere Zukunft zu ermöglichen.

Wenn die Mitarbeiter*innen dann die eigentlichen Interessen dieser Institutionen erkennen, wenn sie sich der Konsequenzen ihres Handelns bewusst werden, – für die Erde, ihre Bewohner*innen und für sich selber – dann geraten sie in eine innere Zerrissenheit. Manche neigen dazu, das zu ignorieren. Oder sie stellen ihre eigene Autorität, ihre eigene Wahrnehmung, ihre eigenen Wertmaßstäbe in Frage, und orientieren sich in ihrem Verhalten nach der äußeren Autorität, nach dem, was von ihnen erwartet und verlangt wird. Sie lassen sich in den Dienst nehmen, lassen sich instrumentalisieren. Fremdbestimmung statt Selbstregulation.

2.4 Der Gehorsam

Wenn sie sich in dieser Weise nach den Vorgaben und Erwartungen der Autoritäten orientieren, dann reagieren sie gehorsam. Dann benutzen sie nicht ihre innere Autorität, ihr eigenes „Organ ihrer Selbstregulation“, ihr Gewissen, oder ihr Selbst. Wenn diese innere Instanz sich dennoch meldet, dann fühlen sie sich vielleicht unwohl dabei, fühlen sich innerlich zerrissen. Aber nur wenige „steigen aus“. Wenn diese Wenigen dann die schädlichen Wirkungen dieser Organisationen der Öffentlichkeit bekannt geben, dann werden sie zu „Whistleblowern“. Statt einer öffentlichen Anerkennung werden sie dafür von ihren Arbeitgebern verfolgt, vor Gericht gebracht. Die Öffentlichkeit schweigt. Einige wenige feiern sie als Helden. Aber letztlich lassen alle sie alleine.

Es scheint, dass auch wir als Öffentlichkeit uns mehr nach den Autoritäten „da oben“ orientieren, dass wir uns ihnen gegenüber ohnmächtig fühlen, und sie gewähren lassen. Getreu dem verbreiteten Motto „Ober sticht Unter“?

Zum Thema Gehorsam gibt es ein bekanntes psychologisches Experiment...

Kapitel 3: Agenten- oder Autonomie-Modus?

Ich habe dieses Experiment durchgeführt, um herauszufinden, wie viel Schmerz ein gewöhnlicher Mitbürger einem anderen zufügen würde, einfach weil ihn ein Wissenschaftler dazu aufforderte. Starre Autorität stand gegen die stärksten moralischen Grundsätze der Teilnehmer, andere Menschen nicht zu verletzen, und obwohl den Testpersonen die Schmerzensschreie der Opfer in den Ohren klangen, gewann in der Mehrzahl der Fälle die Autorität.

**Stanley Milgram,
Zur Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autorität, 1974**

3.1 Milgram: zur Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autorität

Unter diesem Titel hat der amerikanische Psychologe Stanley Milgram (15.8.1933 – 20.12.1984) ein umfangreiches Experiment durchgeführt, das ich hier etwas ausführlicher darstelle, da es Wesentliches zu unserem Thema beiträgt.

*Milgram war ein sehr mutiger Mann. Obwohl seine Experimente nicht zu den von ihm selber und den Expert*innen erwarteten Ergebnissen führten, hat er sie – anders als die meisten von Auftraggebern abhängigen Forscher*innen z. B. der Pharmaindustrie! – weiter geführt. Da war er selber nicht „gehorsam“ sondern sehr autonom! Er hat zehn Jahre gebraucht, um seine Ergebnisse zu formulieren. Angefeindet von seinen Kolleg*innen, starb er bereits mit 51 Jahren an einem Herzinfarkt. Ich fühle mich diesem Mann sehr verbunden. Er ist acht Jahre vor mir geboren und wäre heute (2018) 85!*

1961 hat Milgram mit seinen Experimenten zum Autoritäts-Gehorsam begonnen. Unter dem Eindruck der Prozesse gegen Nazi-Täter, speziell gegen Eichmann, wollte er die Frage klären, warum *scheinbar normale* Menschen unter den Bedingungen einer autoritären Organisation im Rahmen des Holocaust in der Lage waren, anderen, unschuldigen Menschen Schaden zuzufügen. Er vermutete zunächst – wie viele andere auch – dass dieser Autoritätsgehorsam ein eher deutsches Problem sei. Daher plante er, sein Experiment zunächst in USA durchzuführen, und dann – zum Vergleich – in Deutschland.

3.2 Das Experiment

Den Versuchspersonen wurde erklärt, dass sie an einem wissenschaftlichen Experiment teilnehmen. Es solle untersucht werden, ob sich der Lernerfolg steigern lasse, wenn die Testpersonen („Schüler“) bei falschen Antworten durch Stromstöße „bestraft“ werden, welche die „Lehrer“ durch einen Tastendruck auslösen. Den Versuchspersonen wurde vermittelt, dass durch ein Los bestimmt wird, wer von ihnen als „Lehrer“ oder als „Schüler“ eingesetzt wird. In Wirklichkeit wurden alle Versuchspersonen als „Lehrer“ eingesetzt. Die „Schüler“ waren Schauspieler, die Stromstöße waren fiktiv und die Schmerzreaktionen der „Schüler“ klangen zwar sehr realistisch, waren aber ebenfalls gespielt und auf Tonband gespeichert. Getestet werden sollten folglich nicht die „Schüler“ sondern die Versuchspersonen selber, und zwar ob und wie weit sie als „Lehrer“ bereit waren, die Stromstöße zu steigern, trotz der – fiktiven - Schmerzreaktionen der „Schüler“.

Der „Lehrer“ konnte den „Schüler“ im Nachbarraum nicht sehen, aber hören. Ein Versuchsleiter („Experimentator“, ebenfalls ein Schauspieler) befand sich zunächst in der Nähe des „Lehrers“ und gab ihm immer wieder die Anweisungen, dass das Experiment erfordere, dass er den nächst höheren Stromstoß verabfolgt, bis zur höchsten Stufe. Die Verantwortung trage er, der Versuchsleiter.

Diese Versuchsanordnung wurde in verschiedenen Variationen durchgeführt.

3.3 Ergebnisse

Zu dem Experiment in Deutschland kam es nicht, denn schon das Experiment in den USA ergab den schockierenden Befund, dass ca. 65% der Proband*innen bereit waren, „Schülern“ Stromstöße zu verabreichen, die möglicherweise gesundheitsgefährlich waren.

Milgram beschreibt in vielen Beispielen die sehr unterschiedlichen Reaktionen der Proband*innen.

1. Manche führten die Bestrafung der „Schüler“ durch Elektroschock ohne sichtbare Gemütsbewegung durch.
2. Viele reagierten sehr emotional, sie bekamen Schweißausbrüche, oder sie lachten unmotiviert.

3. Einige formulierten sehr präzise, dass sie persönlich diese Experimente ablehnen und so etwas von sich aus nie machen würden. **Aber sie folgten dennoch den Anweisungen des „Versuchsleiters“ – so als hätten sie keine wirkliche Wahl!**
4. Manche ärgerten sich über den ungehorsamen „Schüler“, so als habe er die Bestrafung durch einen stärkeren Stromstoß verdient, da er eine falsche Antwort gegeben hatte.

Milgram betont, dass vom „Versuchsleiter“ keinerlei Druck ausgeübt wurde:

„Unsere Untersuchungen befassen sich ausschließlich mit **der** Form des Gehorchens, die ein Mensch von sich aus entgegen bringt ohne die geringste Anwendung von Druck und Drohung. Bei unserem Experiment handelt es sich allein um solchen Gehorsam, den eine Autorität durch die schlichte Behauptung auslöst, sie besitze das Recht, über einen Beteiligten die Kontrolle auszuüben. Der ganze Zwang, den die Autorität – wenn überhaupt – in unseren Versuchen ausübt, **ergibt sich aus Machtfaktoren, mit welchen die Versuchsperson gewissermaßen die Autorität ausstattet**, und nicht aus irgendwelchen objektiv vorhandenen Drohungen oder der etwaigen Verfügung über greifbare Machtmittel zur Disziplinierung der Versuchsperson.“ (S.11 *Hervorhebung durch den Autor LZ*)

Nach Milgrams Beobachtung ist es also der Proband selber, welcher die Autorität „mit Machtfaktoren ausstattet!“

Übrigens: Unter den wenigen Proband*innen, die den Gehorsam verweigerten, war – ausgerechnet! – eine Deutsche, Gretchen Brandt, medizinische Assistentin. Sie war in Nazi-Deutschland groß geworden und erst vor wenigen Jahren eingewandert.

Als Milgram sie befragte, warum sie abgebrochen hatte, meinte sie: „Vielleicht haben wir zu viel Qual gesehen.“(S. 104)

Milgram war von diesen Ergebnissen schockiert, das hatte er nicht erwartet. Deshalb wiederholte er das Experiment und veränderte durch sorgsam ausgedachte Versuchsanordnungen die Parameter. Doch das Ergebnis blieb dasselbe.

Wiederholungen des Experimentes in anderen Ländern durch andere Forscher ergaben im Wesentlichen den gleichen Befund.

3.4 Milgrams Interpretation der Ergebnisse

Milgram vermutete ursprünglich, dass Autoritätsgehorsam und dessen Verweigerung durch Persönlichkeitsmerkmale oder durch die Lebensumstände der Proband*innen bedingt wären, aber er konnte dies nicht belegen.

Stattdessen ging er von zwei unterschiedlichen „Funktionszuständen“ aus, die er so umschrieb:

- ein Zustand der **„Autonomie“**, in dem das Individuum sich als für seine Handlungen verantwortlich erlebt, und
- ein **„Agenten-Zustand“**, in dem es nicht mehr aufgrund eigener Zielsetzungen handelt, sondern zum Instrument (zum „Agenten“, zur Agentin) der Interessen anderer wird.

Ausgehend vom Freudschen Instanzenmodell vermutete er, dass im Autonomie-Zustand die Betroffenen mit ihrem „Über-Ich“ (Gewissen) verbunden sind und dass im Agenten-Zustand an die Stelle des „Über-Ich“ die Autoritätsperson tritt. Der Wechsel vom „Autonomie“- in den „Agenten“-Zustand erfolge beim Eintritt in ein Autoritäts-System.

Aus Sicht der heutigen Traumatherapie (siehe Kapitel 5) lässt sich das Ergebnis der Experimente so verstehen, dass durch eine Autoritätsperson – den Versuchsleiter – bei den „gehorsamen“ Probanden ein früheres Autoritätstrauma „getriggert“ wurde, sodass sie die Überlebensstrategien von damals übernahmen.

Milgrams Schlussfolgerung:

„Ich habe dieses Experiment durchgeführt, um herauszufinden, wie viel Schmerz ein gewöhnlicher Mitbürger einem anderen zufügen würde, einfach weil ihn ein Wissenschaftler dazu aufforderte. Starre Autorität stand gegen die stärksten moralischen Grundsätze der Teilnehmer, andere Menschen nicht zu verletzen, und obwohl den Testpersonen die Schmerzensschreie der Opfer in

den Ohren klangen, gewann in der Mehrzahl der Fälle die Autorität. Die extreme Bereitschaft von erwachsenen Menschen, einer Autorität fast beliebig weit zu folgen, ist das Hauptergebnis der Studie, und eine Tatsache, die dringendster Erklärung bedarf.“

3.5 Reaktion der Fachkollegen

Auch die Fachkolleg*innen waren von dem Ergebnis der Experimente entsetzt. Das Ergebnis passte nicht zu ihren Vorstellungen. Daher warfen einige von ihnen Milgram vor, sein Experiment habe die Proband*innen traumatisiert, es sei unethisch und unwissenschaftlich. Noch heute ist Milgrams Experiment unter Fachkollegen umstritten.

Aber seiner Aufforderung nach einer Erklärung des Autoritätsgehorsams konnten sie bisher nicht folgen! Diese Ausführungen sind als Beitrag zu dieser Aufgabe gedacht.

Dazu die Stellungnahme des bekannten Hypnotherapeuten Milton Erikson:

„Dass die Pionierarbeit (Milgrams) auf diesem Gebiet als unmoralisch, nicht zu rechtfertigen, informatorisch wertlos und mit anderen abfälligen Äußerungen angegriffen wurde, war zu erwarten, einfach deshalb, weil die Menschen vor unerwünschtem Verhalten gern die Augen schließen und es vorziehen, das Gedächtnis zu erforschen, indem sie sinnlose Wörter lernen lassen...

Milgram liefert einen gewichtigen und gehaltvollen Beitrag zu unserem Wissen vom menschlichen Verhalten...

Sich mit Untersuchungen zu befassen wie die, die Milgram unternahm, das erfordert starke Männer mit starker wissenschaftlicher Überzeugung und einer Bereitschaft, zu entdecken, dass die Verantwortung für und die Kontrolle über inhumane Handlungen beim Menschen selbst liegt, und nicht beim Teufel.“

3.6 DIE URSACHE DES AUTORITÄTSGEHORSAMS Aspekte der Zivilisation Angeboren.... ?

Milgram selber äußert sich nicht eindeutig zu dieser Frage.

Einerseits scheint er zu der ersten Deutung zu neigen, wenn er schreibt:

„Dies ist ein fataler Defekt, den die Natur uns Menschen eingebaut hat, und auf lange Sicht lässt er unserer Art nur eine bescheidene Überlebenschance.“ (Milgram S. 216)

... oder erworben?

Andrerseits schreibt Milgram (S. 234):

Die Ergebnisse, wenn sie auch im allgemeinen blass sind, wiesen in folgende Richtungen. Republikaner und Demokraten waren im Gehorsamsniveau nicht signifikant verschieden. Katholiken waren gehorsamer als Juden und Protestanten.....

„Je länger jemand beim Militär gedient hatte, desto höher war seine Gehorsamsbereitschaft, mit der Ausnahme, dass ehemalige Offiziere – ungeachtet der Länge ihrer Dienstzeit – weniger gehorsam waren als einfache Mannschaftsgrade.....“

Diese Spuren, die auf den Einfluss der Erziehung hinweisen, hat Milgram selber nicht weiter verfolgt! Weiter:

„Ich bin sicher, dass es eine komplexe Persönlichkeitsbasis für Gehorsam und Gehorsamsverweigerung gibt. Aber ich weiss, dass wir sie noch nicht gefunden haben.“(S. 234)

Und an anderer Stelle:

„Obwohl viele Versuchspersonen die intellektuelle Entscheidung treffen, dem Schüler nicht weiter Schocks zu verabreichen, sind sie doch oft nicht in der Lage, diese Überzeugung in Aktion zu übersetzen. Wenn man sie im Labor beobachtet, kann man ihren heftigen inneren Kampf, sich der Autorität zu entziehen, nachempfinden, während sie durch zwar mangelhaft definierte, aber starke Bande am Schockgenerator festgehalten werden.“ (S. 173)

3.7 AUTORITÄTSGEHORSAM ALS TRAUMAFOLGE?

Milgram beschreibt hier ein Phänomen der inneren Zerrissenheit zwischen einer kognitiven Einsicht und einem starken blockierenden Gefühl, welches die Umsetzung dieser Einsicht verhindert. Dies Phänomen ist typisch für „Dissoziation“, als Folge einer traumatischen Einwirkung. Der innere Konflikt zwischen dem eigenen Verhalten und einer dazu konträren eigenen Überzeugung kann verstanden werden als Folge einer Konditionierung durch Trauma.

Dissoziation kann als fehlende Verbindung mit dem Wesenskern, dem SELBST beschrieben werden. Wir beobachten Dissoziation als unmittelbare Reaktion bei Trauma, aber auch dann, wenn ein altes gespeichertes Trauma durch einen Auslöser getriggert wird, der an die Situation vor dem gespeicherten Trauma erinnert. (Siehe auch Kap.6.8)

WICHTIG: Was Milgram noch nicht wissen konnte: Aus heutiger, traumatherapeutisch geschulter Sicht weisen alle die von ihm beschriebenen Reaktionen (siehe Kap.3.3) der „gehorsamen“ Probanden Zeichen unterschiedlicher Formen einer DISSOZIATION auf.

1. Manche hatten ihre Gefühle ganz abgespalten.
2. Die unangemessenen emotionalen und vegetativen Reaktionen können als Gefühle aus einer früheren Traumatisierung durch eine Autoritätsperson verstanden werden, die zusammen mit dem Trauma gespeichert und durch erneute Begegnung mit der Autoritätsperson des Versuchsleiters „getriggert“ wurden.
3. Andere waren sich ihrer Überzeugung durchaus bewusst, es war ihnen auch bewusst, dass ihr (den Erwartungen des Versuchsleiters angepasstes) Verhalten nicht mit ihrer Überzeugung übereinstimmte. Aber ihre Dissoziation hinderte sie daran, sich nach ihrer Überzeugung zu orientieren.
4. Eine komplexe Reaktion zeigten die Probanden, die sich über den ungehorsamen „Schüler“ ärgerten, so als habe er die Bestrafung durch einen stärkeren Stromstoß verdient, da er eine falsche Antwort gegeben hatte. Anscheinend hatten sie kein Mitgefühl für das Leid der Probanden und konnten ihre eigene Beteiligung bei der „Strafe“ nicht wahrnehmen - so als hätten sie nicht die Möglichkeit einer eigenen Entscheidung.

Den Ärger, den sie darüber spürten richteten sie jedoch nicht gegen den Versuchsleiter („Täter“) – der sie zu diesem Verhalten aufgefordert hatte, sondern gegen das „Opfer“. Das könnte der bekannten Dynamik einer „Identifikation mit dem Täter“ entsprechen.

Das erlaubt die Hypothese, dass auch der Autoritätsgehorsam – wie die Dissoziation – als Traumafolge, noch präziser: als Folge eines Traumas durch eine Autorität verstanden werden kann!

Diese Frage werde ich später erörtern.

Zuvor wende ich mich der Frage zu: gab es in der Entwicklung der Menschheit eine Zeit, in der dieser Autoritätsgehorsam noch nicht vorhanden war? Oder mit anderen Worten: Gab es eine Zeit, in der Selbstregulation beim Menschen noch wirksam war?

Das wäre ein starkes Argument gegen die verbreitete These, Autoritätsgehorsam sei angeboren – und daher unvermeidlich!

Kapitel 4 „URGESELLSCHAFT“

*„Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet,
der letzte Fisch gefangen ist, werdet Ihr merken,
dass man Geld nicht essen kann.“*

**Alanis Obomsawin 1972
aus dem Volk der Abenaki**

4. 1. DIE ERSTEN MENSCHEN UND SELBSTREGULATION

Die ersten „prähistorischen“ Menschengruppen waren Nomad*innen. Die Indianervölker Nordamerikas aus historischer Zeit können als Modell dieser Form menschlichen Lebens dienen. Ihr Zusammenleben wurde durch eine „Rangordnung unter Gleichen“ bestimmt, die der gegebenen Stellung jeder Person entsprach, abhängig von Alter, Erfahrung und „sozialer Kompetenz“. Dabei waren Frauen und Männer ebenbürtig, bisweilen wurden Frauen sogar besonders geehrt, weil sie neues Menschenleben hervorbrachten. Durch die gegenseitige Achtung begegneten sich die Menschen auf Augenhöhe. Ihre Beziehungen waren geprägt von einem gegenseitigen Austausch im Geben und Nehmen. Solche Menschengruppen verehrten die Natur und „Mutter Erde“ als das größere Ganze, das sie hervorgebracht hat und das sie trägt, als deren Teil sie sich erlebten. Diese Achtung hatte die Qualität einer selbstverständlichen Religiosität, sie war die Grundlage aller Naturreligionen.

Diese Menschen lebten im Einklang mit der Natur, nutzten deren Ressourcen und achteten auf Nachhaltigkeit. Sie achteten auch die Tiere, die sie töteten, um sich zu ernähren, als Geschöpfe dieser größeren Macht. Und sie töteten nur so viele wie nötig, und sie nutzten alle Teile des erlegten Tieres.

Auch in diesen ursprünglichen, von der Zivilisation noch nicht veränderten Kulturen gab es Stammesrivalitäten und blutige Rituale. Bei den Papuas auf Neuguinea gehörte es zum Ritual, bei einer Verletzung durch einen anderen Stamm stellvertretend einen Angehörigen – aber nicht mehr! - dieses Stammes zu töten, ihn sich einzuverleiben (Kannibalismus), und seine Schädel als Trinkgefäß für besondere Rituale zu verwenden. Für uns „Zivilisierte“ erscheint das grausam und inhuman.

Inzwischen hat die Zivilisation diese Völker erfasst, die Mission hat zwar die kannibalistischen Rituale beendet. Aber sie hat die Papuas auch ihren Traditionen entfremdet, so gründlich, dass sie ihre Würde und ihre Lebensformen verloren haben, und den Drogen und der Prostitution verfallen sind – sowie schon zuvor die Indianer Nordamerikas.

Kann das als Sieg der Zivilisation gefeiert werden? Sind die Massaker der Vernichtungskriege, die im Namen einer Zivilisation von zivilisierten Menschen begangen wurden wirklich humaner als die Riten der Papuas, die dem Gegner immerhin insoweit Achtung erwiesen, dass sie ihn sich einverleibten und seine Schädel als Trinkgefäß verwendeten?

Bei den ursprünglichen – *vorzivilisatorischen* – Völkern ihnen wirkte noch eine Selbstregulation. Was befähigte sie zu dieser Selbstregulation?

4.2 SELBST und Selbstregulation

Diese Menschen erlebten die Natur unmittelbar, sie waren einerseits ihrer lebensbedrohlichen Wucht ausgeliefert und fühlten sich andererseits beschenkt durch ihre Gaben und ihre Schönheit. Die Verehrung der Natur war verbunden mit dem Bewusstsein, ein Geschöpf dieser Erde zu sein, die sie hervor gebracht hat und die sie nährt. Sie verspürten in sich selbst eine eigene unmittelbare Verbindung mit dem größeren Ganzen, als dessen Teil sie sich verstanden – unmittelbar, ohne Vermittlung eines Priesters oder einer Priesterin.

Diesen Wesenskern, der ihnen ihre Würde, ihren Wert gab, nennen wir sein SELBST. Er kann als das „Organ“ einer Selbstregulation beim Menschen bezeichnet werden. Dies Selbst einer Person ist unzerstörbar und unverlierbar. Es ist der Teil einer Person, der sich bewusst ist, seinen Wert, seine Würde in sich zu haben, unabhängig davon, ob jemand etwas leistet oder ob er gebraucht wird. Daher zielte die Erziehung des Einzelnen nicht primär auf Gehorsam, sondern auf die Entwicklung eines derartigen SELBST-Bewusstseins.

4.3 „Vision-Quest“ als Ritual der Selbstfindung

In den archaischen Nomadengruppen der Indianer gab es das Phänomen der „Vision-Quest“ als Übergangsritual vom Jugendlichen zum Erwachsenen: die Ältesten des Stammes bereiteten die Jugendlichen dafür vor, sich einige Tage ohne Nahrung alleine in der – damals noch gefährlichen – Wildnis aufzuhalten.

Danach berichteten die Jugendlichen von ihren inneren (Träumen und Visionen) - und äußeren Erfahrungen, die sie dort hatten. Die Ältesten mit ihrem Wissen konnten aus diesen Berichten das "Eigene" der Probanden erkennen, sein Wesen, sein „Selbst“. Sie gaben den Jugendlichen einen Namen, der dieses Innerste ausdrückte.

Der derart initiierte Jugendliche trug diesen Namen. Sobald er sich durch eine besondere Tat bewährte, bekam er einen neuen Namen, der den neu aufgetretenen Aspekt seines Wesens zum Ausdruck brachte. Dadurch erlebte jeder Initiant, dass die Respektspersonen seiner Gruppe sein Eigenstes, sein SELBST so sehr wertschätzten und achteten, dass sie ihm danach seinen Namen gaben. Da der Name das eigene Identitätsgefühl prägt, lernten sie dadurch, sich mit ihrem SELBST zu identifizieren.

Heutzutage wird der Name eines Kindes von den Eltern bestimmt. Er drückt oft die Erwartungen der Eltern an ein Kind aus um die Entwicklung des Kindes in eine gewünschte Richtung zu beeinflussen. Diese Erwartungen können die spätere Selbst-Bestimmung des Kindes empfindlich einengen.

Was bedeutet das für unsere Überlegungen?

Die Indianer lebten in der Wildnis. Das Überleben jedes Einzelnen, aber auch der Gruppe, war existenziell gefährdet. Es lag daher im Interesse des Clans, die Überlebensfähigkeit jedes Mitglieds durch solche Rituale zu stärken, die geeignet sind, die Wertschätzung für sein Selbst, also die Verbindung mit seinem eigenen Potential zu verbessern.

Offensichtlich sollten diese Jugendlichen nicht zum Gehorsam erzogen werden, sondern dazu, sich nach ihrem Eigenen, nach ihrem Selbst zu orientieren. So waren sie dafür gerüstet, auch wenn sie alleine waren, auf sich selber angewiesen, unerwartete Herausforderungen zu bewältigen. So wurde Selbstregulation und Selbstbestimmung gestärkt. Und das verbesserte auch die Überlebenschancen des Clans.

Das *selbe* Anliegen wird deutlich in einer berührenden indianischen Parabel, [Zitiert unter https://hekaya.de/maerchen/der-kleine-maeuserich--nordamerika_11.html] welche am Beispiel des „kleinen Mäuserich“ eine spirituelle Entwicklung schildert, durch Mitgefühl und die Bereitschaft, zu Teilung, ja zum Verzicht. Jeder Schritt dieser Transformation findet seinen Ausdruck in einem neuen Namen: so ändert sich der Name des Mäuserich über „springende Maus“ bis hin zu „Adler“.

4.4 Aspekte der „Urgesellschaft“

Zusammengefasst waren diese „Urgesellschaften“ bestimmt von folgenden Aspekten:

1. Die Erfahrung einer unmittelbaren Verbindung mit der Transzendenz führte zu einer Erziehung zu Selbst-Achtung (Autonomie) und Achtung für die Erde und ihre Bewohner, einschließlich der Menschen.
2. Daher gab es eine Gesellschaftsstruktur von „Gleichen unter Gleichen“,
3. Daher waren die Beziehungen bestimmt durch einen Ausgleich von Geben und Nehmen - statt Benutzen und Benutzt werden,
4. Die Folge war die Erhaltung der Ressourcen für die nächste Generation, also das was wir heute „Generationenvertrag“ nennen.
- 5 Diese Form menschlicher Gesellschaft ermöglichte Selbst-Regulation innerhalb der Gemeinschaft, aber auch in der Beziehung zur Umwelt zur Natur.

Für unsere Überlegungen ist der Befund, dass es menschliche Gesellschaften gab ohne Autoritäts-Gehorsam ein erstes Argument dafür, dass dieser Autoritätsgehorsam nicht angeboren sondern anerzogen ist.

Kapitel 5: ZIVILISATION UND SELBST-DOMESTIKATION

*Die extreme Bereitschaft von erwachsenen Menschen,
einer Autorität fast beliebig weit zu folgen, ist eine
Tatsache, die dringendster Erklärung bedarf.*

**Stanley Milgram,
Zur Gehorsamsbereitschaft gegenüber Autorität, 1974**

5.1. DIE HOCHKULTUREN UND ZIVILISATION

In den fruchtbaren Ländern Mesopotamiens entwickelte sich der Ackerbau. Die Bauern erzielten mehr Ertrag, als sie selber benötigten (Überfluss). Es entwickelte sich der Unterschied Arm und Reich, es entstand Arbeitsteilung, Handel. Das ermöglichte das Zusammenleben in großen Städten, so entstand eine neue Lebensform, die Zivilisation (von lat. Civis, der Bürger, der Untertan). Die Unterschiede in Besitz – und damit Macht und Einfluss – wurden noch verstärkt durch Sklaverei und Leibeigenschaft. Es kam zu einer Zweiteilung der Gesellschaft in eine Minderheit (ca. 10%) der Mächtigen und einer Mehrheit (ca. 90%) von Abhängigen, Fremdbestimmten. Die Ausbeutung der Abhängigen ermöglichte den Mächtigen Luxus, und die Entwicklung von Technik, Wissenschaft und Kunst. So entstanden die sogenannten Hochkulturen.

Diese Hochkulturen waren verbunden mit Krieg, Unterwerfung und Ausbeutung ganzer Kontinente. Die Entwicklung der Hochkulturen ging einher mit grundlegenden Veränderungen der Gesellschafts-Struktur. Statt Beziehungen auf Augenhöhe gab es jetzt das Gefälle zwischen Oben und Unten in Form von Sklaverei und Leibeigenschaft. Die „Urreligionen“ wurden abgelöst durch eine von Priestern verwaltete Religion, welche die angeborenen religiösen Bedürfnisse und Empfindungen dafür benutzte, um den Machtanspruch der Mächtigen zu legitimieren und zu festigen. Es kam zu einer Allianz von Thron und Altar. Das hatte auch Auswirkung auf das individuelle Selbstverständnis der Bürger/Untertanen.

5.2 Selbst-Domestikation und Autoritäre Gesellschaftsstruktur

In allen Hochkulturen findet sich Sklaverei und Leibeigenschaft. Dieses Phänomen, dass Menschen andere Menschen wie Haustiere besitzen und benutzen, kann als „Selbst-Domestikation“ bezeichnet werden und war eine Begleiterscheinung bei der Entwicklung der so genannten Hochkulturen und der Zivilisation.

Der Mensch, der sich selber als „Homo sapiens“ bezeichnet, ist die einzige Spezies, die Artgenoss*innen wie Eigentum besitzt und benutzt. Diese „Selbst-Domestikation“ ist, so die hier vertretene Theorie, die Ursache für die Selbst-Entfremdung und den Verlust der Selbstregulation des Menschen durch die Zivilisation.

Sklaverei

Befasst man sich näher mit diesem Thema, dann ist es erschreckend zu sehen, wie verbreitet es in der Antike war. Selbst in der von uns so geschätzten griechischen „Demokratie“ waren nur etwa 5% der Bevölkerung, ausschließlich Besitzende und Männer stimmberechtigt. Aber auch im Mittelalter und in der Neuzeit, bis weit ins 18. Jahrhundert war das nicht anders. Wir finden Sklaverei bei allen frühen, sogenannten „Hoch“-Kulturen in Babylon, Ägypten, Griechenland und erwartungsgemäß auch in Rom. Aber auch bei den Kelt*innen und den Wikinger*innen! Alle Kulturen Europas haben ihren Wohlstand und die Entwicklung von Kunst und Wissenschaft wesentlich dem Sklav*innenhandel und der Leibeigenschaft zu verdanken: Italien, Spanien, England, Frankreich, in geringerem Maße auch Deutschland.

Leibeigenschaft

Im Mittelalter und bis weit in die Neuzeit war die Mehrzahl der Bauern und Bäuerinnen wie deren Kinder unfrei. Sie befanden sich in Leibeigenschaft der „Herren“. Die Herren, das waren der Adel – und der Klerus, denn nur sie durften

Land besitzen! Leibeigene hatten keine Rechte. Zusammen mit dem Land, dass sie bearbeiteten, konnten sie von ihrem „Herren“ verkauft werden, an einen anderen Herren. Sie mussten einen vorgeschriebenen Teil ihrer Produkte abgeben und standen auch für Fron-Dienste am Herrenhof zu Verfügung.

Sie durften kein Vermögen ansammeln, und sie brauchten die Erlaubnis des Herren, wenn sie heiraten wollten. Sie waren auch schutzlos seiner Gerichtsbarkeit und seinen Strafen ausgeliefert. Nur die Stadtbürger waren frei, keinem Lehnsherren unterworfen. Daher galt damals der Satz: „Stadtluft macht frei.“

5.3 Selbst-Domestikation und SELBST-Entfremdung

Um Menschen als Sklav*innen oder Leibeigene zu benutzen, war neben der nackten Gewalt eine gezielte Beeinflussung der Abhängigen erforderlich, um ihnen ihr SELBST-Bewusstsein und das Bedürfnis auszutreiben, sich gegen ihre Unterdrückung und Unterwerfung zu wehren. Stattdessen mussten sie „lernen“, sich „von selbst“ nach den Bedürfnissen und Erwartungen der Herren auszurichten und ihre gesunde Kraft einzusetzen, um ihrem Herren möglichst nützlich zu sein.

Die Abwertung des eigenen SELBST führte zu einer Veränderung des SELBST-Bewusstseins der Untertanen: Sie lernten, ihr Selbstwertgefühl nicht aus ihrem angeborenen SELBST herzuleiten, sondern aus ihrer Fähigkeit, für Fremde – für die Herren – nützlich zu sein. Sie lernten eigene Persönlichkeitsanteile (Selbstanteile) zu unterdrücken, oder für fremde Interessen einzusetzen, statt für die eigenen.

Wenn leibeigene Bauern SELBST-bestimmt ihre Kraft für sich, für ihre Befreiung einsetzen wollten, dann war das für sie lebensgefährlich. Das zeigten die Bauernkriege, die gemeinsam von Adel und Kirche – auch von Luthers Kirche – blutig niedergeschlagen wurden.

Auch bei der Erziehung der Untertanen zu Gehorsam und Unterwerfung spielte die Kirche eine zentrale Rolle (siehe Kapitel 7 und 8).

5.4 Monotheistische Religionen

An die Stelle der archaischen Naturreligionen traten mehr und mehr monotheistische Religionen mit einem als männlich vorgestellten Gott. Bei den Ägypter*innen unter Echnaton war es der Gott Aton; im Judentum Jahwe; im

Christentum der drei-einige Gott, der als Vater, Sohn und heiliger Geist erscheint. im Islam Allah. Allein die Priester (ebenfalls über Jahrtausende lang durchgehend männlich!) waren für die Verbindung zur Gottheit verantwortlich. Das gab ihnen ihre Macht.

Den Einzelnen wurde das Recht und die Fähigkeit abgesprochen, selbst und eigenständig mit der Transzendenz, mit einem „Größeren Ganzen“ in Verbindung zu sein.

Statt unmittelbare religiöser Verbindung mit einer gebärenden und nährenden Natur nun die durch Priester vermittelte Verehrung für einen männlich und allmächtig dargestellten Gott.

Statt einer „Rangordnung unter Gleichen“ nun das Gefälle zwischen Mächtigen und Ohnmächtigen, zwischen Priestern und Volk. Diese hierarchische (griechisch „Hierarchie“: heilige Herrschaft) Ordnung zwischen Oberpriester, Priester und Volk entstand parallel zu der hierarchischen Struktur der Gesellschaft: Der König und die Adligen auf der einen Seite, die Bürger auf der anderen Seite. So entstand die Allianz von Thron und Altar: Die Könige ließen die Kirche an ihrer Macht teilhaben. Die Kirche verhalf den Königen zu einer göttlichen Legitimation - „von Gottes Gnaden“ - und erzog das Volk durch eine geeignete Doktrin zu Gehorsam und Unterwerfung.

Dieses Erziehungstraining zu einem bedingungslosen Gehorsam kann als kollektive Traumatisierung verstanden werden und ist zwangsläufig verbunden mit SELBST-Entfremdung und mit dem Verlust einer Selbstregulation. Der verbreitete Autoritätsgehorsam hat hier seine Ursache. Er ist nicht angeboren, sondern anezogen. (Siehe dazu Kap. 7 und 8)

5.5 Krieg, Unterwerfung und Ausbeutung

Dieser „Kunstgriff“ der Selbst-Domestikation spaltete die eigene Gesellschaft in Herren und Knechte. Die Aufrechterhaltung dieser autoritären Ordnung war mit offener und versteckter Gewalttätigkeit verbunden. Diese Autoritäts-Struktur ist die Ursache der so genannten „strukturellen Gewalt“.

Die christliche Variante der Hochkulturen erwies sich dabei als besonders erfolgreich. Das erklärt den beispiellosen „Sieges“-Zug dieser „westlichen“ Hochkultur mit ihrer „Zivilisation“ - in fast der ganzen Welt. Um den eigenen Machtbereich zu vergrößern, eroberte und unterwarfen sie die Völker Amerikas und Asiens.

Eroberungen und Missionierung gingen Hand in Hand. Andere Kulturen, die wie die „Urgesellschaften“ mehr im Einklang und Verantwortungsbewusstsein gegenüber sich selbst und der Umwelt lebten, wurden ihrer eigenen

Traditionen entfremdet, ihrer Würde beraubt. Diese Unterwerfung, Ausbeutung und Zerstörung anderer Kulturen wurde mit dem zynischen und arroganten Vorwand gerechtfertigt, ihnen die ZIVILISATION bringen zu müssen, da sie rückständig und primitiv seien.

*Allerdings hat sich dies Programm einer SELBST-ENTFREMDUNG - unbemerkt und wahrscheinlich unbeabsichtigt – auch auf die ausgewirkt, die sich selber zu den Herr*innen rechneten. Auch sie orientierten sich nicht mehr an ihrem Selbst, das seinen Wert in sich hat, unabhängig von Macht und Besitz, das sich verbunden fühlt mit einem größeren Ganzen. Den Verlust dieser Verbindung versuchten sie durch noch mehr Besitz und noch mehr Macht zu kompensieren. Und da Surrogate nicht wirklich „satt“ machen, war es nie genug.*

5.6 Aspekte der Zivilisation

Zivilisation, die Lebensform der „Hochkulturen“ wurde ging einher mit einer Allianz von Thron und Altar. Sie war bestimmt durch folgende Aspekte, die sich gegenseitig bedingen und verstärken:

1. Erziehung durch eine kollektive Traumatisierung (autoritär geprägte Kirchen-Doktrin) zu Selbst-Entfremdung und Gehorsam.
2. Die Gesellschaftsstruktur war bestimmt durch eine Spaltung in 10% Mächtige, und 90% Abhängige.
3. Die Beziehungen waren geprägt durch die Aspekte Benutzen und Benutzt werden.
4. Das führte zu einer grenzenlosen Ausbeutung der Menschen und der Natur ohne Rücksicht auf Ressourcen und Generationengerechtigkeit.
5. Dieser Aspekt einer SELBST-DOMESTIKATION blockiert die SELBST-Regulation, sowohl innerhalb einer Gemeinschaft als auch in ihrem Verhalten gegenüber anderen Völkern und gegenüber der Umwelt, gegenüber der Natur.

DAS GANZE DESTRUKTIVE AUSMASS DIESER KOLLEKTIVEN SELBST-DOMESTIKATION ZEIGT SICH IN DER AKTUELLEN GLOBALEN KRISE.

Daher ist ein „Artgerechtes“ Leben mit Selbst-Domestikation nicht vereinbar.

5.7 Die mystischen Traditionen

Auch wenn die monotheistischen Religionen die zentralen Aspekte der Naturreligion zu unterdrücken versuchten, diese ließen sich nicht ganz ausrotten. Sie „überlebten“ in den mystischen Traditionen, die wir in allen drei monotheistischen Religionen finden: der Kabala, der Sufismus, die christliche Mystik.

Das ist ein weiteres Argument für ein angeborenes Bedürfnis nach Selbst-Bestimmung, nach einer persönlichen Würde, die aus dem Bewusstsein einer Verbindung mit der Transzendenz entsteht. Dies Bedürfnis ist allen Menschen angeboren und verbindet sie durch gegenseitige Achtung. Während die monotheistischen Religionen mit ihrem Allmacht - Anspruch Menschen unterdrückt und gegeneinander aufbringt, Zwietracht und Krieg verursachen, können die Vertreter der mystischen Traditionen sich untereinander verständigen, auch wenn sie aus verschiedenen Religionen stammen!

5.8 Aufklärung und Revolutionen...

...sind weitere Hinweis dafür, dass Gehorsam nicht angeboren ist! Das Grundbedürfnis nach einem eigenen SELBST-Wert und nach SELBST-Bestimmung ließ sich nicht ausmerzen!

Es gab immer schon Einzelne, die das Unrecht von Macht, Unterdrückung und Ausbeutung gesehen und kritisch in Frage gestellt haben. Durch die europäische Aufklärung des 18. Jahrhunderts und durch die französische und die russische Revolution hat diese Kritik Verbreitung gefunden, und es hat sich viel verändert. Die Aufklärung knüpft mit ihrer Forderung nach „Gleichheit, Freiheit Geschwisterlichkeit“ (stimmiger als Brüderlichkeit!!) an die Verhältnisse der „Urgesellschaft“ an. So kamen die Menschenrechte in die Verfassung, so entstand eine neue, die demokratische Staatsform. (Siehe auch Kap. 10)

Kapitel 6: EXKURS - SELBST, TRAUMA UND SELBST-ENTFREMDUNG

6.1 AUTONOMIE UND SELBST-VERBINDUNG

Der Mensch wird gesteuert von zwei Grund-Bedürfnissen. Es gibt ein starkes angeborenes Bedürfnis nach Freiheit und SELBST-bestimmtem Leben – statt einem fremd-bestimmten Leben in Abhängigkeit. Und es gibt das andere Grundbedürfnis, das nach Kontakt, nach Verbindung und Zusammengehörigkeit.

Als SELBST bezeichnen wir hier unseren Wesenskern, das was uns einzigartig und einmalig macht. Wir erhalten es mit unserem Leben, als Geschenk. Das Selbst beinhaltet daher auch das Bewusstsein einer Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen - der Natur oder dem TAO. Von daher hat es auch eine innere Würde, unabhängig davon ob jemand etwas leistet. Es gehört sozusagen zu unserer „Grundausstattung“ dazu. Auch wenn man nicht mit ihm verbunden ist, oder wenn man es es gar nicht kennt, es ist unverlierbar und unzerstörbar. Allerdings ist es zunächst mehr eine Anlage, ein Potenzial.

Autonomie, die Fähigkeit sein Leben SELBST - bestimmt zu leben – statt FREMD-bestimmt -- erfordert die Verbindung mit dem eigenen Wesenskern, dem eigenen SELBST. Dann kann man seine eigenen wahren Bedürfnisse und eigenen Überzeugungen wahrnehmen und sich nach ihnen orientieren, statt nach fremden Bedürfnissen und Überzeugungen. Das ist die Voraussetzung für Glück und Zufriedenheit, und erspart die Suche nach Ersatzbefriedigung durch Surrogate.

Das Phänomen der Selbstbestimmung erkläre ich an einem unverdächtigen (!) Beispiel aus dem Bereich des Hochleistungssports.

6.2 „Intrinsische Motivation“

Sporttrainer unterscheiden zwischen selbst-bestimmter und fremd-bestimmter Motivation eines Sportlers. Als „extrinsisch motiviert“ (fremd-bestimmt) beschreiben sie ein Verhalten, dass durch äußere, nicht in der Tätigkeit selbst liegende Anreize bedingt ist z.B. eine Belohnung für eine bestimmte Leistung, oder die Furcht vor einer Strafe.

Als „Intrinsisch“ (selbst-bestimmt) bezeichnen sie eine Motivation, wenn die Tätigkeiten den eigenen Interessen entsprechen und so ein Gefühl der *Selbstbestimmung* vermitteln.

Dann nimmt das Individuum sich selbst als Urheber der Handlung wahr. Es handelt nicht aufgrund äußerer Einflüsse, sondern erlebt eine eigene Fähigkeit, etwas zu bewirken. So wird ein Gefühl eines *freudiges Aufgehens* in der Handlung selbst ermöglicht, dass wir als *Flow* bezeichnen. Intrinsisch motiviertes Verhalten führt zu größerer Flexibilität im Denken, zu höherer Kreativität und erzeugt eine positivere emotionale Befindlichkeit (Glück!) Und es ermöglicht sogar bessere Leistungen, *obwohl* – oder besser *weil* diese Leistungen gar nicht im Fokus stehen! Das klingt paradox, aber das kennen auch die östliche Weisheitslehren als das Geheimnis des Erfolges.

Jeder Sport-Coach weiß, dass extrinsisch motivierte Sportler zwar kurzfristig Höchstleistungen vollbringen können. Aber weil ihre SELBST-Regulation durch diese einseitige Leistungsmotivierung blockiert ist, neigen sie zu Erschöpfung, zu überlastungsbedingten Verletzungen und Verschleiß-Erscheinungen. Daher versucht er, bei seinem Coachee diese intrinsische, SELBST-bestimmten Motivation zu fördern.

Halten wir fest: Selbstbestimmung verbindet Glück mit besserer Leistung bei geringerem Aufwand.

6.3 Das SELBST und seine Entwicklung

Zur Entwicklung des Selbst bedarf es einmal einer freundlichen Umgebung (Familie), die das Einzigartige des Kindes wahrnimmt und schätzt und die ihm zweitens erlaubt, NEIN zu sagen, das heißt, sich abzugrenzen. Dann kann es lernen, zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen, zwischen eigenem und fremdem Zuständigkeitsbereich zu unterscheiden. So entsteht ein Gefühl für einen eigenen seelischen RAUM, indem sich das eigene SELBST differenzieren kann.

6.4 Wenn die Autonomie-Entwicklung gestört ist

Mit eineinhalb Jahren sagt ein Kind zum ersten mal „NEIN!“ Eltern, die selber ihre Autonomie entwickelt haben, die selber „NEIN“ sagen können, die freuen sich über dies erste Zeichen einer Eigenständigkeit ihres Kindes, und unterstützen es dabei. Natürlich braucht ein Kind auch die Erfahrung, dass ihm Grenzen gesetzt werden. Aber Eltern, die selber NEIN sagen können, können ihrem Kind auch liebevoll Grenzen setzten

Mehr als 70% (!) der Eltern aber können sich nicht über das erste NEIN ihres Kindes freuen - da sie selber autoritär erzogen wurden und daher nicht die

Erfahrung machen konnten, dass ihr NEIN akzeptiert wird. Im Gegenteil! Sie plagt die Sorge: „wenn mein Kind mit eineinhalb Jahren schon NEIN sagt, was mache ich mit ihm, wenn es 17 ist!!!“ Und getreu der autoritären Erziehungs-Tradition ihrer Familie versuchen auch sie, ihrem Kind das NEIN schleunigst auszutreiben, zunächst mit „Liebesentzug“ und wenn das nicht genügt durch das Wecken von Schuldgefühlen: „Da wird die Mama aber ganz traurig, wenn du NEIN sagst!“

Schuldgefühle sind ein machtvolleres Mittel, um Menschen gefügig und gehorsam zu machen. Wenn das auch nichts bewirkt – es gibt sehr vitale Kinder! - dann muss die Mutter *leider* handgreiflich werden. Das wird dann verharmlosend bezeichnet als „das Böcklein austreiben.“ Am Ende lernt das Kind: in meiner Familie ist mein SELBST nicht erwünscht, und sich abzugrenzen und NEIN zu sagen ist auch nicht erwünscht. Seine Überlebensstrategie ist dann: das eigene unerwünschte SELBST zu unterdrücken und abzuspalten, und stattdessen sich nach einer ICH-fremden Instanz zu orientieren – z. B. nach Vater oder Mutter, die dann einen Platz bekommt im eigenen Raum, an Stelle des SELBST. Das nennen wir ein INTROJEKT (lat. etwas Verinnerlichtes).

6.5 Überleben in einer autoritären Umgebung.

Wenn in dieser Weise etwas ICH - Fremdes irrtümlich als zur eigenen Identität gehörig verstanden wird, dann ist auch die Unterscheidung ICH gegenüber NICHT--ICH unsicher, und damit die eigene GRENZE und das Gefühl für einen eigenen RAUM. Diese Überlebensstrategie kann führen zu einer

- eingeschränkter Unterscheidung von ICH und DU,
- einer eingeschränkten Abgrenzung zum Gegenüber,
- eingeschränktes Gefühl für einen eigenen Raum – und für den Raum eines Anderen.

Das bedeutet wiederum, dass die Betroffenen dazu neigen,

- sich in fremden Räumen zuständig fühlen, und zu zulassen, dass
- andere sich in ihren Räumen zuständig fühlen.

Wenn die eigene Kraft blockiert ist, d.h. nicht gesund für die eigene Abgrenzung eingesetzt werden kann, dann

- richtet sich ihre Kraft destruktiv gegen sich selbst.

6.6 Das Symbiosemuster

Diese Überlebensstrategie geht einher mit einer Entfremdung zum eigenen SELBST verbunden mit einer Überanpassung an das Gegenüber (Gehorsam), bis zur symbiotischen Verschmelzung und einer Unterdrückung der eigenen gesunden Kraft (Aggressionsverbot). Da dies Muster zu zahlreichen Problemen führt, entwickeln die Betroffenen oft Kompensations-Strategien. Aus fehlender Abgrenzung wird *Über*-Abgrenzung, Aus abhängigem Verhalten wird Dominanz, aus Aggressionshemmung wird Destruktives Verhalten. Dieses komplexe Muster bezeichnen wir als Symbiosemuster. Es ist sehr verwirrend und kostet viel Energie. Und es hat viele bizarre verwirrende Aspekte.

Die „symbiotische“ Beziehung

Wenn durch eine traumatische Erfahrung die Selbst-Verbindung gestört ist, dann entsteht Bindung nicht mehr durch die Anziehung zwischen zwei unabhängigen und selbst-bestimmten Menschen. An die Stelle der Anziehung tritt nun der Aspekt des Sich-Brauchens bzw. des Gebrauchtwerdens.

Beide sind mit ihrer Aufmerksamkeit mehr beim anderen - als bei sich selber, so als gäbe es keine Grenze zwischen ihnen. Sie spüren sehr schnell Entsprechungen zwischen eigenen Fähigkeiten (Rollen aus früheren Beziehungen) und den Bedürfnisse des anderen, sodass dann eine Bindung entstehen kann, dadurch dass man für ihn wichtig wird, als „Prothese“, oder als „Lotse“ auf seinem Boot – und umgekehrt. Das bedeutet, ohne Selbstverbindung besteht eine Tendenz zu Beziehungen die durch gegenseitige Abhängigkeit bestimmt sind.

Das heißt, Bindung entsteht in symbiotischen Beziehungen nicht primär durch Austausch auf Augenhöhe, sondern durch die Aspekte „Nützen“ und „Nützlich sein“. Geschieht das einseitig, dann entsteht ein Machtgefälle mit einer einseitigen Abhängigkeit. Geschieht es beidseits, dann entsteht eine gegenseitige Abhängigkeit.

Symbiose und Sprache¹

Eine symbiotische Beziehung ist weniger durch eine Ich-Du Begegnung geprägt, sondern durch Abhängigkeit. Daher wird die Sprache weniger im Sinne von

¹ Dazu Elisabeth Schrattenholzer, *MACHT macht SPRACHE. SPRACHE schafft WIRKLICHKEIT Für ein Fundament ohne Fundamentalismus* LIT-Verlag, ISBN: 3-643-50646-7.

Botschaften vom Ich zum Du verwendet, sondern manipulativ, um den anderen an sich zu binden

- indem man dessen Bedürfnisse anspricht, die man glaubt, erfüllen zu können,
- Indem man eigene Bedürfnisse betont, von denen man hofft, dass der andere sie erfüllen kann,
- indem man ihm Angst macht und dann seine Hilfe anbietet, und so weiter.

Das Symbiosemuster ist die Ursache aller(!) Beziehungsprobleme und Befindlichkeitsstörungen, einschließlich Burnout, Depression und Psychose.

Die individuelle Ausprägung dieser Autonomie- und Symbioseaspekte können durch einen „Autonomiefragebogen“ erfasst werden. Das daraus erstellte „Autonomie-Diagramm“ erlaubt es, das Ausmaß der eigenen Traumatisierung zu erfassen – und entsprechend auch das eigene bisher ungenutzte Entwicklungspotenzial. (siehe Kapitel „Selbst-Diagnose und Selbst-Therapie)

6.7 Exkurs: Ein neurobiologisches Verständnis von Konditionierung

Es gibt ein neurobiologisches Modell von Konditionierung, welches erklärt, wie frühe schmerzhaft Erfahrungen (Traumata) im Gehirn gespeichert werden sodass sie ein Leben lang unbewusst die Wahrnehmung und das Verhalten eines Menschen bestimmen können. Dazu der Neurobiologe Gerhard Roth:

Viele dieser emotionalen Konditionierungen passieren also in einer Weise, die uns nicht oder erst nachträglich bewusst ist. (...)

Zur Entstehung von Konditionierung: „indem bestimmte Geschehnisse, einschließlich unserer eigenen Handlungen im limbischen Gedächtnis mit positiven oder negativen Gefühlen fest verbunden werden, erhalten sie eine Bewertung, und diese Bewertung trägt zu der Entscheidung bei, ob irgendetwas noch einmal getan oder gelassen werden soll. Dies erleben wir, sobald wir älter geworden sind, als Gefühle, die uns raten, etwas zu tun oder zu lassen.“

Das bedeutet für unser Thema: Wenn in der Kindheit unser NEIN eine elterliche Reaktion in Form von Liebesentzug, von Schuldgefühlen oder körperlichen Verletzungen nach sich zog, dann wurden das NEIN (unser Impuls zur Abgrenzung) und die Reaktion der Eltern zusammen gespeichert. Mit der Folge, dass jeder Impuls zu einem NEIN (zur

Abgrenzung) blockiert wird durch die Aktivierung der „Trauma-Gefühle“ von Liebesentzug und Schuldgefühlen.

Anders gesagt: noch bevor wir daran denken, NEIN zu sagen, wird der Impuls dazu blockiert durch ein Gefühl: das ist gefährlich, das ist verboten – *ohne dass uns das bewusst wird!*

**Diese durch die Konditionierung entstandenen Gefühle –
uns selber nicht bewusst, daher nicht zu steuern –
bestimmen also unsere Wahrnehmung und unser Verhalten.**

Solche Konditionierungen durch ein Trauma können erkannt und gelöst werden, durch ein neues Konzept, dass in meiner systemtherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Klient*innen entstanden ist.

6.8 Konzept der Initiatischen Selbst-Integration

Es handelt sich um eine Variante der Systemaufstellung. Wenn die Elemente SELBST, ABGRENZUNG, GRENZE, und EIGENER RAUM in einer Aufstellung mit Stellvertretern oder durch Symbole angeordnet werden, dann ist es möglich, die Voraussetzungen für die Entwicklung von SELBST-Bestimmung bzw. Autonomie zu verstehen – bzw. die Ursachen, die eine solche Entwicklung blockiert haben, zu untersuchen und sie zu bearbeiten.

Dabei zeigt sich: die Entwicklung von Autonomie erfordert

- eine Wertschätzung des eigenen SELBST, das „seinen Wert in sich selber hat, unabhängig davon, ob es für andere nützlich ist“ und
- die Fähigkeit, zwischen Ich und Nicht-Ich zu unterscheiden, sodass
- eine GRENZE deutlich wird, die einen eigenen RAUM entstehen lässt. Und weiter
- die Fähigkeit, sein aggressives Potenzial im „gesunden Kanal“ der Abgrenzung gegenüber dem Fremden (dem Nicht-Ich) einzusetzen, sodass der eigene RAUM frei wird, und sich das Eigene (SELBST) entfalten kann.

Dissoziation

Jede Aufstellung mit Stellvertretern für die SELBST-Anteile zeigt: Solange der eigene Raum noch durch Fremdes – z.B. durch ein eigenes oder ein übernommenes Trauma - besetzt ist, entziehen sich die SELBST-Anteile einer Verbindung! Das entspricht dem Phänomen der Dissoziation (lat. Trennung von

etwas Zusammengehörigen). Auch die Klientin selber geht auf Abstand zu dem Trauma, so als wäre sie sogar bereit, ihm ihren Raum zu überlassen. Um das Trauma nicht zu spüren, geht sie selber auf Distanz, zum Traum, zu ihrem Körper.

Das kann sie innerhalb der Aufstellung dadurch testen, dass sie auf den Schemel steigt, der symbolisch Dissoziation andeutet indem er eine andere, höhere Ebene repräsentiert. Kennt sie das von sich: Fühlt sie sich auf dem

Schemel besser? Hat sie das Gefühl, alles besser unter Kontrolle zu haben – auch die Anderen! Allerdings ist sie dann nicht auf dem Boden und nicht bei sich selber. Das macht sehr einsam. Solange sie irrtümlich das Trauma in ihrem Raum festhält, dann ist Dissoziation vielleicht eine passable Überlebensstrategie. Sobald sie erkennt, dass das Trauma nicht zu ihrer Identität heute gehört, kann sie auf die Dissoziation – den „Schemel“ - verzichten und das Trauma aus ihrem Raum herausstellen. Erst wenn sie derart ihren eigenen Raum in Besitz genommen und von fremden „Introjekten“ befreit hat, wird eine Verbindung mit dem eigenen SELBST möglich!

Dissoziation hat also unterschiedliche Aspekte:

- Das Nicht-auf-dem-Boden sein, sondern in Fantasiewelten.
- das Nicht-bei-sich-selber sein, bei seinen eigenen Bedürfnissen, bei der eigenen Wahrnehmung, bei einer eigenen Überzeugung.
- das Abspalten eigener Selbstanteile, z.B des Körpers, um Schmerzen nicht spüren zu können.
- Ein sprunghaft wechselndes Verhalten, da die Betroffenen - bei fehlender Selbstverbindung - sich immer wieder am jeweiligen Gegenüber orientieren.

Dissoziation kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Es ist immer Folge von Trauma und kann durch Elemente getriggert werden, die dem damaligen Trauma vorausgingen.

Durch Dissoziation sind die Menschen wie in Trance – stärker oder schwächer. Das ist so verbreitet, dass es gar nicht auffällt.

Das Phänomen der Dissoziation erklärt den von Milgram beschriebenen Autoritätsgehorsam. Mir scheint, es ist auch die Ursache für die Apathie und Resignation der Bevölkerung angesichts der globalen Krise (Fehlende Selbst-Regulation).

INITIATISCHE SELBST-INTEGRATION

Diese Ausführungen machen deutlich, bisweilen ist die Verbindung mit dem eigenen SELBST sehr mühsam, gelegentlich scheint sie sogar unmöglich, besonders dann, wenn die Klient*in ihr SELBST bisher nicht kennenlernen konnte oder es irrtümlich abgelehnt hat, weil es von ihrer Umgebung abgewertet wurde. Das war für mich der Grund, für den Lösungsprozess Stellvertretern für das SELBST mit einzubeziehen.

Gelingt in dieser Weise einer Klient*in erstmals eine Verbindung mit dem SELBST, dann ist das nicht selten begleitet mit einem **Aufwachen aus der Trance der Dissoziation**. Das ist wie eine initiatische Erfahrung und ist verbunden mit mehr Selbst-Wertgefühl und Selbstvertrauen, die Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen) und die Konfliktfähigkeit nehmen zu. Statt einer Überanpassung an das Gegenüber ist nun ein Kontakt möglich, das heißt die Begegnung zwischen einem autonomen ICH und einem autonomen DU. Wer mit seinem SELBST verbunden ist der kann sich auch so zeigen, wie er ist – unabhängig von den Erwartungen anderer.

Er ist identisch mit sich oder kongruent. Das macht ihn anziehend.

Und wenn sich zwei Menschen in dieser Verfassung begegnen, und sich gegenseitig anziehend finden, dann entsteht eine Bindung durch *Anziehung*. Das Anders-Sein des Gegenübers wird dann nicht als etwas Bedrohliches empfunden, das Verlustängste auslöst. Im Gegenteil es macht den anderen erst attraktiv. Das ermöglicht beiden Veränderung und Wachstum – im Gegensatz zu der harmoniesüchtigen Enge der symbiotischen Beziehung.

Abgrenzung und Selbst-Verbindung sind also nicht „beziehungsfeindlich“ – wie viele befürchten, die nur die Enge der Symbiose kennen - im Gegenteil, sie sind die Voraussetzung dafür um auch das zweite Grundbedürfnis, das nach Kontakt und Begegnung zu ermöglichen.

6.9 Störung der Autonomie-Entwicklung

Die Entwicklung der Autonomie kann nachhaltig beeinträchtigt werden durch Ereignisse, welche

- das SELBST-WERT- Gefühl beeinträchtigen,
- die Fähigkeit zur Abgrenzung blockieren („Abgrenzungsverbot“, Hemmung der „gesunden“ Aggression).

Diese Ereignisse werden daher als **Trauma** bezeichnet.

Meist geht es um *individuelle* Traumata – frühe Erfahrungen von Verlust oder Gewalt – oder um ein *kollektives* Trauma: die Erziehung durch autoritäre Eltern, die bereits selber durch autoritäre Erziehung oder durch eigene Traumata geprägt wurden.

Traumata beeinträchtigen die Entwicklung der Autonomie folgendermaßen:

- das Trauma und/oder ein Täter wird als (Ich-fremdes) INTROJEKT verinnerlicht.
- das Trauma und die Gefühle, die es ausgelöst hat, wirken daher auch nach Jahrzehnten weiter, und werden durch äußere Ereignisse „getriggert, die an das frühere Trauma erinnern.
- das SELBST-WERT- Gefühl ist beeinträchtigt, da das Selbst buchstäblich vom Trauma - Introjekt verdrängt wird.
- Ohne Selbst-Verbindung ist aber eine Selbst-bestimmte Orientierung nicht mehr möglich. Die Betroffenen neigen dazu sich nach fremden Autoritäten zu orientieren: Autoritäts-Gehorsam. Fremd-statt Selbst-Bestimmung.

6.10 Traumatisierung durch traumatisierte Eltern

Die meisten Eltern sind selber traumatisiert durch den autoritären Erziehungsstil ihrer eigenen Eltern. Dieser Aspekt einer **kollektiven** Traumatisierung kann im individuellen Fall noch überlagert und verstärkt werden durch **individuelle** traumatische Verlust- oder Gewalt- Erfahrungen der Eltern – was in Deutschland nach zwei Kriegen fast die Regel ist.

Wenn Eltern infolge ihrer eigenen Erziehung nicht ganz *bei sich* sind,(Dissoziation!) dann können sie auch ihr Kind nicht immer als etwas Eigenständiges und Einzigartiges wahrnehmen und willkommen heißen.

Mit sich selber nicht im Reinen, fällt es ihnen schwer, die Grundbedürfnisse des Kindes wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Das betrifft sowohl das Bedürfnis des Kindes nach Nähe und Wärme – entsprechend einem „kindlichen Selbst-Anteil“ – bzw. seine Autonomiebewegungen – entsprechend dem „erwachsenen Selbst-Anteil“. Eltern vermitteln deshalb dem Kind nicht immer das Gefühl, ein SELBST zu besitzen, das es Wert ist, beachtet und geliebt zu werden, unabhängig davon, *ob es etwas leistet, oder ob es gebraucht wird.*

Im Gegenteil, sie neigen dazu, dem Kind zu vermitteln, dass es *seine* Aufgabe sei, für andere, für die Eltern und deren Bedürfnisse da zu sein, für sie zu Verfügung zu stehen.

Wenn ein Kind - entsprechend seinem Bedürfnis nach Autonomie - *Nein* sagt, sich abgrenzen möchte gegenüber den Erwartungen dieser Eltern, dann fühlen diese sich dadurch bisweilen bedroht, ziehen sich emotional zurück (*Liebesentzug*), machen dem Kind Schuldgefühle: „Da wird die Mama aber ganz traurig“. Oder sie bewerten diese Bedürfnisse, als falsch als egoistisch oder als böse. Das ist für das Kind existenziell bedrohlich und löst massive Verlassenheits- oder Todesängste und / oder Schuldgefühle aus.

Um zu überleben, *um erneute Verletzungen zu vermeiden*, lernt das Kind schon sehr früh, dass seine eigenen, authentischen Impulse und Bedürfnisse nach Zuwendung und Wärme („kindliches Selbst“), nach Abgrenzung und Selbstbestimmung („erwachsenes Selbst“) *unerwünscht, ja „falsch“* sind. Um die Liebe und Zuwendung der Eltern nicht zu verlieren, lernt es, diese Impulse unbewusst zu unterdrücken, „abzuspalten“, so als sei eine Abgrenzung gegenüber den Eltern und deren Bedürfnissen bzw. die Verbindung mit den Selbst-Anteilen (eigenen Grundbedürfnissen) bedrohlich und gefährlich!

Statt sich nach seiner eigenen Autorität zu orientieren, lernt es, sich nach einer fremden Autorität zu orientieren, nach den Bedürfnissen und Erwartungen der Eltern.

Das kann als Konditionierung durch ein negatives Erlebnis (Erfahrung von Abweisung, von emotionalem Verlassen-Werden) verstanden werden. Diese Konditionierung beinhaltet ein *unbewusstes Abgrenzungs-Verbot* und eine Tendenz, *eigene Bedürfnisse und Impulse unbewusst zu unterdrücken*. Diese Konditionierung bestimmt, dem Klienten unbewusst, sein ganzes Leben.

Das kann man als seelisches Trauma, genauer als „emotionales Benutztwerden“ bezeichnen.

Zwei Fallbeispiele sollen die Vorgehensweise erläutern.

6.11 Therapiebeispiele Initiatische SELBST-Integration

„Unsicher gegenüber Autoritätspersonen“

Claudia, 35 eine vitale und erfolgreiche Geschäftsfrau, kommt zur Beratung, weil sie sich gegenüber Autoritätspersonen immer so unsicher, klein und hilflos fühlt - und das ärgert sie.

Das erinnert sie an ihr Gefühl als Kind gegenüber ihrer Mutter, die sehr bestimmend und abwertend war. Der Leiter vermutet, dass sie ein frühes „Abwertungstrauma“ durch die Mutter immer noch in ihrem „Identitätsraum“ hat, das durch den Kontakt mit einer Autoritätsperson getriggert wird, so dass die Trauma-Gefühle der kleinen Claudia sie wieder überfluten.

Er empfiehlt ihr, dies Trauma durch eine Aufstellung in einer Einzelsitzung zu klären. Sie nimmt je einen Stuhl mit einem runden Meditationskissen als Repräsentanten für ihr erwachsenes und ihr kindliches Selbst und für das Trauma einen Hocker.

Sie stellt das „Abwertungstrauma“ sich dicht gegenüber, und das kindliche SELBST daneben. Ihr erwachsenes SELBST, „das sich „vollständig fühlt auch ohne das Trauma“ stellt sie in die Ecke mit abgewandtem Blick.

Offensichtlich hatte die Traumatisierung durch die abwertende Mutter dazu geführt, dass sie diesem Trauma mehr Raum, mehr Aufmerksamkeit, mehr Einfluss einräumte, als ihrem eigenen „souveränen“ SELBST, so als gehöre es hier und heute noch zu ihrer Identität!

Mit einem Schal markiert sie eine Grenze zwischen sich und dem Trauma, und spricht die klärenden Sätze: „Du bist das Trauma der kleinen Claudia und ich bin die erwachsene Claudia von heute. Ich bin vollständig auch ohne dich. Und du liegst mehr als dreißig Jahre zurück!“

Das fühlt sich verboten an, gleichzeitig aber auch erleichternd. Als nächstes stellte sie das Trauma zurück in ihren Raum. Das kennt sie, aber Jetzt empfindet sie das als fremd und unangenehm und zieht sich zurück.

Mit dem „Schemeltest“ überprüft sie das Phänomen Dissoziation. Tatsächlich erkennt sie Parallelen zwischen ihrem Thema und einigen Aspekten der Dissoziation bekannt: die Tendenz, Situationen zu kontrollieren zu wollen und dadurch nicht ganz auf dem Boden und bei sich selber, bei der souveränen Claudia zu sein.

Sie erkennt, dass das Trauma Hier und Heute nicht in ihren Raum gehört und verabschiedet sich von der Dissoziation (Schemel). Obwohl ihr Gefühl dagegen spricht, – „Abgrenzungsverbot“ als Folge einer traumatischen Konditionierung – kann sie das Trauma aus ihrem Raum herausstellen und abgrenzen, sodass ihr Raum frei wird für ihr erwachsenes SELBST, sozusagen für die „souveräne Claudia“.

Da sie dies Trauma mit der Mutter verband, überprüft Claudia, ob sie auch noch ihre Mutter als Introjekt im Raum hat. Das ist der Fall, und sie stellt auch die Mutter aus ihrem Raum heraus und grenzt sie ab.

Nun kann sie sich ihrem SELBST zuwenden – statt sich wie bisher mit dem Trauma durch die abwertende Mutter zu identifizieren. Aber sie zögert.

Der Leiter vermutet: Dadurch, dass sie dem Trauma den zentralen Platz eingeräumt hatte, konnte sie ihr erwachsenes SELBST nicht wahrnehmen und achten! Und er empfiehlt ihr, ihr SELBST dadurch zu achten, dass sie sich tief vor ihrem SELBST verneigt. Sie stimmt sofort zu und kann nun „eins“ werden mit sich selbst – statt wie bisher mit dem früheren Trauma. Das fühlt sich für sie neu und gut an. Als nächstes wendet sie sich ihrem kindlichen SELBST zu.

Offensichtlich hatte sie – unverbunden mit dem erwachsenen SELBST - auch heute diese kleine bedürftige und verletzbare Claudia nicht schützen können, und sie stattdessen einem „wildfremden Menschen“ anvertraut: dem Verleger. Sie spricht die vorgeschlagenen Sätze:

„ Das Schlimme von damals ist vorbei und kommt nie mehr wieder. Ab heute bin nur noch ich für dich zuständig! Und ich lasse dich nicht mehr im Stich!“ Berührt nimmt sie ihr kindliches Selbst - das Kissen – in den Arm, und zeigt ihm so, dass es nun einen sicheren Platz hat bei ihr. Verbunden mit beiden SELBST-Anteilen fühlt sie sich vollständig und ganz bei sich.

Beim nächsten Termin nach zwei Wochen eröffnet sie die Stunde: „Jetzt muss ich ihnen etwas erzählen. Ich war letzte Woche bei einem sehr bekannten Verleger eingeladen. Ich war wie auf Kohlen, denn bei seiner letzten Einladung hatte er mich als eine frühere Freundin von Herrn XY vorgestellt, ohne meinen eigenen Namen zu erwähnen. Das hatte mich sehr geärgert – aber ich traute mich nicht, das anzusprechen. Würde sich das diesmal wiederholen? Plötzlich stand ich vor ihm und hörte mich zu ihm sagen: „und diesmal stellst du mich mit meinem Namen vor, sonst werde ich dir so auf den Fuß treten, dass du drei Tage an mich denken wirst!“ Er war sehr von meiner spontanen Reaktion überrascht – und ich selber nicht weniger! Aber ich hatte Erfolg. Er stellte mich mit meinem Namen vor!

Kommentar

Offensichtlich konnte Claudia durch den Aufstellungsprozess ihre Konditionierung durch dies Trauma der Kindheit dadurch lösen, dass sie das unbewusste „Verbot“ einer Abgrenzung zum Trauma in der Aufstellung gespürt

und bewusst „übertreten“ hatte. Dadurch war das Abgrenzungsverbot, dass sie durch die Konditionierung erworben hatte, gelöst. Und es gelang ihr sogar der Transfer in eine andere Beziehung, sodass sie sich auch gegenüber einer anderen „Autoritätsperson“ wie dem Verleger erfolgreich abgrenzen konnte. Ihre Reaktion war vielleicht etwas überschießend und wenig konventionell, aber das passte zu dieser sehr vitalen Frau.

Dieses Fallbeispiel zeigt auch die Phänomene „Triggern eines Traumas“ und „Dissoziation“. Traumatisch waren in diesem Beispiel die Abwertungen der kleinen – offenbar sehr vitalen – Claudia durch ihre Mutter. Das Trauma und die damit verbundenen Trauma-Gefühle – Angst, Unsicherheit, Ohnmacht, Wut – hatte sie noch in ihrem Raum als Introjekt gespeichert. Durch die Begegnung mit einer „Autoritätsperson“ - hier dem Verleger – wurde das Trauma „getriggert“ und die damals erworbene Überlebensstrategie der Dissoziation, der Abspaltung der großen Claudia, die sich erfolgreich auch gegenüber Autoritäten behaupten kann. So war sie hilflos den Trauma-Gefühle von damals ausgesetzt, die ja zu der kleinen Claudia von damals gehören und nicht zu der großen von Heute.

„Panik am Steuer“

Petra, 35 Jahre stammt aus einer mehrfach traumatisierten Familie und hat schon viel durch Aufstellungen geklärt. Sie lebt in einer Beziehung und hat zwei Söhne, drei und ein Jahre. Jetzt kommt sie zu einer Einzelsitzung. Seit sie

Autofahren kann hat sie am Steuer Panikattacken, sodass bei den gemeinsamen Urlaubsreisen immer ihr Mann fahren muss.

Ich verwende das Format „Problem als Schlüssel zur Lösung“

Das heißt, Wir gehen aus von dem beschriebenen Problem, und nehmen an, dass Petra einen Selbst-Anteil besitzt, der dieses Problem lösen könnte, der ohne Panik ein Auto lenken kann. Aber offensichtlich ist sie mit diesem Selbst-anteil nicht verbunden, weil - zweite Annahme - ein „Blockierendes Element“ (BE) das verhindert.

Petra stellt auf: sie steht ganz nahe bei dem BE, ihre Selbstanteile entfernt. Sie entfernt das BE und grenzt es durch einen Schal vom eigenen Raum ab-
obwohl ihr das falsch und verboten erscheint!

Um das BE zu erforschen, setzt sie sich auf das BE (Hocker). Unter Schluchzen erinnert sie sich an einen tragischen Unfall ihres Vaters, noch vor ihrer Geburt.

Der Vater war mit seinem Lastwagen unterwegs, zwei seiner Kinder auf der Ladefläche, als auf abschüssiger Strecke die Bremsen versagten. Um die Fußgänger nicht zu gefährden, brachte er den Wagen zum Kippen. Dabei starben seine beiden eigenen Kinder!

Die Mutter in ihrem Schmerz hatte dafür den Mann – zu Unrecht – beschuldigt, alkoholisiert den Tod der Kinder verursacht zu haben, hatte sich von dem Mann getrennt, und den Kindern durch ihre Vorwürfe gegen den Vater den Kontakt zu ihm erschwert. Nur Petra hielt zu ihrem Vater. Erst vor einem halben Jahr, kurz vor seinem Tod hatte sie ihn noch besucht und von ihm auch seine Version von diesem Unfall gehört.

Leiter: „Das ist das Trauma deines Vaters! Gehört es in deinen Raum hier und heute?“

Petra weint und nickt heftig.

Die Vermutung ist: Das Trauma verbindet sie mit dem – kürzlich verstorbenen – Vater und zusätzlich auch mit den beiden Geschwistern, die sie ja gar nicht kennen lernen konnte. Daher fühlt es sich für sie lieblos und verboten an, das Trauma abzugeben, so als würde sie dadurch den Vater verraten - und die beiden Geschwister.

Ein Kind übernimmt oft eine Leid oder eine Schuld eines geliebten Angehörigen, so als könne es nur durch das „Teilen des Leids“ seine Liebe zu dieser Person ausdrücken.

Es braucht einige Überzeugungsarbeit des Leiters bis Petra sieht, dass ihr Vater und auch die Geschwister nicht glücklich wären, wenn sie ihre Liebe zu ihnen durch das Übernehmen des fremden Leids ausdrückt. Schließlich stimmt ihr „Verstand“ zu und sie kann sich von dem Trauma des Vaters abgrenzen.

Der Leiter vermutet, dass sie zusammen mit dem Trauma auch den Vater und die beiden Geschwister als Introjekt in ihrem „Raum“ hat. Das fühlt sich für sie sehr stimmig an. Der Vorschlag, mit dem Trauma auch Vater und Geschwister „dahin gehen zu lassen, wo sie ihren Frieden finden“, löst erneut massiven Abschiedsschmerz aus. „Das ist ein gesunder Schmerz, wenn du da hindurch gehst, dann öffnet sich die Türe für das Hier und Jetzt!“

Schließlich kann sie loslassen, kann sich mit ihrem Selbst verbinden. Zum Schluss bittet sie den Vater noch um seinen Segen und ist sehr erleichtert und berührt.

Rückmeldung

Schon bei der nächsten längeren Autofahrt konnte sie ihren Mann am Steuer ablösen – ohne Panik!

Kommentar

Hier ist das Trauma-Introjekt gekoppelt an weitere Introjekte: den Vater und die verstorbenen Geschwister, zu denen sie eine starke emotionale Bindung hat.

Das erklärt, warum sie das Trauma über so lange Zeit in ihrem „Identitätsraum“ festgehalten hat. Wenn es der Klientin gelingt, das Trauma-Introjekt zusammen mit den anderen Introjekten zu entfernen und abzugrenzen, dann ist die „initiatische“ Erfahrung einer Verbindung zu den unbeschwerten – und unverletzten – Selbstanteilen möglich.

Für unsere Überlegungen ist diese Beobachtung wichtig: wird ein Trauma gekoppelt an ein anderes, positiv besetztes Introjekt, dann lässt sich dieses Trauma nur sehr schwer entfernen

FAZIT

Diese Beispiele zeigen, dass das Konzept der Initiatischen Selbst-Integration hervorragend als Kurztherapie geeignet ist. Wenige gezielte Interventionen führen zu einer raschen und anhaltenden Wirkung. Die Vorgehensweise ist so strukturiert, dass Betroffene auch selber anhand einer Anleitung: („Do it Yourself!“) für sich ein Problem bearbeiten können.

Siehe:

https://www.e-r-langlotz.de/systemische_familientherapie/familientherapie_selbsttherapie.php

Bei Youtube gibt es auch Aufstellungsvideos, die diese Vorgehensweise zeigen:

<https://www.youtube.com/channel/UCuqF2nRlxDkn67675JDTGQg>

Kapitel 7: DIE KIRCHE UND DER GEHORSAM GEGENÜBER AUTORITÄT

„Wir sollen uns dessen bewusst sein, dass ein jeder von denen, die im Gehorsam leben, sich von der göttlichen Vorsehung mittels des Oberen führen und leiten lassen muss, als sei er ein toter Körper, der sich wohin auch immer bringen und auf welche Weise auch immer behandeln lässt, oder wie ein Stab eines alten Mannes, der dient, wo und wozu auch immer ihn der benutzen will.“

**Aus Ignatius von Loyola, Satzung des Jesuitenordens,
Deutsche Übersetzung von Peter Knauer (1998)**

7.1 DIE KIRCHE

Ohne die Kirche wäre die Entwicklung der abendländischen Zivilisation und Kultur gar nicht möglich gewesen. Die Kirche prägte das Leben jedes Einzelnen, von der Geburt bis zum Tod, sie war in allen Lebenslagen präsent. Sie gab den Menschen Orientierung und bot ihnen in ihren unterschiedlichen Einrichtungen (Kindergärten, Schulen, Universitäten, Krankenhäuser, Altenheimen) auch Arbeit, und die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und weiterzugeben. Zudem war die Kirche mit der weltlichen Macht verbunden und verfügte dadurch über sehr viel Macht und Einfluss.

Adel und Klerus waren hierarchisch strukturiert. Beide Seiten hatten gemeinsame Macht-Interessen. Adel und Klerus profitierten von der Leibeigenschaft. Da scheint es angebracht, die Doktrin der Kirche daraufhin zu untersuchen, ob und in welcher Form sie geeignet ist, Menschen zu Unterwerfung und Gehorsam zu erziehen.

Anders gefragt: Inwieweit hat die Kirche durch eine gezielte SELBST-Entfremdung über Jahrtausende hinweg, und bis heute noch zur Entwicklung eines angepassten, fremdbestimmten Menschen beigetragen?

Diese Institution Kirche verliert heute bei uns immer mehr an öffentlicher Bedeutung. Und es gibt inzwischen andere Machtkomplexe, die manipulativ auf die Selbstbestimmung der Menschen einwirken. Dennoch scheint es mir lohnend, am Beispiel der Kirche zu untersuchen, mit welchen Mitteln Menschen zum Gehorsam konditioniert werden können. Einmal weil uns die

Doktrin der Kirche sehr bekannt ist, da wir alle – mehr oder weniger – durch das „christliche Abendland“ geprägt worden sind. Zum anderen, weil diese Wirkung über einen Zeitraum von 2000 Jahren erfolgte und auch heute noch wirksam ist. Und zuletzt, weil sie dadurch weltlichen Machtstrukturen das Feld bereitet hat, die das „Erfolgsrezept“ kirchlicher Manipulation fortsetzen – in „moderner“ Form natürlich.

Persönliche Vorbemerkung

Ich bin selbst evangelisch erzogen worden. Als ich zehn Jahre alt war, konvertierte mein Vater zum Katholizismus. Meine Loyalität zu ihm führte zu der bizarren Situation, dass ich im - evangelischen – Religionsunterricht den „katholischen“ Standpunkt vertrat. Und das, so schien es mir, gar nicht so schlecht! Ich dachte damals sogar daran, auch zu konvertieren und in einen Orden einzutreten. Das änderte sich, als ich während meines Medizin-Studiums in Tübingen die „entmythologisierende“ Bibel-Interpretationen des damals revolutionären Theologen Bultmann kennenlernte. So versuchte er zum Beispiel, den Begriff „Gott“ in die heutige Sprache zu übersetzen als das „Woher meines Umgetrieben-Seins“.

Später, als Mitglied der Friedensbewegung demonstrierte ich in Mutlangen gegen die Pershing-Raketen. Mich empörte, dass die – evangelische – Kirche nicht eindeutig diese Atomwaffen ablehnte, die auch auf Ziele in der DDR gerichtet waren. Deshalb trat ich aus der Kirche aus.

Als ich jetzt, 30 Jahre später, mittlerweile geschult durch den systemtherapeutischen Blick, mich erneut der Lehre der Kirche zuwandte, stellte ich zu meiner eigenen Überraschung fest, wie traumatisierend zentrale Botschaften der Kirche auf die Entwicklung von Selbstverbindung und Autonomie wirken.

Vorher war es mir nie so deutlich geworden, wie sehr die kirchliche Doktrin Autonomie nicht nur diffamiert, sondern im Keime erstickt.

Die Vorstellung einer „Erbsünde“ nimmt den Menschen ihre angeborene „Erbwürde“. Die Forderung nach Gehorsam als Tugend hat Menschen zu willenlosen Werkzeugen gemacht, für die Kirche, aber auch für die jeweiligen Machthaber. Warum war mir das nicht schon früher aufgefallen?

Ein Wahrnehmungs-Tabu

Das ist ein verbreitetes Phänomen: Die Loyalität zu den Überzeugungen und „Glaubenssätzen“ der Eltern kann die eigene kritische Wahrnehmung beeinträchtigen. Das ist fatal. Denn

Solange wir die Entstehung des Autoritäts-Gehorsams nicht verstehen, der für die globale Zerstörung mit verantwortlich ist, und uns aus dieser Konditionierung befreien, solange können wir auch dem eskalierende globalen Zerstörungsprogramm nichts entgegensetzen, dass durch diesen Autoritätsgehorsam erst ermöglicht wird!

Um zu einer realistischen Einschätzung der globalen Krise zu kommen und um langfristig wirksame Gegenstrategien zu entwickeln, scheint mir eine solche kritische Untersuchung unerlässlich. Auch wenn sie lang vertraute religiöse Gefühle verletzt. Das tut weh. Aber nur so können wir die Klarheit gewinnen, die gerade heute gefordert ist!

Wir erleben und kritisieren mit Recht die zerstörerischen Exzesse eines fundamentalistischen islamischen Terrors. Aber die meisten vergessen dabei den von der Kirche verursachten Terror, der sich unter anderem in der Ketzerverfolgung und in den Kreuzzügen zeigte. Und sind vollends blind für die subtilere, und daher viel wirkungsvollere Konditionierung durch eine traumatisierende kirchliche Doktrin.

7.2 Verbindung von Religion und Macht

Wir haben gesehen: In den Hoch-Kulturen (Ägypten, Rom, Europa) entstand durch die enge Verbindung zwischen Priesterschaft und König eine autoritäre, „hierarchische“ Gesellschaftsstruktur (Hierarchie griechisch: heilige Herrschaft).

Wir untersuchen hier die christliche Variante dieser Allianz von Thron und Altar. Sie wurde für die Geschichte des Abendlandes bestimmend und weist zudem Besonderheiten auf:

Die Kirche beruft sich auf Jesus und seine Botschaft der Liebe, die damals und heute viele Menschen berührt hat und berührt. Jesus wurde wegen seiner Lehre zum Kreuzestod verurteilt. Zugleich hat die Kirche, wie ich zeigen werde, in ihrer Doktrin diese Lehre Jesu durch eine Umdeutung ins Gegenteil verkehrt. Dieser innere Widerspruch hat jedoch – bemerkenswerterweise – die Akzeptanz der kirchlichen Botschaft nicht beeinträchtigt, sondern sogar verstärkt.

*Hier könnte das am Schluss des vorigen Kapitels beschriebene Phänomen wirksam sein: **wird ein Trauma gekoppelt an ein anderes, positiv besetztes Introjekt, dann lässt sich dieses Trauma nur sehr schwer entfernen.***

In dieser Untersuchung geht es nicht um eine Würdigung der kulturellen Leistungen des Christentums, und auch nicht um eine historisch-kritische Darstellung eines „historischen Jesus“. Es geht hier um eine kritische Überprüfung der traumatisierenden (konditionierenden) Wirkung der kirchlichen Doktrin auf die Autonomie-Entwicklung der Kinder und der Jugendlichen – mit all ihren schädlichen Folgen im Erwachsenenalter. Therapeut*innen aber auch viele Betroffene! - wissen, wie stark solche frühen Traumatisierungen auf die Entwicklung der Persönlichkeit wirken, wie sehr sie *noch heute* das Glück- oder das Leid eines einzelnen Menschen – aber auch eines ganzen Kollektivs – bestimmen können.

7.3 WARNUNG AN DIE LESER*INNEN

*Ich möchte Sie, meine Leser*innen nicht gefährden.*

Wenn Sie gerade in einer persönlichen Krise sind und ihren Halt in der kirchlichen Doktrin finden, dann überlegen sie sich gut, ob sie weiter lesen wollen.

Ich werde die Zusammenhänge sehr drastisch schildern. Das wird für manche von ihnen wie ein Schock sein, wird sich anfühlen wie Verrat oder Schuld. Selbst dann, wenn Sie sich bereits von der Kirche distanziert haben!

Ich erlebe täglich, dass Klienten die destruktiven „Glaubenssätze“ ihrer Eltern so verinnerlicht haben, als gehörten sie zu ihrer eigenen Identität, obwohl diese Glaubenssätze ihr Selbstbild und ihr Verhalten negativ geprägt haben. Das Verabschieden dieser Glaubenssätze wird dann oft als Verrat erlebt, als Verlust der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft. Das wirkt wie eine „Falle“. Sich daraus zu befreien, gelingt nur wenigen und erfordert Mut – und die Unterstützung unabhängiger Freunde.

Auf der anderen Seite gilt aber auch: An diesem „Schock“ können sie die Wirkung ihrer eigenen unbewussten traumatisierenden Konditionierungen erkennen. Sie können auch ihre Bindung durch gesellschaftliche Loyalität erkennen, die sich so auswirken können, dass sie diese Zusammenhänge mehr durch die „Brille“ der Familie sehen – als mit den eigenen Augen.

Wenn Sie jetzt symbolisch „die Brille“ der Familie und der Kirche ablegen, und durch die „Brille des gesunden Menschenverstandes“ die Zusammenhänge betrachten, könnte der Schock nachlassen. Das wäre bereits eine Chance für Dekonditionierung und SELBST-Ermächtigung!

7.4. DIE DOPPELTE BOTSCHAFT DER KIRCHE

Schauen wir uns die Zusammenhänge an, Schritt für Schritt.

Im Neuen Testament finden wir eine Mischung aus ursprünglicher Botschaft Jesu und späterer kirchlicher Doktrin. Das Neue Testament in seiner heutigen Form ist erst im 4. Jahrhundert festgelegt worden .

7.4.1. Die Botschaft des lebenden Jesus

(Das heißt, die Lehre *vor* seiner Kreuzigung)

Jesus war gläubiger Jude, aber er orientierte sich in bestimmten Situationen mehr nach dem Gebot der Liebe, als nach dem geschriebenen Gesetz. Er ging bevorzugt zu den Armen, den Unterdrückten, den Zöllnern und den für sündig erklärten, wie der Ehebrecherin. Er vertrieb die Händler aus dem Tempel, er riskierte den Konflikt mit den Repräsentanten der Macht: den Priestern und den Händlern.

Jesus war unangepasst, der Lehrmeinung gegenüber nicht immer gehorsam. Er war SELBST-bestimmt. Er wandte sich gegen die Korruption der Hohenpriester, die für die Besatzungsmacht der Römer Zinsen eintrieben, und dadurch zur Verarmung der Bevölkerung beitrugen. Und er predigte das kommende Reich Gottes – was immer er auch darunter verstand. *Deshalb* wurde er verfolgt und von den römischen Machthabern wie ein Verbrecher lebend ans Kreuz genagelt.

Jesus brachte den Menschen seine Botschaft der Liebe: Ihr seid – wie ich – Gottes Kinder! Die den Menschen eingeborene Würde kann nicht überzeugender ausgedrückt werden.

Erbwürde

Diese “Erbwürde” besagt: Wenn jeder von uns wie Jesus ein Kind Gottes ist, dann sind wir in unserem Wesenskern von Geburt an unschuldig und rein. Wir haben unseren Wert, unsere Würde unabhängig davon, ob wir Frau oder Mann sind, ob wir etwas leisten, ob wir für andere nützlich sind – und unabhängig

davon, ob wir getauft sind oder nicht. Das ist unser Selbst. Jesus fordert die Menschen auf, diesen eigenen Wesenskern – und den der anderen – zu achten.

Diese Vorstellung von der Würde eines jeden Menschen hat ihren Platz unter den Menschenrechten gefunden, zusammen mit dem Recht auf Selbst-Bestimmung.

Diese Vorstellung kennt auch C.G. Jung, wenn er das Selbst als „den göttlichen Funken in uns“ bezeichnet. Dies Selbst steht in Verbindung zu einem größeren Ganzen (Transzendenz). Es fühlt sich daher verbunden mit der Erde, mit ihren Geschöpfen und ihrer Vegetation. Und es fühlt Verantwortung für diese Erde.

Dieses Selbst ist das „Organ“ einer Selbstregulation. Es ist unverlierbar und unzerstörbar. Wenn wir mit ihm verbunden sind, dann bestimmt es unser Verhalten, unser Zusammenleben mit anderen Menschen und unser Verhalten gegenüber der Umwelt.

Das aramäische Vaterunser

Um Jesus, sein Bild von Gott, und seine Botschaft hier deutlicher werden zu lassen, zitiere ich das „Vater unser“, das Gebet Jesu, übersetzt aus einer Fassung in aramäisch, der Sprache Jesu. Die aramäische Sprache zeichnet sich dadurch aus, dass die einzelnen Worte ganz unterschiedliche Bedeutungen haben können, ganz nach dem jeweiligen Kontext. Die erste Zeile: „Abwûn d'bwaschmâja“ wird in vier möglichen Übersetzungen wiedergegeben. Es ist überraschend, dass keine dieser Fassungen von einem „allmächtigen“ und dazu noch männlichen Gott-Vater spricht!

O Gebärer*in! Vater-Mutter des Kosmos!

Oh Du, atmendes Leben in Allem ,
Ursprung des schimmernden Klanges,
O du, den Kosmos gebärendes Sein)
Bündele Dein Licht in uns – mache es nützlich:
Erschaffe Dein Reich der Einheit jetzt.
Dein eines Verlangen wirkt dann in unserem – wie in allem Licht,
so in allen Formen.
Gewähre uns täglich, was wir an Brot und Einsicht brauchen.
Löse die Stränge der Fehler, die uns binden,
wie wir loslassen, was uns bindet an die Schuld anderer.
Lass oberflächliche Dinge uns nicht irreführen, sondern befreie
uns von dem, was uns zurückhält.

Aus Dir kommt der allwirksame Wille, die lebendige Kraft zu handeln, das Lied, das alles verschönert und sich von Zeitalter zu Zeitalter erneuert.

Schließen sie die Augen und lassen sie diese Worte auf sich wirken.

7.4.2. Das Dilemma der Jünger*innen Jesu

Die Kirche predigt die Erbsünde, sie fordert bedingungslosen Gehorsam, und stellt sich – als Staatsreligion – auf die Seite der Macht. Dadurch hat sie die Botschaft Jesu ins Gegenteil verkehrt.

Wie war das möglich?

Dazu drängen sich folgende Überlegungen auf. Seine Jünger*innen hatten Jesus so verstanden, dass er „Gottes Reich“ auf Erden herstellen wollte. Statt dessen war er nun von der römischen Macht als Verbrecher verurteilt worden. Das stürzte sie in ein schreckliches Dilemma: Wie konnte er dann Gottes Sohn sein?

Wie konnte Gott diesen schändlichen Tod seines Sohnes zulassen?

Aber auch sie selber als seine Anhänger*innen gerieten in Verdacht, die römische Obrigkeit in Frage zu stellen und wurden deshalb verfolgt.

Wie konnte dies doppelte Dilemma gelöst werden?

Kapitel 8 VON DER BOTSCHAFT JESU ZUR KIRCHEN-DOKTRIN

8.1 Die Kreuzestheologie - eine Überlebensstrategie?

Es war Paulus, der eine taktisch bemerkenswerte Lösung dieses Dilemmas fand. Er war theologisch geschult, denn vor seiner Bekehrung zu Christus hatte er als der fanatische jüdische Theologe „Saulus“ die Christen verfolgt.

Paulus formulierte als „Heilsplan Gottes“: Gott habe seinen einzigen Sohn geopfert, um so die Sünden der Menschheit zu sühnen.

Das erforderte einige grundsätzliche „Umdeutungen“, welche die realen Zusammenhänge völlig anders erscheinen ließen. Das kann man auch als Verfälschung bezeichnen. Natürlich geschah das zu einem „höheren Zweck“ und schien daher erlaubt:

- Jesu Botschaft mit seiner Kritik an den Mächtigen wurde ausgeblendet, obwohl sie der eigentliche Grund für die römische Staatsgewalt war, ihn zum Tod am Kreuz zu verurteilen.
- Das Leiden Jesu und sein Foltertod am Kreuz wurde umgedeutet zu einer Heilstat eines allmächtigen Gottes.
- Das Leiden Jesu wurde so zur Quelle von Erlösung und Heil.
- Die Notwendigkeit einer Erlösung begründete Paulus mit der Schöpfungsgeschichte aus dem Alten Testament. Jeder Mensch sei durch den Sündenfall von Adam und Eva – durch deren Ungehorsam(!) – im Zustand der „Erbsünde“. Daher sei auch jeder neu geborene Mensch von Grund auf verderbt und bedürfe der Erlösung.

Die – wohl beabsichtigte - Folge dieser Umdeutung: Nicht die staatliche römische Macht konnte von nun an für die Marter und den Tod des Gottessohnes verantwortlich gemacht werden – sondern die sündige Menschheit. Denn ein „allmächtiger Gott“ hatte beschlossen, um diese sündige Menschheit zu erlösen, seinen Sohn zu opfern durch einen Folter-Tod als Verbrecher am Kreuz.

Dazu gab es eine Parallele im Alten Testament: Abraham, auf den sich Judentum, Christentum und Islam als Stammvater berufen, sollte auf Gottes Geheiß seinen Gehorsam (!) dadurch beweisen, dass er seinen Sohn Isaak persönlich opferte.

Ein Engel Gottes hat das, so die biblische Erzählung, im letzten Moment verhindert. Das Makabre dieser Vorstellung wird noch übertroffen durch die Variante, dass nun Gott selber seinen eigenen Sohn opfert, für die Menschen. Und erst der Vollzug dieses Opfers, so heißt die angeblich „frohe“ Botschaft, ermögliche die Versöhnung zwischen Gott und den Menschen.

Gehorsam (!) dadurch beweisen, dass er seinen Sohn Isaak persönlich opferte.

EXKURS ENTSTEHUNG DES NEUEN TESTAMENTES

Das „Neue Testament“ wie wir es kennen, besteht in dieser Form erst seit dem 4. Jahrhundert. Man weiß, dass die alten Texte schon vorher „redigiert“, das heißt verändert oder ganz ausgeschieden wurden, um sie an die veränderte gesellschaftliche und politische Situation anzupassen. Ausgeschlossen wurden neben den Evangelien des Thomas und des Philipus auch ein Evangelium der Maria – wohl der Maria Magdalena. Ein Fragment dieses Textes ist dennoch erhalten geblieben. Es enthält Hinweise darauf, dass Maria Magdalena die Vertraute Jesu war, vielleicht seine Ehefrau.

Es liegt nahe, dass diese Schrift ausgeschlossen und unterdrückt wurde, weil die Vorstellung von Jesus als Ehemann und Familienvater nicht vereinbar war mit dem Christusbild einer patriarchal orientierten Kirche, die sich in der Rolle der Staatsreligion eines ebenfalls autoritär geprägten römischen Staates zurecht finden musste. Diese Vermutung wird dadurch bestärkt, dass Maria Magdalena von der kirchlichen Theologie früher als Prostituierte bezeichnet wurde. Die kürzlich aufgetauchten Papyri dieser Schrift werden von der Kirche insofern konsequent als „Fälschung“ abgetan.

Solche redaktionellen Eingriffe erfolgten aber auch aus anderen Überlegungen. Durch die (fast) durchgängige Umformung der biblischen Texte im Sinne des paulinischen „Heilsplans“ – das ist die von manchen Theologen vertretene Hypothese – wurde Pilatus, und damit die römische Besatzungsmacht entlastet und die Verantwortung für die Kreuzigung Jesu als „Gottesmord“ eher den jüdischen Priestern angelastet als den römischen Besatzern. Daher heißt es von Pilatus: „Ich wasche meine Hände in Unschuld!“ und den jüdischen Priestern wird in den Mund gelegt: „Sein Blut komme über uns und unsere Nachkommen!“

*Dabei muss betont werden, dass Kreuzigung die **römische** Form der Todesstrafe war, die **jüdische** Form der Todesstrafe wäre Steinigung gewesen.*

Durch diese Umdeutungen und Textredaktionen wurden beide Aspekte des Dilemmas beseitigt. Diese „Überlebensstrategie“ des Paulus - und anderer - bei der Redigierung der Schriften zeigte Wirkung! Die christlichen Gemeinden wurden nicht mehr verfolgt. Im Gegenteil, sie wurden im 4. Jahrhundert als römisch-katholische Kirche zur Staatskirche des gesamten römischen Reichs.

Doch der „Preis“ für diese Überlebensstrategie war hoch: Jesu ursprüngliche Lehre wurde unterdrückt bzw. durch eine andere entgegengesetzte Lehre überformt. Die Verantwortung für seinen Folttertod wurde der „sündigen Menschheit“, bzw. den Jud*innen zugeschoben.

Dieser fälschliche Vorwurf des „Gottesmordes“ gegen die Jüd*innen wiederum war die Ursache späterer grausamer Verfolgungen bis hin zum Genozid im Holocaust.

Durch diese Umdeutung wurde eine Verbindung von Kirche und Staat möglich, die sich für beide Institutionen als außerordentlich *machteffizient erwies*: die Kirche übernahm die hierarchische Organisationsform, das Selbstverständnis und die Insignien und die orientalisch geprägten Zeremonien der staatlichen Macht. Der Staat erhielt durch diese Verbindung sozusagen „göttliche Anerkennung“. Diese Kooperation bestimmte die europäische Gesellschaftsordnung das ganze Mittelalter hindurch bis in die Neuzeit.

Therapeutisch Geschulte erkennen in diesem Vorgang einer Unterwerfung unter die römische Macht die bekannte Überlebensstrategie eines Gewaltopfers, nämlich die „Identifikation mit dem Aggressor“: (Anna Freud), bzw. das „Stockholm - Phänomen“.

Diese Überanpassung an einen mächtigen Täter hat zwar ein – ziemlich komfortables! – „Überleben“ der Kirche ermöglicht. Aber das ging einher mit einer Abspaltung eigener Wesens-Anteile – hier der Person Jesu und seiner ursprünglichen Botschaft. Diese Selbst-Entfremdung ist der Preis für das Überleben.

Und die von der Kirche oder in ihrem Namen begangenen Gräueltaten bestätigen eine weitere therapeutische Erfahrung: Aus Opfern werden später Täter!

8.2 Was geschah mit der Botschaft Jesu?

Die eigentliche Botschaft der Liebe, der SELBST-Achtung und Verantwortung für die Ausgestoßenen, wie Jesus sie verkündet hatte, wurde von der Amts-Kirche umgedeutet, an den Rand gedrängt, bzw. in den Untergrund verbannt. Es gab und gibt jedoch immer wieder Menschen **innerhalb** der Kirche, die sich mehr nach dieser Botschaft Jesu orientieren, als nach der kirchlichen Doktrin.

Sie wurden von der Kirche misstrauisch beobachtet, geduldet, aber nur halbherzig gefördert: Franziskus, die Arbeiterpriester in Frankreich, die Befreiungstheologen in Südamerika. Auch heute gibt es Viele, die in karitativen Berufen arbeiten, und sich Jesus und seiner Botschaft verbunden fühlen. Manche von ihnen leiden unter dem kirchlichen Machtanspruch und an ihrer Doktrin.

Aber sie stellen sich in den Dienst dieser Kirche. Und so tragen auch sie dazu bei, den inneren Widerspruch der kirchlichen Doktrin zu verschleiern.

Es gab durch die Jahrhunderte **außerhalb** der Kirche immer wieder Gruppierungen, die sich auf die ursprüngliche Botschaft Jesu beriefen. Sie wurden von der Kirche grausam verfolgt, als Ketzer diffamiert, gefoltert, starben in den Gefängnissen oder wurden auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

8.3 Ein „allmächtiger“ Gott, der seinen einzigen Sohn opfert, um die Sünden der Menschen zu sühnen.

Die Kirchliche Doktrin befreit zunächst das Bild dieses Jesus von allen Aspekten eines Aufrührers gegen Priester und Staat, beschreibt ihn als liebenswerten Menschen. Sie gibt ihm *dadurch* eine herausragende Bedeutung, dass sie ihn als „Gott-Sohn“ bezeichnet, als Teil der „heiligen Dreifaltigkeit“ neben Gott-Vater und Gott-Heiliger Geist. Zugleich lehrt sie, dass Gott-Vater seinen eigenen „Gottessohn“ am Kreuz opfern musste, um unsere Sünden zu tilgen.

Was ist das für ein Gottesbild? Das ist nicht der liebevolle Vater, von dem Jesus predigte, dass er die Menschen seine Kinder nennt und für sie sorgt! Und schon gar nicht „der/die Gebärer*in, Vater-Mutter des Kosmos“ des aramäischen Jesusgebetes

Hier greift der theologisch geschulte Paulus zurück auf den richtenden und strafenden Gott des alten Testaments, den zornigen, eifersüchtigen Gott, der

„sein Volk“ züchtigt und die Feinde „seines Volkes“ erbarmungslos vernichtet, *nicht selten mit Frauen, Kindern – und mit dem ganzen Vieh.*

Und diese Botschaft: „Der allmächtige Gott opfert seinen einzigen Sohn, um die Sünden der Menschen zu sühnen!“ wird als Zeichen der Liebe dieses Gottes für die Menschen gedeutet!

Diese Botschaft zerreißt das Herz! Sie macht Schuldgefühle. Sie ist eine Beleidigung für den Verstand! Geradezu zynisch muss auf einen unbefangenen Hörer wirken, wenn das als „frohe Botschaft“ (EU-ANGELIUM) bezeichnet wird. Das zwingt die Menschen dazu, sowohl das eigene natürliche religiöse Gefühl als auch den kritischen Verstand zu unterdrücken, der eigenständig zwischen Wahr und Unwahr, zwischen Gut und Böse unterscheiden kann. So geraten Menschen in den Zustand der Dissoziation, sie werden verwirrt, sie werden ihrem SELBST, ihrem eigenen Denken und Fühlen entfremdet.

- *Psychotherapeut*innen wissen, dass „doppelte Botschaften“ mit widersprüchlichen Inhalten traumatisierend wirken. Sie machen ver-rückt und können eine seelische Verwirrung (Double-Bind) auslösen.*
- *Eine „Wahrheit“, die dem Verstand unverständlich ist, macht den Verstand entbehrlich, überflüssig, ja sogar gefährlich. So wird der Gläubige aufgefordert, seinen zu opfern für einen aufgezwungenen Glauben.*

Dies Phänomen „Aufopfern des eigenen Verstandes“ wurde tatsächlich zu einer „christlichen Tugend“ umgedeutet. Es ist so verbreitet, dass es dafür einen eigenen theologischen Fachbegriff gibt: „sacrificium Intellectus“.

8.4 Die Umdeutung einer schandvollen Todesstrafe zu einem heil-bringenden Opfertod.

Dem Leiden Jesu am Kreuz wird nun eine heilende, eine befreiende Wirkung zugesprochen. Spanische Maler haben die Verletzungen und das Leiden Jesu mit einem besonders erschreckenden Realismus dargestellt. Den Gläubigen wurde als „Andachtsbung“ empfohlen, über dieses Heil- bringende „se“ Leiden zu meditieren, um Jesu zu folgen, um ihm gleich zu werden indem sie „Jesu Kreuz auf sich zu nehmen“. Das bewirkt erneut eine tiefe Verwirrung von Gefühl und von Verstand.

So wird die klare Wahrnehmung für Recht und Unrecht getrübt. Und die gesunde Kraft, sich gegen - eigene und fremde! - Unterdrückung, gegen Unrecht und Leid erfolgreich zu wehren, wird geschwächt, zur Sünde erklärt und damit blockiert.

8.5 Erziehung zu einem Kadavergehorsam

Durch die Annahme einer „Ersünde“, wird das „Selbst“, werden die natürlichen menschlichen Bedürfnisse nach Selbstbestimmung als „verderbt“ diffamiert. Ein natürliches Bedürfnis, sich gegen Anmaßung und Übergriff der Obrigkeit zu wehren wird als Ungehorsam, als Sünde bezeichnet, und mit Höllenqualen bedroht.

Höchste Tugend ist nun: Gehorsam zu sein, wie ein willenloser Körper. Ignatius von Loyola, der spanische Mönch und Begründer des Jesuitenordens spricht von der Aufgabe des Mönches, wie ein „cuerpo muerto“, spanisch für „toter Körper, Kadaver“- zu sein, um als geeignetes Instrument dienen zu können für den göttlichen Willen.

Daher wird dieser Gehorsam als Kadavergehorsam bezeichnet.

Diese Doktrin wirkt in hohem Masse SELBST-entfremdend und traumatisierend. Indem sie den Wesenskern, das SELBST eines Menschen denunziert, nimmt sie ihm seine eigene innere Orientierung.

Das führt zu einer posttraumatischen Dissoziation.

Das macht die Menschen orientierungslos. Ihrem Selbst entfremdet können die Betroffenen sich nur noch nach Fremden orientieren. Den Sinn ihres Lebens können sie nicht mehr in sich selbst, sondern nur noch in einem Dienst für andere sehen. So gefügig und abhängig gemacht können sie ohne Widerstand benutzt werden, auch von der weltlichen Macht.

8.6 Benutzen und Bewerten

Da klingt ein weiteres Thema an: Benutzen – und benutzt werden. In der „Urgesellschaft“ begegneten sich die Menschen auf Augenhöhe. Ihre Beziehungen waren bestimmt von einem Ausgleich von Geben und Nehmen. Anders in der Hierarchie mit ihrem Machtgefälle. Hier gibt es die Mächtigen, die Herren, die das Recht haben, andere für sich zu benutzen und auszubeuten – und die Abhängigen, die Knechte, deren Aufgabe es ist, „in Freuden zu dienen!“

Beziehung wird dadurch bestimmt durch das Prinzip „Benutzen“ und „sich benutzen lassen“.

Die im katholischen Süddeutschland und Österreich verbreitete Grußformel „servus“ klingt sympathisch. Aber servus heißt Knecht, Sklave! Hat sich da in der

Umgangssprache noch der Rest einer anerzogenen „vorausseilenden Unterwürfigkeit“ gehalten?

Die Entscheidung, was nützlich ist – und was nicht – erfordert immer eine **Bewertung**. Da maßt sich der Mensch an, sich über andre, auch über die Natur – über die Schöpfung – zu stellen, und anderen einen Nutz-Wert nach dem Maßstab der eigenen Macht-Interessen zuzuordnen. Und er maßt sich weiter das Recht an, über andere nach diesem Nutzwert – oder Unwert – zu verfügen.

Dies Prinzip des Bewertens ist geeignet, Menschen zu instrumentalisieren, sie zu benutzen. Die Mächtigen verstehen dabei, ihr eigentliches Ziel, das Verfolgen eigener herrschaftlicher Interessen geschickt zu verschleiern durch die Behauptung, das geschehe zu deren eigenen Besten. Derart ihrer Selbst-Bestimmung beraubt, werden Menschen zu gefügigen Werkzeugen der weltlichen oder geistlichen Macht.

Bereits das von Paulus kreierte Narrativ des „Heilsplans Gottes“ beinhaltet das Prinzip des Benutzens, des Instrumentalisierens: Gott selber habe seinen eigenen Sohn „für einen guten Zweck“ geopfert, habe ihn **benutzt**, um die Menschen von dieser angeblichen Schuld zu befreien. Und der Jesus - des

Heilsplans! – habe es zu gelassen, so benutzt zu werden. Da liegt es nahe, durch dieses Opfer „Erlösten“ zu empfehlen – um diesem Jesus ähnlich zu werden - ebenfalls Instrument zu werden, für etwas Größeres. Das heißt, sich **selbstlos**, also ohne auf sich selbst zu achten, benutzen zu lassen, ja sich „aufzuopfern“. Der eigene Wesenskern, das SELBST, das seinen eigenen Wert hat, steht dem jedoch im Weg und muss daher geleugnet, ja sogar abgewertet und verteufelt werden. So wird das eigene Selbst, die Quelle der Selbst- und Welt-Wahrnehmung, und daher der eigenen Würde und Kraft, blockiert und für sündig erklärt.

So werden die beiden Aspekte, die oben als Voraussetzung für Autonomie beschrieben wurden: „Selbst“-Wert und Fähigkeit zur Abgrenzung, als „Ungehorsam“ abgewertet und im Keime erstickt.

Das ist der Autonomie-feindliche und daher traumatisierender Aspekt der kirchlichen Doktrin.

8.7 Unbefleckte Empfängnis und Jungfrauengeburt

Das Dogma der „Unbefleckten Empfängnis“ beinhaltet die Botschaft, dass Zeugung und Geburt „unrein“ sind und dadurch Mann und Frau „beflecken“.

Dazu vermerkt Prof. Greinacher, katholischer Theologe, Tübingen, kritisch im „Spiegel“ vom 21.12.1992

„So wurden der Frau beispielsweise kultische Funktionen vor allem wegen ihrer "monatlichen Unreinheit" verboten. Sie wurde deswegen sogar von der Teilnahme am Abendmahl ausgeschlossen. Nach der Geburt eines Kindes musste sie in einem besonderen liturgischen Akt der "Aussegnung" wieder für kultisch rein erklärt werden - ein Brauch, der bis in die sechziger Jahre üblich war.“

Diese Vorstellungen sind geeignet, eine natürliche unschuldige Freude am eigenen Körper, an sexueller Lust, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt zu vertreiben. So wird dieser zentrale Bereich menschlichen Seins mit Assoziationen von Beschmutzung, von Angst, Scham und Schuldgefühlen belastet. So wird Menschen die zentrale Quelle einer SELBST-verbundenen Glückserfahrung genommen.

Diese Aura von Leid und Schuld war es wohl, die Nietzsche zu der respektlosen – aber treffenden – Bemerkung veranlasste: „sie sollten erlöster aussehen, diese Christen!“

8.8 Abwertung der Frau

Auch das Narrativ von einer „Jungfrauengeburt“ Marias ver-rückt die Realität und ist eine Beleidigung für den Verstand – aber noch mehr für die Mütter, die sich dem zufolge als unrein fühlen müssen - weil sie nicht als Jungfrau geboren haben.

Das patriarchale Wertesystem zeigte sich einmal durch eine Höherbewertung des Männlichen – daher auch das Bild eines allmächtigen Gottes – bei einer gleichzeitigen Abwertung und Entwürdigung der Frau. Daher gab es keine Priesterinnen sondern nur Priester.

In Kap. 8 wurde schon das Bestreben der Kirche erwähnt, in den biblischen Schriften Hinweise auf Jüngerinnen Jesu auszumerzen. Das betrifft insbesondere Maria Magdalena, deren ursprünglich sehr große Bedeutung für die Urgemeinde durch den Hinweis abgeschwächt wurde, sie sei eine Sünderin, oder gar eine Prostituierte gewesen.

Mit der Forderung nach dem Zölibat wird ein natürliches Bedürfnis nach Sexualität unterdrückt. Verständlich, dass es nicht immer eingehalten wird. Um den Anschein zu wahren wurde die Existenz so genannter „Priesterkinder“ Jahrhunderte lang vertuscht. Auch hier wird der Sinn für die Realität ver-rückt: Die Kinder aus einer Beziehung zwischen einem Pfarrer und einer Pfarrköchin werden zwar teilweise finanziell versorgt von der Kirche, aber nur *unter der Bedingung, dass diese „verbotene“ Beziehung nicht öffentlich wird*. Das ist für alle Beteiligten eine schwere Belastung, am schwersten für das „Priesterkind“. Steht jedoch der Pfarrer öffentlich zu sich, zu seiner Frau und zu seinen Kindern, dann verliert er sein Amt, dann verliert seine ganze Familie den Lebensunterhalt.

Die Folge dieser kollektiven Dissoziation: Für alle könnte deutlich sein, dass die Kirche hier eine doppelte Moral vertritt. Aber nur vereinzelt wagen es Betroffene, das anzusprechen! Und sie riskieren dafür Isolierung und Verleumdung.

8.9 Das Monopol einer „allein selig-machenden Kirche“

Die Amts-Kirche versucht, jeden „natürlichen“ unmittelbaren Zugang zu einer Transzendenz zu unterbinden. Es gibt zwar eine christlich - mystische Tradition, die eine *unmittelbare* Erfahrung des Göttlichen kennt – ohne priesterliche Vermittlung - und damit der eingangs skizzierten Urreligion nahe steht. Sie wird von der Amtskirche jedoch nicht unterstützt, allenfalls geduldet.

Die Kirche lehnt Naturreligion in allen Formen ab. Sie nimmt für sich das Monopol eines unmittelbaren Zugangs zu Gott in Anspruch.

Sie spricht anderen damit das Recht und die Fähigkeit ab, durch diese unvermittelte Verbindung zur Transzendenz die Erfahrung der eigenen Würde, der eigenen Wertigkeit und Sinnhaftigkeit zu machen. Dadurch **nimmt sie ihnen die natürliche Glücksquelle** einer SELBST-bestimmten Beziehung zur Transzendenz.

Den eigenen Quellen spirituellen Sinn-Erfahrung entfremdet sind die Menschen auf das „Angebot“ der Kirche angewiesen. Wenn sie davon nicht „satt“ werden, bleiben ihnen nur Surrogate, Drogen, Besitz, Macht, Konsum....

8.10 Exkurs „Frühkindliche Quellen von Religiosität“

So lautet eine Kapitelüberschrift in „Gott auf der Couch²“, einem kirchenkritischen Buch des bekannten Psychotherapeuten Tilmann Moser. Um diese Zusammenhänge zu verdeutlichen, zitiere ich daraus:

„Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Andacht, dem Erleben eines eigenen Selbst oder dem, was die Säuglingsforscher das frühe Kern-Selbst nennen, und der Wahrnehmung einer nicht zum Selbst gehörenden Außenwelt, sei es die Mutter oder die Natur. Der Säuglingsforscher Daniel Stern hat eine solche Andachtssituation des Kleinkindes intuitiv erfasst und in Worte gefasst. In seinem Buch „Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, fühlt und denkt“ beschreibt er die Faszination angesichts eines Sonnenkringels an der Wand:

*„Sonnenstrahl 7:05 Uhr morgens
Joey ist gerade aufgewacht. Er blickt unverwandt auf den Reflex des Sonnenstrahls an der Wand neben seinem Kinderbett.
Ein Stück Raum leuchtet dort drüben.
Ein sanfter Magnet zieht an und hält fest.
Der Raum erwärmt sich und wird lebendig.
In seinem Inneren beginnen Kräfte sich langsam tanzend umeinander zu drehen.
Der Tanz kommt näher und näher. Alles steigt auf, um ihm zu begegnen. Er kommt immer näher. Aber er kommt nie an.
Die Spannung verebbt.“*

Diese Gefühle der Andacht sind die Quelle einer natürlichen Religiosität (Kap. 4). Sie sind angeboren, wie unser SELBST. Auch wenn wir die Verbindung zu ihnen verloren haben, sie sind unzerstörbar und unverlierbar.

Zusammenfassend wirkt die Botschaft der Kirche

- verwirrend für Herz und Verstand: so kann eine posttraumatische Dissoziation entstehen. Sie predigt:
- Kadavergehorsam – statt Abgrenzung und Selbst-Bestimmung, und
- „angeborene“ Sünde und Unwürdigkeit anstatt Erbwürde.

2 Tilmann Moser, *Gott auf der Couch. Neues zum Verhältnis von Psychoanalyse und Religion*. 2011 Gütersloh.

FAZIT:

Diese autoritäre Erziehung wirkt Selbst - Entfremdend und blockiert dadurch die Autonomie-Entwicklung. Sie wirkt traumatisierend über Generationen hinaus. Darüber hinaus wird auch die natürliche Erfahrung von Sinnhaftigkeit, Glück und Lust erschwert, ebenfalls über Generationen hinaus. Das ist geeignet, Menschen in den Zustand der Dissoziation zu versetzen und ihren Sinn für Realität zu verrücken.

Diese Erziehung erschwert ein „Art-gerechtes“ Leben, da sie Selbst-Bestimmung und Selbstregulation blockiert.

Kapitel 9 Modalitäten der Indoktrination

*Es dient zu meinen Freuden und tut mir herzlich wohl,
wenn ich in deinem Leiden, mein Heil, mich finden soll.
Ach möchte' ich, o mein Leben, an deinem Kreuze hier
mein Leben von mir geben, wie wohl geschähe mir!*

Strophe aus dem Kirchenlied - "O Haupt von Blut und Wunden"

9.1 Die „Kanäle“ der Traumatisierung

Wenn wir erkennen, wie tief sich Konditionierung durch die kirchliche Doktrin von Gehorsam und Unterwerfung in das Unbewusste der Menschen eingebrannt hat, dann stellt sich die Frage: über welche „Kanäle“ erfolgte diese Konditionierung?

In Kapitel 7 haben wir den verbalen oder mentalen Kanal beschrieben, indem wir den Inhalt der kirchlichen Doktrin darauf hin untersucht haben, inwieweit er geeignet ist, Menschen zur Unterwerfung und Gehorsam zu erziehen. Die Dogmen in ihrer genauen Formulierung entsprechen einem „verbalen Kanal“, der in erster Linie den Verstand anspricht.

Daneben gibt es jedoch noch weitere Kanäle: Bildliche Darstellungen, Lieder, Musik, Zeremonien, die mehr das Gefühl ansprechen und dadurch die Wirkung verstärken. Da sie zum Teil nonverbal sind erreichen sie auch Menschen, die des Lesens unkundig sind: Kinder und im Mittelalter auch Erwachsene.

Konditionierung erfolgt nicht nur durch negative, traumatische Erlebnisse, sondern auch durch positive Suggestionen. Diese werden im therapeutischen Kontext zur Heilung des Klienten eingesetzt.

Bei der Verwendung nonverbaler Kanäle wird die traumatisierende Botschaft vermischt mit angenehmen Erfahrungen oder positiven Suggestionen. Das verstärkt die Wirkung dadurch, dass es zu einer stärkeren Verinnerlichung der Doktrin beiträgt. Daher können auch positive Suggestionen dazu benutzt werden, um Menschen zu traumatisieren.

Das möchte ich an den folgenden Beispielen erläutern.

9.2 Zeremonien

In Kap. 8 wurde bereits erwähnt, wie die Kirche Menschen das Recht auf einen unmittelbaren Zugang zur Transzendenz abspricht und ihnen dadurch die Erfahrung der eigenen Sinnhaftigkeit und Wertigkeit nimmt. Zugleich benützt sie ein natürliches Bedürfnis nach Andacht, indem sie mit Meisterschaft dafür kirchliche Formen anbietet. Priester im prachtvollen Ornat der orientalischen Herrscher, Barocker Goldglanz, Weihrauch, Vokal- und Instrumental-Musik werden „gekonnt“ eingesetzt, um dieses Bedürfnis zu bedienen.

Die traumatisierende Botschaft wurde auf diese Weise vermischt mit einer ansprechenden und verführerischen Zugabe, sodass die Betroffenen die toxische Botschaft gar nicht erkennen und zurückweisen konnten. In dieser Vermischung wird selbst eine traumatisierende Botschaft bereitwillig aufgenommen und verinnerlicht.

Das erinnert an das Prinzip, das ich in Kap.7 beschrieb:

Wird ein Trauma-Introjekt gekoppelt an ein anderes, positiv besetztes Introjekt, dann lässt sich dieses Trauma nur sehr schwer entfernen.

9.3 Bilder und Plastiken

Seit dem frühen Mittelalter dienten Wandfresken und Plastiken der Verkündigung der Lehre, zumal damals das Volk nicht lesen konnte. Neben der Verherrlichung Gottes und der Heiligen wurden auch düstere Themen dargestellt: das jüngste Gericht und das *Fegfeuer*. Das geschah durchaus in der Absicht, bei den Gläubigen Angst und Schrecken und Schuldgefühle auszulösen, um so die Verinnerlichung der Doktrin wirkungsvoll zu verstärken. Auch heute noch werden Kinder so stark von Teufels-Abbildungen erschüttert, dass sie ihnen in Albträume bereiten.

Eine besondere Rolle spielt das *Kruzifix*, die realistische Darstellung des gekreuzigten Christus, die früher nicht nur in der Kirche sondern in katholisch geprägten Landesteilen an allen Weggabelungen angebracht war.

Dies römische Folterinstrument ist – auch ohne den Korpus des Gekreuzigten – zum Symbol des Christentums geworden, besonders im römischen Westen, weniger im griechischen Osten.

Wenn ein Kind zum ersten Mal ein Kruzifix sieht und den Erwachsenen fragt: was ist denn das? Dann kann es auch heute noch die Antwort hören: „Das ist unser Herr Jesus, der ans Kreuz geschlagen wurde wegen unserer Sünden.“ So wird schon früh dem Kind ein Sündenbewusstsein „in die Seele gebrannt“.

Vitale Kinder lernen, das nicht ernst zu nehmen und zu verdrängen. Einem sensiblen Kind kann das jedoch unglaubliche Schuldgefühle machen, die Vorstellung, durch seine Schuld diese Marterqualen verursacht zu haben.

9.4 Konditionierende Wirkung der Sakramente

9.4.1 Eucharistie als Aufforderung, dem *geopferten* Jesus gleich zu werden

Christ*innen werden aufgefordert, jeden Sonntag im Sakrament der Eucharistie das Fleisch (und das Blut) des von den Römern am Kreuz gefolterten Jesus zu essen, symbolisiert durch eine Oblade. Sie verleiben sich den Gefolterten in diesem Ritual immer wieder erneut ein - um ihm immer ähnlicher zu werden, um das angeblich Heil-**Bringende** dieses Foltertodes in sich aufzunehmen.

Hier der Text nach dem Lukasevangelium:

„Und er nahm das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: Das ist mein Leib, der für euch gegeben wird; das tut zu meinem Gedächtnis. Desgleichen nahm er den Kelch, nach dem Abendmahl, und sprach: Das ist der Kelch, das neue Testament in meinem Blut, das für euch vergossen wird“

Diese Botschaft stärkt nicht den Wesenskern des Menschen, seine „Erbwürde“ – die Jesus durch seine Predigt in den Menschen wecken, bestätigen und befreien wollte. Nein, sie legt den Menschen nahe, dem gekreuzigten, dem gefolterten Jesus ähnlich zu werden, durch die Einverleibung seines Fleisches und seines Blutes. So als müsse auch jeder Christ / jede Christin immer wieder erneut gekreuzigt werden, damit er/sie dem gewünschten Ziel nahe kommt: dem von der Macht gefolterten toten Jesus gleich zu werden.

9.4.2 Taufe

Wer sich in den ersten Jahrhunderten taufen ließ, tat dies wohl im Glauben daran, noch zu Lebzeiten die Wiederkunft Jesu Christi zu erleben. In der Taufe wurde der Täufling symbolisch aus dem heidnischen Kontext herausgenommen und dem Machtbereich Jesu Christi unterstellt – was durch die Formulierung

Taufe *εἰς Χριστόν Ἰησοῦν* (*eis Christón Iēsoûn*, wörtlich: „in Christus Jesus hinein“) ausgedrückt wurde.

Die Kirchen-Väter vertraten eine veränderte Sicht. Für sie war die Taufe ein „gesetzlich verstandener Eintrittsritus“ in die Kirche. Die Wassertaufe wurde als Abwaschung der ererbten oder bis dahin begangenen Sünden verstanden. **Augustinus** formulierte die Lehre von der Taufe „als Heilmittel gegen die Erbsünde“ und begründete so die Verpflichtung zur Kindstaufe innerhalb der römischen Kirche. Auch **Martin Luther** sah in der Taufe die sichtbar gewordene Zusage Gottes, den Menschen um Christi willen die Sünde zu vergeben.

Das bedeutet: auch das „Sakrament“ der Taufe transportiert die traumatisierende Botschaft einer angeblichen Erbsünde!

Die Sakramente wecken durch den „heiligen“ Rahmen („Sakrament!“) religiöse Gefühle und verschleiern wirksam die traumatisierende Wirkung. Der Weihrauch trägt zur Vernebelung des Bewusstseins bei.

Auch hier wird ein Trauma-Introjekt gekoppelt an ein anderes, positiv besetztes Introjekt. Eine sehr wirksame Methode, um Menschen dazu zu bringen, sich freiwillig, ja mit Freude der Herrschaft und der von ihr ausgeübten „seelischen Leibeigenschaft“ zu unterwerfen..., um sie dazu zu bringen, „mit Freuden“ zu dienen und zu leiden.

9.5 Das Kirchenlied

Das gemeinsam gesungene Kirchenlied spielte – neben den Kirchenfenstern und Passionsbildern – eine zentrale Rolle bei der traumatisierenden Prägung bereits der kindlichen Seele durch die kirchliche Doktrin von Schuld und Sündigkeit. Als Beispiel soll hier das bekannte Passionslied „O Haupt voll Blut und Wunden“ zitiert werden. Es geht zurück auf den lutherischen Theologen Paul Gerhardt (1607-1676), der seinerseits einen Text des Arnulf von Löwen (1200-1250) verwendete.

O Haupt voll Blut und Wunden

(Auswahl vom Autor LZ)

Nun, was du, Herr, erduldet,
ist alles meine Last;
ich hab es selbst verschuldet,
was du getragen hast. ...

Ich will hier bei dir stehen,
verachte mich doch nicht;
von dir will ich nicht gehen,
wenn dir dein Herze bricht;
wenn dein Haupt wird erblassen
im letzten Todesstoß,
alsdann will ich dich fassen
in meinen Arm und Schoß.

Es dient zu meinen Freuden
und tut mir herzlich wohl,
wenn ich in deinem Leiden,
mein Heil, mich finden soll.
Ach möchte'ich, o mein Leben,
an deinem Kreuze hier
mein Leben von mir geben,
wie wohl geschähe mir!

9.6 MISSBRAUCH DER VORSTELLUNG EINES „ALLMÄCHTIGEN GOTTES“

Die Vorstellung von einem „allmächtigen Gott“ ist uns so vertraut, und sie verbindet uns so sehr mit unserer Familie, unserer Nachbarschaft, unserem Land, ja dem „christlichen Abendland“, dass es sich wie ein Sakrileg anfühlt, wie Verrat, diese Vorstellung in Frage zu stellen.

Verpflichtet unserer Forschung nach den tieferen Ursachen der globalen Selbstzerstörung wagen wir es und werfen einen kurzen Blick auf die Geschichte. Wir erinnern uns daran, was alles „zivilisierte“ Menschen des Abendlandes „im Namen eines allmächtigen - angeblich liebenden - Gottes“ anderen Menschen angetan haben. Die Gräueltaten des Alten Testaments lasse ich hier außer Betracht.

Karl „der Große“ hat, nachdem sein Heer zum wiederholten Mal von den Sachsen unter Widukind besiegt wurde, selber einen Kriegszug nach Sachsen angeführt, die Sachsen besiegt, und die Auslieferung aller Verantwortlichen gefordert, einschließlich Widukind. Sie alle, nach der Überlieferung 4500 Männer, wurden im so genannten „Blutgericht von Werde“ geköpft. Karl veranlasste selber, dass ihr heiliger Baum, „Irmensul“ gefällt wurde.

Karl wurde von der Kirche heilig gesprochen.

In den zahlreichen europäischen Kriegen segneten die Priester der jeweiligen Staaten die eigenen Kanonen, im Namen Gottes. So wurde „Gott“ von jedem der gegeneinander verfeindeten Kriegsparteien – die beide einer christlichen Religion angehörten! - benutzt. Da wird deutlich: diese Vorstellung eines allmächtigen Gottes wurde von den jeweils Mächtigen *benutzt*, um sie für ihre eigenen Interessen einzuspannen

9.7 Der Allmächtige Gott – ein Konstrukt zur Stabilisierung der weltlichen Macht

In der Schöpfungs-Geschichte heißt es: „Und Gott schuf den Menschen, nach seinem Bilde.“ Aber wir müssen erkennen, dass es wohl genau umgekehrt war: das Bild eines „Allmächtigen Gottes“ wurde von den Mächtigen geschaffen „nach ihrem Bild“, und dazu benutzt, um ihren eigenen Machtanspruch religiös zu begründen und zu festigen. Das Konstrukt des allmächtigen Gottes wurde von der Allianz von Thron und Altar dazu benutzt, um die „Untertanen“ ihrer natürlichen Religiosität, ihrer angeborenen Unschuld und „Erbwürde“ zu entfremden, um sie besser in Gehorsam und Abhängigkeit zu halten.

Über Jahrtausende waren Religionen und weltliche Herrschaft verbündet, sie stützten sich gegenseitig. Sie benutzten das Zerrbild eines „allmächtigen Gottes“, um durch Mission und Kolonisation ihren Machtbereich zu vergrößern. Die Kirche und ihre Vertreter ließen sich auf diesen Handel ein - und profitierten kräftig dabei.

In der Illusion gefangen, dass ein allwissender und all-liebender Gott die Geschehnisse der Menschen regelt, unterwarfen sich die Menschen selbst-los und bewusst-los (dissoziiert) diesem Zerrbild eines Gottes, bzw. den damit begründeten Machtansprüchen von Religion und Staatsmacht.

9.8 ZUSAMMENFASSUNG

Liebe Leserin, lieber Leser! Es schien mir wichtig, sehr ausführlich und präzise die – mehr oder weniger – subtilen Methoden aufzuzeigen, mit denen die kirchliche Doktrin Menschen traumatisiert hat. Das Ergebnis mag für Sie so erschreckend sein, dass sie das gar nicht wahrhaben wollen.

Auch ich war überrascht, wie umfassend und konsequent diese Indoktrination erfolgte, und wie geschickt sie sich verschiedener „Kanäle“ bediente, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Wenn sie, liebe Leser*in mir bis hierher gefolgt sind, dann können sie „am eigenen Leibe“ nachvollziehen, wie effektiv diese Beeinflussung ist, und sie werden erkennen, wie schwer es fällt, sie als solche zu erkennen und sich von ihr zu befreien. Das ist die Folge von Konditionierung.

Da ich meine Aufmerksamkeit auf den traumatisierenden Aspekt der Doktrin richte, muss hier ein sehr einseitiges Bild von der Kirche entstehen. Das ist unvermeidbar.

Ich bin vielen sehr engagierten Christinnen und Christen begegnet, die unter der kirchlichen Doktrin leiden und sich mehr nach der Lehre des lebendigen und liebenden Jesus - und nach ihrem eigenen Mitgefühl - orientieren als nach der Doktrin der Kirche. Ich respektiere sehr ihren Einsatz für soziale Gerechtigkeit, für Frieden und für Umweltschutz. Aber solange sie sich von dieser Doktrin nicht distanzieren, unterstützen sie die Verbreitung dieser Doktrin. Ihr eigenes Wirken ist ständig vermischt mit dieser Doktrin. Das macht es für sie selber – und für andere – fast unmöglich, die Destruktivität der Doktrin zu erkennen.

Manche glauben vielleicht, in ihrem Leiden an der Kirche dadurch einen Sinn zu finden, dass sie ihr Leiden am „Kreuz an der Amtskirche“ mit dem Leiden Jesus an dessen Kreuz verbinden, im Sinne einer „Nachahmung Christi“.

Aber dann würden sie sich ja identifizieren mit dem gefolterten Jesus, dessen Hinrichtung durch den römischen Staat von der Kirche zur Heilstat Gottes umgedeutet wurde. So tragen sie dazu bei, die Widersprüchlichkeit der kirchlichen Botschaft zu verschleiern.

Die Alternative wäre, sich mit dem Jesus zu verbinden, der zu den Armen, Kranken und Ausgestoßenen ging. Der sich gegen Ausbeutung und Unterdrückung durch die Hohenpriester wendete, und dafür mit seinem Leben

zahlte. Und von dem die Worte stammen: „Lasset die Toten ihre Toten begraben!“und: "Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, der ist meiner nicht wert; und wer Sohn oder Tochter mehr liebt als mich, der ist meiner nicht wert."

Gleichzeitig wird durch diese Ausführungen verständlich, warum es Menschen, die durch diese kirchliche Indoktrination zum Gehorsam erzogen wurden, so schwer fällt, die Doktrin kritisch zu sehen. Diese extreme Konditionierung zu einem Gehorsam schränkt auch die Möglichkeit einer Selbst-Erneuerung der Kirche ein. Autoritäre Organisationen, die in dieser Weise jede Kritik und damit auch die Möglichkeit zu einer Selbstregulation blockieren, enden in Erstarrung und Lähmung.

EXKURS: DER GROSSINQUISITOR

Der russisch-orthodoxe Schriftsteller Dostojewski war selber einer mystischen Volksfrömmigkeit sehr verbunden. Als er den Vatikan besuchte, war er sehr befremdet von Kälte und der Machtanmaßung der römischen Doktrin. Von ihm stammt die folgende Parabel vom Großinquisitor³ (gekürzt):

Jesus ist wieder auf die Welt gekommen, ins Sevilla zur Zeit der Ketzerverbrennungen. Die Menschen erkennen ihn, und er heilt Kranke. Der Großinquisitor sieht das, lässt ihn gefangen nehmen und ins Gefängnis bringen, um zusammen mit anderen Ketzern verbrannt zu werden. Der greise Inquisitor besucht ihn im Gefängnis:

"Wir haben deine Tat verbessert, und sie auf das Wunder, auf das Geheimnis und auf die Autorität gegründet. Und die Menschen freuten sich, dass sie wieder wie eine Herde geleitet wurden ... Warum bist du denn jetzt gekommen, uns zu stören? ... Wir sind schon seit langer Zeit nicht mehr mit dir im Bunde, sondern mit ihm, ... [da] wir von ihm das annahmen, was du unwillig zurückwiesest, jene letzte Gabe, die er dir anbot, indem er dir alle Reiche der Erde zeigte: Wir haben von ihm Rom empfangen und das Schwert des Kaisers und haben uns selbst als die Herren der Erde, als ihre einzigen Herren erklärt."

3 Aus: Fjodor M. Dostojewski (1821-1881), *Der Großinquisitor in: Brüder Karamasov*

Jesus schweigt und küsst den greisen Großinquisitor zum Abschied auf seine blassen Lippen. Der Großinquisitor öffnet Jesus die Gefängnistüre: "aber komme nie mehr wieder!" Jesus geht.

Hier wird das Dilemma der widersprüchlichen Botschaft der Kirche mit beklemmender Eindringlichkeit aufgezeigt.

FAZIT

Die Doktrin der Kirche ist ein seit 2000 Jahren sehr verbreitetes, und offensichtlich effektives Erziehungsprogramm zu Gehorsam und Unterwerfung durch Selbstentfremdung.

Die Doktrin vermittelt im Wesentlichen zwei Botschaften:

- 12.10 Das Selbst ist von Natur aus sündig, verderbt.
- Selbst-bestimmtes Leben, das heißt die Orientierung an eigenen Impulsen ist Sünde, daher wird bedingungslose Unterwerfung unter den Willen eines Höheren als Tugend gefordert.

Diese Botschaften stehen im Widerspruch zur Lehre Christi. Durch diese Doktrin verlieren Menschen mit der Erb-*Würde* auch das Vertrauen zu ihrem SELBST, und die Fähigkeit SELBST-bestimmt zu leben. Sie verlieren ihre eigene Orientierung und werden abhängig von Fremd-Bestimmung. Das ist Trauma.

Diese kollektive Selbst-Entfremdung über Jahrhunderte ist so zur Gewohnheit geworden, dass viele das gar nicht mehr wahrnehmen oder für „normal“ halten. Hier liegt die Ursache für den Verlust der Selbstregulation.

Diese Traumatisierung führt zu Dissoziation und Desorientierung. Sie blockiert Gefühl und Verstand und damit die Fähigkeit, die globale Krise realistisch zu sehen und gezielt auf eine Veränderung hinzuwirken.

Kapitel 10 - Machtkomplexe und die demokratische Bewegung

10.1 Die Aufklärung

Das angeborene Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie ließ sich nicht auf Dauer unterdrücken. Es gab immer schon Einzelne, die das Unrecht von Macht, Unterdrückung und Ausbeutung gesehen und das Hierarchische Prinzip und die Allianz von Thron und Altar kritisch in Frage gestellt haben. Durch die europäische Aufklärung des 18. Jahrhunderts hat diese Kritik Verbreitung gefunden: nach Kant ist Aufklärung „der Ausgang aus einer selbst verschuldeten Unmündigkeit“.

Die Aufklärung wurde getragen von Menschen die sich nach ihrem Grundbedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung orientierten und deswegen gegen die autoritäre Erziehung zu Unterwerfung und Gehorsam kämpften. Daher forderten sie auch eine Trennung von Kirche und Staat.

Für unsere Überlegungen bemerkenswert: auch die Aufklärung knüpfte an Vorstellungen einer Urgesellschaft an, in der die Beziehung zwischen Menschen nicht durch Hierarchien geprägt war, sondern von „Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit.“

Dieser entbehrungsreiche Kampf vieler mutiger Männer und Frauen, die dabei ihr eigenes Leben und das ihrer Familien gefährdeten, immer bedroht von Verfolgung und Vernichtung, richtete sich gegen eine übermächtig erscheinende Allianz von Thron und Altar. Die Opfer haben sich gelohnt! Leibeigenschaft und Sklaverei sind in weiten Teilen der Welt geächtet, auch wenn sie in Form von Lohnabhängigkeit noch weit verbreitet sind. Und die Installation demokratischer Verfassungen wurde möglich. Die Menschenrechte, besonders die Anerkennung der Menschenwürde und eines Rechts auf SELBST-Bestimmung (!), wurden formuliert und gelangten so in die demokratischen Verfassungstexte.

10.2 Demokratie

Die demokratische Idee beruht auf der Überzeugung der Gleichberechtigung aller Bürger*innen, und auf dem Prinzip der Gewaltenteilung. Wenn jeder erwachsene Bürger*in durch das Wahlrecht Einfluss auf die Zusammensetzung der Regierung hat, **und dieses Recht auch ausübt**, und wenn die Macht in

Legislative, Judikative und Exekutive getrennt ist, dann besteht die Chance, dass es zu einem friedlichen Ausgleich zwischen unterschiedlichen Interessen kommen kann und auch die Interessen von Minderheiten berücksichtigt werden. Das ermöglicht eine gerechte Verteilung der knappen Ressourcen und sorgt für soziale Gerechtigkeit, das ermöglicht inneren Frieden. Dies Prinzip, angewendet auf das Zusammenleben der Völker, ermöglicht auch eine Friedensordnung zwischen den Völkern.

Das erfordert allerdings „mündige“, aufgeklärte Bürger, die in der Lage sind, ihre wahren Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten, aber auch die Bedürfnisse der anderen zu achten. Bürger, die in der Lage sind, die Propaganda und Verschleierungstaktiken der Mächtigen zu durchschauen, und die ihre Stimme ins Spiel bringen durch die Teilnahme an der Wahl, aber auch durch andere gewaltfreie Mittel wie Streik und Demonstration.

Das erfordert eine Erziehung zu eigenständigem Denken und Handeln.

Fatal: diese Ziele stehen zwar auf dem Lehrplan unserer Schulen. Aber eine autoritär strukturierte Schulbürokratie vernachlässigt bei der Lehrer-Ausbildung die Pädagogik und Psychologie, welche diese autoritäre Struktur in Frage stellen könnte. Sie verprellt die unangepassten, eigenständigen Lehrerkandidaten. Kurz, sie fördert schon bei den Lehrern nicht Selbst-Bestimmung sondern Anpassung.

Ver-rückt: Diese Lehrer, die sich selber einer autoritären Schulbürokratie anpassen mussten, sollen später Schüler zu einem eigenständigen Denken erziehen!

10.3 Der Irrtum der Aufklärung

Die Aufklärung richtete sich gegen die Allianz von Thron und Altar, die sie zurecht als entscheidende Ursache für Unterdrückung und Unmündigkeit erkannte.

Die bereits durch die Aufklärung geforderte Trennung von Staat und Kirche wurde in Frankreich immerhin im Jahr 1905 durchgeführt (Laizismus). In Deutschland blieb die Allianz von Staat und Kirche bestehen.

Die Aufklärung hat zwar vieles geändert, aber sie war nicht in der Lage, eine jahrhundertelange Erziehung zu Gehorsam und Fremdbestimmung aufzulösen. Denn in einem wesentlichen Punkt irrte Kant: die Unmündigkeit war nicht selbst-verschuldet.

Sie war die Folge einer Jahrhunderte währenden Traumatisierung zur SELBST-Entfremdung. Diese unbewusste Konditionierung zum Untertanen hatte zu dieser Unmündigkeit geführt, hat zu einer Untertanen-Struktur geführt, entsprechend dem „Agenten-Modus“ von Milgram.

Die angeborene Persönlichkeits-STRUKTUR, die auf Autonomie und Selbst-Bestimmung angelegt ist, wurde durch diese gezielte Traumatisierung verändert in eine „Untertanenstruktur“.

Und diese Struktur, dies verinnerlichte, im Unbewussten gespeicherte Programm von Unterdrücken und sich-unterdrücken-lassen konnte durch eine philosophische Aufklärung alleine nicht gelöst werden, die nur eine mentalen Ebene anspricht. Das mussten auch die Revolutionäre am eigenen Leibe blutig erfahren. Kaum hatten sie die Herren vertrieben, deren Unrecht sie angeprangert hatten, wurden sie selber zu Tätern und verbreiteten Angst und Schrecken.

Das entspricht der oben bereits erwähnten psychologischen Erfahrung, dass die Opfer von Gewalt später selber zu Tätern werden können.

*Solange aber diese Konditionierung durch eine traumatisierende Erziehung nicht erkannt und aufgelöst wird, wirkt sie weiter, und wird an die nächste Generation weiter gegeben. Den Betroffenen selber, die noch in einer **post-traumatischen Dissoziation** befangen sind, wird das nicht bewusst.*

10.4 Krieg und Autoritäts-Gehorsam

Die „Mächtigen“ - fremdbestimmt statt autonom?

Zunächst beschreibe ich, wie es zum Ersten Weltkrieg kam – dabei orientiere ich mich an den Ausführungen des Historikers **Heinrich August Winkler** in der Wochenzeitschrift DIE ZEIT⁴:

In allen Ländern, deren Armeen sich seit August 1914 im Kampf befanden, gab es eine Kriegspartei – in Deutschland aber war sie sehr viel stärker als in Großbritannien und Frankreich. Das hatte Gründe, die weit in die Vergangenheit zurückreichen. Deutschland war keine parlamentarische, sondern eine konstitutionelle Monarchie. Der Reichskanzler war dem Kaiser, nicht dem Reichstag verantwortlich. Die militärische Kommando-

4 DIE ZEIT 18.8.2014, „Erster Weltkrieg: Und erlöse uns von der Kriegsschuld“. Heinrich August Winkler bespricht die Rezeption von Christopher Clark, Die Schlafwandler. Wie Europa in den Ersten Weltkrieg zog.

gewalt des Königs von Preußen, der in Personalunion Deutscher Kaiser war, bedurfte nicht der ministeriellen Gegenzeichnung.

Damit ragte ein Stück Absolutismus in das Verfassungsrecht und die Verfassungswirklichkeit des Kaiserreichs hinein.

"Große Heiterkeit" angesichts der Warnung vor einem Weltkrieg

Der Aufstieg der Sozialdemokraten, die schon seit 1890 die stärkste Partei waren und nach den Reichstagswahlen vom Januar 1912 auch zur stärksten Fraktion wurden, erfüllte die herrschenden Schichten mit großer Sorge. Manche Politiker und Publizisten der Rechten hielten einen Krieg für den einzigen Ausweg, um die Gefahr eines weiteren Linksrucks und einer Demokratisierung des Kaiserreichs dauerhaft zu bannen. 1911 schrieb etwa das Deutsche Armeeblatt: "Für die inneren Verhältnisse wäre ein großzügiger Waffengang auch recht gut, wenn er auch den einzelnen Familien Tränen und Schmerzen bringt." In der Post, der führenden Zeitung der freikonservativen Deutschen Reichspartei, war am 26. August 1911 zu lesen: "In weiten Kreisen herrscht die Überzeugung, daß ein Krieg nur vorteilhaft sein kann, indem unsere prekäre politische Lage geklärt und die Gesundung vieler politischer und sozialer Zustände herbeigeführt wird." Als August Bebel, der Vorsitzende der SPD, am 9. November 1911 diese Stimmen im Reichstag zitierte, um anschließend vor der Katastrophe eines Weltkrieges, dem "großen Kladderadatsch", zu warnen, verzeichnete das Protokoll mehrfach "Lachen" und "große Heiterkeit" und den Zuruf von rechts: "Nach jedem Krieg wird es besser."

Reichminister Theobald von Bethmann Hollweg teilte die Meinung der Kriegspartei mitnichten. Er befürchtete von einem Krieg vielmehr eine weitere Stärkung der Sozialdemokratie, ja den Sturz der Monarchie. Er lehnte auch einen Präventivkrieg gegen die Mächte der Triple Entente, also Russland, Frankreich, Großbritannien, bis in den Sommer 1914 hinein ab. Nach dem Attentat von Sarajevo aber gab er dem Drängen des Militärs nach und tat, was die Kriegspartei von ihm erwartete: Mit dem Blankoscheck für Österreich nahm er bewusst das Risiko in Kauf, dass sich aus dem Konflikt zwischen Wien und Belgrad ein Weltkrieg entwickeln konnte.

Die Gründe für sein Umschwenken hat Bethmann Hollweg am 24. Februar 1918, wenige Monate nach seinem Sturz als Reichskanzler, in einem Gespräch mit dem Abgeordneten Conrad Haußmann von der Fortschrittlichen Volkspartei zumindest angedeutet. "Ja, Gott, in gewissem Sinn war es ein Präventivkrieg. Aber wenn der Krieg über uns hing, wenn er in zwei Jahren noch viel gefährlicher und unentrinnbarer gekommen wäre und wenn die Militärs sagen, jetzt ist es noch möglich, ohne zu unterliegen, in zwei Jahren nicht mehr. Ja, die Militärs." Den ehemaligen Regierungschef plagten Skrupel und Zweifel. Der Krieg wühle in ihm, er frage sich, ob er sich hätte vermeiden lassen, was er, Bethmann Hollweg, hätte anders machen können. "Alle Völker haben eine Schuld, auch Deutschland hat eine große Mitschuld."

... Er handelte im Juli 1914 nach eigenem Zeugnis ... wie ein Vabanque-spieler. Indirekt räumte er ein, dass Deutschland im Juli 1914 eine krisenverschärfende Politik betrieben hatte, und er nannte die treibende Kraft beim Namen: die Militärführung.

Somit ... machte sich in Deutschland die Politik mithin im entscheidenden Augenblick zum Vollzugsorgan der Militärinteressen.

Und Winkler zitiert **Jörn Leonhard**⁵

In Deutschland fehlte "ein funktionierendes ziviles Gegengewicht, eine wirksame Kontrolle des Militärs", weshalb hier "ein Vakuum entstehen konnte, in dem panikartige Einkreisungsvorstellungen und die schnelle Festlegung auf bestimmte Reaktionsmuster ein Übergewicht gewinnen konnten [...]. Mit seiner Politik bis zum 23. Juli, Druck auf die Wiener Regierung auszuüben, um die gegebene Situation auszunutzen und mit den Serben abzurechnen, kam Deutschland ohne Zweifel eine besondere Verantwortung in der Julikrise zu."

Die Folge: große Verwüstung⁶

In der ZEIT vom 28. Juli 2014 schreibt Robert Gerwarth:

5 Jörn Leonhard, *Die Büchse der Pandora: Geschichte des Ersten Weltkriegs* | | ISBN: 9783406661914

6 DIE ZEIT, 28. Juli 2014, Robert Gerwarth

Der Erste Weltkrieg markiert einen Epochenbruch. Die Gewalt, die er freisetzte, übertraf alles Dagewesene.

Rund zehn Millionen Soldaten kamen in den folgenden vier Jahren ums Leben, weitere 20 Millionen wurden verwundet. Die Zahl der zivilen Toten, der Flüchtlinge und Zwangsumgesiedelten, der Opfer von Hungersnöten und Seuchen lässt sich ebenfalls nur in Millionen messen. Und auch im Hinblick auf die Langzeitfolgen markiert der Weltkrieg einen Wendepunkt in der neueren Geschichte Europas.

Weder die Machtergreifung Lenins nach der Russischen Revolution von 1917 noch der Aufstieg Mussolinis und Hitlers sind ohne die sozialen, politischen und kulturellen Verwerfungen zu erklären, die der Krieg bedingte. Zwar erkannte man ihn erst nach dem Zweiten Weltkrieg als die "Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts", wie es der US-Historiker und Politiker George F. Kennan formulierte, und als Auftakt eines "Zeitalters der Extreme", wie der britische Historiker Eric Hobsbawm schrieb, doch auch die Zeitgenossen der Zwischenkriegszeit begriffen schon, dass die Jahre nach 1914 die Welt grundlegend verändert hatten.

Die Besonderheit und Schrecklichkeit des Ersten Weltkrieges, an dem sich bis 1918 fast 40 Staaten direkt oder indirekt beteiligten und in dem etwa 60 Millionen Soldaten kämpften, lässt sich nicht in Statistiken allein messen. Ebenso entscheidend war die Art der Kriegsführung, die den Prinzipien der Haager Landkriegsordnung von Anfang an zuwiderlief. Die Missachtung der belgischen Neutralität durch die deutschen Militärs, die Gewalt gegen Kriegsgefangene, der Einsatz von Giftgas und die gegen deutsche Zivilisten gerichtete alliierte Seeblockade – all das waren Anzeichen eines entgrenzten, "totalen" Krieges, der die Gesamtbevölkerung der beteiligten Staaten betraf und mobilisierte.

Die Frage nach der deutschen Kriegsschuld weckt revisionistische Emotionen und verschleiert den Blick für die entscheidende Frage:

10.5 Wie konnte es in einem so hoch kultivierten Land wie Deutschland zu einer derartigen Katastrophe kommen?

Eine mächtige Minderheit, eine Allianz von Adel und Militär, fühlte sich durch den gesellschaftlichen Wandel, (die Zunahme der SPD, die Zunahme demokratischer Ideen) in ihrer Existenz bedroht und hatte die Illusion, diese Entwicklung durch einen Krieg stoppen zu können.

Die von ihnen bestimmten Repräsentanten der Macht fühlten sich mehr den Interessen dieser Aristokratie und einem militärischem Denken verpflichtet, als den Interessen der Bevölkerung. Sie wollte das Risiko eines Scheiterns nicht sehen, bzw. wenn sie es ahnten, dann nahmen sie dies Risiko in Kauf.

Um den Sieg zu erzwingen, setzten sie sich sogar über die der Haager Landkriegsordnung hinweg. Auch nach dem Eintritt der USA in den Krieg, als die Niederlage unvermeidbar war, hielten sie an ihrer Strategie fest. Statt den Krieg sofort zu beenden und günstigere Bedingungen auszuhandeln, gaukelten sie der hungernden Bevölkerung vor, der Krieg sei noch zu gewinnen.

Aber auch die Sozialdemokraten – außer der USPD-Fraktion! – nutzten sie nicht, obwohl sie bei den Wahlen zum Reichstag 1912 die stärkste Fraktion wurden. Sie stimmten erst dem Krieg und dann den Kriegsanleihen zu. Sie forderten zwar Verhandlungen, um den Krieg zu beenden, aber nur halbherzig.

Wenn wir heute distanziert und geschult durch einen systemischen Blick diese Zusammenhänge betrachten, dann wundern wir uns über das Missverhältnis zwischen Ursache – die Angst der Allianz von Aristokratie und Militär vor ihrem Machtverlust – und dem Ausmaß der daraus folgenden Katastrophe.

Offensichtlich hatte dies Macht-System keine Selbst-Regulations-Mechanismen, die eine derartige Katastrophe hätten vermeiden können.

Die von den Mächtigen bestimmten Repräsentanten der Macht waren gehorsam, loyal gegenüber den Mächtigen, bis zum Untergang („Nibelungentreue!“) – und verrieten dabei ihr SELBST! Sie besaßen daher keine eigene SELBST-Regulation. Wo war ihr SELBST? Wo war ihre Liebe zu den eigenen Kindern und Enkeln? Wo war ihr Respekt gegenüber der Bevölkerung, gegenüber der Welt? Loyal allein gegenüber einer Machtelite, die ihren

Machtverlust befürchtete, waren sie bereit, die ganze Welt an den Rand des Untergangs zu bringen. Ungebremst und ohne einen SELBST-bestimmten Lenker rollte dies Machtmaschine immer weiter auf ihrem Weg der Zerstörung!

Und die Sozialdemokraten? Aufgewachsen unter autoritären Bedingungen waren sie sich ihrer Macht noch nicht bewusst. Immer noch befangen in einem irrationalen Respekt gegenüber der Autorität von Aristokratie und Militär verrieten auch sie ihr SELBST. Wo war ihr SELBST?

Wo war ihre Liebe zu ihren Kindern und Enkeln? Wo war ihre Verantwortung gegenüber ihren Wählern? Auch sie handelten fremd-bestimmt statt SELBST-bestimmt. So verrieten auch sie die Interessen ihrer Wähler.

Nur 25 Jahre später entfesselte ein totalitäres Regime von Deutschland aus einen Zweiten Weltkrieg mit noch schrecklicheren Folgen.

Das unvorstellbare Leid der Millionen Menschen, den Opfern dieser beider Kriege wirkt weiter in den Kindern und Enkeln⁷, es begleitet unsere Generation wie eine dunkle Wolke von Schwere, Schuld und Leid. Wir können uns von dieser Wolke befreien, wenn wir auf die Stimmen der sinnlos Gestorbenen hören, die uns auffordern, eine Antwort auf die Frage zu finden:

**Was ist die Ursache dieses System-Fehlers?
Was können wir tun, um eine Wiederholung dieser Katastrophen zu verhindern.**

⁷ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/136946/Kriegskinder-Erst-im-Alter-wird-oft-das-Ausmass-der-Traumatisierungen-sichtbar>

Kapitel 11 - Die globale Krise

"Ich denke, dass Bankinstitute gefährlicher als stehende Armeen sind. [...] Wenn die amerikanische Bevölkerung es zulässt, dass private Banken ihre Währung herausgeben, dann werden die Banken und Konzerne die so entstehen werden, das Volk seines gesamten Besitzes berauben bis eines Tages ihre Kinder obdachlos auf dem Kontinent aufwachen, den ihre Väter einst eroberten"

Thomas Jefferson (1743-1826), 3. Präsident der USA

„Diejenigen, die entscheiden, sind nicht gewählt und diejenigen, die gewählt werden, haben nichts zu entscheiden.“

Horst Seehofer bei Barwasser 2010

Angesichts der drohenden nächsten globalen Katastrophe müssen wir erkennen: die Menschheit hat aus den zwei Weltkriegen nichts gelernt. Zwar gelang es den Politiker*innen nach dem Zweiten Weltkrieg, eine Überlebensstrategie zu finden, und sei es durch ein Gleichgewicht des Schreckens, durch die gegenseitige atomare Bedrohung. Seit etwa 25 Jahren erleben wir jedoch eine kritische Zuspitzung dieser Krisen, und zwar auf mehreren Feldern: Kriege, und Klimawandel führen zu Hungersnöten und lösen Migrationsbewegungen bisher unbekannten Ausmaßes aus. Die Politik scheint die Probleme nicht mehr in den Griff zu bekommen.

11.1 Der militärisch-industrielle Komplex

(Zitiert aus Wikipedia⁸.) Das Konzept eines militärisch-industriellen Komplexes wurde 1956 durch den amerikanischen Soziologen Charles Wright Mills unter dem Titel *The Power Elite* (deutsch: „Die amerikanische Elite: Gesellschaft und Macht in den Vereinigten Staaten“) geprägt. Mills stellt die engen Interessenverbindungen zwischen Militär, Wirtschaft und politischen Eliten im Amerika nach dem Zweiten Weltkrieg dar. Einschlägig ist dabei vor allem das 9. Kapitel „The Military Ascendancy“ (deutsch: „Der Aufstieg des Militärs“). ... Mills sah darin eine ernsthafte Bedrohung für den demokratischen Staatsaufbau und ein Risiko für militärische Auseinandersetzungen zwischen den Vereinigten Staaten und der Sowjetunion.

8 Siehe dazu Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Milit%C3%A4risch-industrieller_Komplex

Popularität erlangte der Begriff durch den US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, der in seiner Abschiedsrede vom 17. Januar 1961 ausdrücklich vor den Verflechtungen und Einflüssen des militärisch-industriellen Komplexes in den USA warnte. Eisenhower, der selbst einst Oberbefehlshaber der alliierten Streitkräfte in Nordwesteuropa gewesen war, sah wie Mills den militärisch-industriellen Komplex als eine Gefahr für die demokratischen Institutionen und die Demokratie an. Durch die Einwirkung dieses Komplexes auf Arbeitsplätze und Wirtschaftskraft könne die politische Führung veranlasst werden, Konflikte eher militärisch als politisch lösen zu wollen und damit als verlängerter Arm der Lobby der Rüstungsindustrie agieren.

Diese Komplexe werden gesteuert von Prinzipien, die nicht kommuniziert und nicht in Frage gestellt werden, sondern als „alternativlose Sachzwänge“ zur Orientierung dienen. Und auch in Deutschland gibt es Konzerne, die an der Produktion von Waffensystemen profitieren. Deutschland gehört zu den fünf größten Waffenexporteuren.

Diese mit Hightech aufgerüstetes Kriegsmaschinerie, deren Leitung und Mannschaft ihrem SELBST so entfremdet sind – haben ihre eigene SELBST-Regulation soweit verloren – dass sie ihr selbstzerstörerisches Verhalten nicht wahrnehmen, und nicht ändern können. Sie lösen beim Gegner ebenfalls Hochrüstung aus. Je mehr narzistisch geprägte (also SELBST-entfremdete) Persönlichkeiten in Leitungspositionen kommen, umso weniger sind sie bereit zu einem Dialog mit dem Gegner, umso mehr droht der Teufelskreis dieser unbewusst wirkenden Dynamik zu eskalieren – und dabei alle anderen mit in den Abgrund zu reißen.

11.2 Die Konzentration der Macht ...

Schon früher entstanden die Machtkomplexe der international agierenden Finanz- und Wirtschaftskonzerne von bisher ungeahntem Ausmaß. Die Menschen, die diese Machtkomplexe bestimmen, die *Plutokraten* (die „Super-Reichen“⁹ die Macht ausüben, weil sie reich sind, nicht weil sie demokratisch dafür gewählt worden sind) sind **ausschließlich** an der Vermehrung des eigenen Besitz orientiert – das heißt sie sind auch nicht mehr mit ihrem SELBST

9 Chrysta Freeland, 2012 *Plutocrats. The Rise of the New Global Super-Rich and the Fall of Everyone Else*. Verlag Allen Lane

verbunden. Und sie verstehen es, ihr Geld so einzusetzen, dass es noch mehr Geld bringt. Sie nutzen ihre Macht und ihre Intelligenz, um die fähigsten Menschen für sich zu gewinnen, die in "Thinktanks" Strategien einer Beeinflussung der Öffentlichkeit durch die Medien entwickeln, einschließlich gezielter Desinformationen.

Diese Thinktanks sind getarnt und firmieren unter unscheinbaren und irreführenden Bezeichnungen. Sie sind machtvoll propagandistische Institute, um gezielt eine neue, SELBST-entfremdende Doktrin: die Wachstums-Ideologie zu entwickeln und zu verbreiten, mit dem Dogma, das Wachstum der Großkonzerne nütze jedem einzelnen Bürger, jeder Bürgerin durch den „trickle-down-Effekt“¹⁰ Tatsächlich jedoch vergrößert sich täglich die Schere zwischen Arm und Reich - wie schon in 10.1 erörtert.

Die Superreichen haben Wege gefunden, auch die Politiker*innen in ihrem Sinne zu beeinflussen (Lobby-Arbeit, personeller Austausch zwischen Politik und Wirtschaft). Merkel: „Wir müssen die Demokratie marktkonform machen“ - anstatt den Markt demokratisch.

Sie verstanden es, die Politik so zu beeinflussen, dass die neoliberale Wende herbeigeführt wurde. Diese beseitigte auch die letzten Regulierungen der Wirtschafts- und Finanz-Konzerne. Eine politische Kontrolle dieses Machtkomplexes gibt es nicht mehr.

Ausgerechnet ein sozialdemokratischer Kanzler ließ sich für die Interessen der Konzerne benutzen. Er verriet damit seine Partei und seine Klientel. Er erfreut sich jetzt der Gunst russischer Plutokraten – aber auch die Gunst seiner Parteigenossen hat er nicht verloren!!! Das ist sehr bitter.

Es zeigt, dass der Einfluss dieser mächtigen Machtstrukturen so gewachsen ist, dass selbst sozialdemokratische Politiker*innen aus dem „Autonomie-Modus“ in den „Agenten-Modus“ (Milgram) wechselten. Der SPD-Kanzlerkandidat Schulz weckte mit seiner Forderung nach sozialer Politik einschließlich einer Überprüfung der Hartz-IV-Gesetze noch einmal große Hoffnungen.

Aber als er sich von dem Hartz-IV-Erfinder Schröder öffentlich umarmen ließ, hatte er das Vertrauen seiner Klientel in ihn und in eine Sozialdemokratische Partei verspielt - für Generationen.

10 Die These, dass Wirtschaftswachstum und allgemeiner Wohlstand der Reichen nach und nach durch deren Konsum und Investitionen in die unteren Schichten der Gesellschaft durchsickern würden (*Wikipedia*)

Und wieder ist es die Sozialdemokratie, die – zugleich ausgehungert und verführt durch die Mächtigen – sich für deren Ziele einspannen lässt und sich selbst – und ihre Klientel – dabei verrät.

Auch hier scheint die Selbstregulation zu versagen. Ungebremst, und ungesteuert fährt dieser selbstzerstörerischen Komplex seinen destruktiven Kurs, wie ein gigantischer Panzer, der alles niederrollt. Weder die Regierungen noch die Bürger*innen setzen sich dem entgegen. Sie sind paralysiert durch eine posttraumatische Dissoziation.

11.3 “Wachstums-Modell” Krebsgeschwulst

Nachdem so auch die letzten, ohnehin nur noch spärlichen Regulierungen der Konzerne beseitigt waren, stand einem ungebremsten Wachstum der Konzerne nichts mehr im Wege. Es kam zur Bankenkrise und zur Eurokrise. Beide haben das Vermögen und die Macht der Plutokraten noch vermehrt. Für die Kosten kommen die Steuerzahler*innen auf.

Sogar an der Krise verdienen diese Plutokraten noch! – auf Kosten der Allgemeinheit.

Wie bereits erwähnt, erinnert das an die „Dynamik“ eines Krebsgeschwulstes: einige Zellen eines Organismus koppeln sich vom Programm des Organismus ab. Sie stellen ihre Funktionen für den Organismus ein – sie „entdifferenzieren“ – und haben nur noch ein Programm: ungebremstes Wachstum. Der gesunde Organismus hat die Fähigkeit zur Selbst-Regulation. Er verfügt über eine Immunabwehr, die diese Krebszellen im Frühstadium erkennt und unschädlich macht. Wenn diese Immunabwehr jedoch versagt, dann wachsen die Krebszellen ungebremst, ohne Rücksicht auf die Nachbarorgane, sie zerstören

die Organe in ihrer Umgebung, sie reißen alle Ressourcen an sich, bis schließlich der Organismus stirbt – und damit auch das Krebsgeschwulst.

Die Superreichen – abgekoppelt von ihrem SELBST und von der Gesellschaft

Das entspricht in erschreckender Weise der aktuellen Krise. Nur dass hier das **Krebsgeschwulst** von sehr intelligenten Menschen repräsentiert wird.

Die Superreichen sind nicht nur sich SELBST entfremdet. Orientiert alleine an der Gewinnmaximierung, ohne Rücksicht auf Umwelt- und Sozialverträglichkeit, sind sie wie Drogensüchtige. Abhängig von der Droge Geld (Macht) kreist ihr Denken und Handeln nur um das eine Thema, um den „Stoff“.

Die Spur der globalen Verwüstung die sie hinter sich zurücklassen, könnte man als „Beschaffungskriminalität“ bezeichnen. Sie missbrauchen ihre Intelligenz und ihr Geld, um diese Zusammenhänge zu verschleiern.

Ohne Verbindung zu ihrem SELBST, d.h. ohne ein Gefühl von einer Verantwortung für die Gesellschaft, privatisieren sie ihre Gewinne und laden die Kosten auf die Gemeinschaft ab. Sie geben zwar vor, ihr eigenes Wachstum käme der Gesellschaft zugute – und diese lässt sich dadurch täuschen. In Wirklichkeit saugen sie wie monströse Schmarotzer den Organismus aus. Sie ahnen, dass sie damit auch den eigenen Untergang herbeiführen und entwickeln deshalb schon Überlebensszenarien¹¹ für den globalen Zusammenbruch.

Wie ein riesiger alles zerstörender Moloch rollen sie alles nieder, ohne Selbstregulation, ohne die Fähigkeit zu Einsicht oder zu einem Kurswechsel. Nur andere können sie von diesem Kurs abbringen. Wenn nicht wir, wer dann?

11.4 Scheitert die Demokratie?

Die Katastrophe der beiden Weltkriege lässt sich erklären als Folge einer mangelnden Kontrolle durch die noch nicht entwickelten demokratischen Instanzen. Und heute? Diese gigantischen Machtkomplexe der Konzerne konnten entstehen durch eine demokratisch nicht mehr kontrollierte Verflechtung von Industrie, Militär und Regierungen. Die Bürger*innen, aber auch die Politiker*innen der Volksparteien sind schon lange in den „Agenten-Modus“ (Milgram) gegangen.

Statt die Konzerne zu kontrollieren, werden Politiker*innen zu deren Handlangern. Und die Bürger*innen werden zu hilflosen Opfern. Statt sich gegen die Verursacher zu wehren, richten sie ihre Wut gegen Andere, gegen die Migrantinnen und Migranten, und gegen die Politiker*innen, die ihnen Aufenthalt gewähren und die offensichtlich die globale Krise nicht in den Griff bekommen. Enttäuscht folgen sie den populistischen Rattenfängern, die Hass predigen und die Demokratie abschaffen wollen.

So kommt es dazu, dass in immer mehr demokratisch verfassten Staaten populistische Antidemokraten **demokratisch gewählt werden!**

11 https://www.newyorker.com/magazine/2017/01/30/doomsday-prep-for-the-super-rich?mbid=social_facebook

Die Demokratie scheint zu versagen! Enttäuscht von der demokratisch gewählten Regierung bleiben viele Wähler*innen den Wahlen fern oder wenden sich den rechtspopulistischen Parteien zu. Dieser Teufelskreis verstärkt die lähmende Resignation.

Viele - vor allem sozial benachteiligte – Bürger bleiben der Wahl fern.

Dazu **Marcel Fratzscher 2017¹²**:

Es ist nicht überraschend, dass – wie die erste (nicht veröffentlichte!) Fassung des Regierungsberichts befand – Menschen mit hohen Vermögen und Einkommen einen deutlich stärkeren Einfluss auf die Politik ausüben als sozial- und einkommensschwächere Bürgerinnen und Bürger. Besorgniserregend ist aber, dass die politische Teilhabe in Deutschland sogar stärker vom Einkommen abhängt als in anderen Ländern. So nehmen beispielsweise 90 Prozent der einkommensstärksten, aber nur 65 Prozent der einkommensschwächsten Bürgerinnen und Bürger in Deutschland regelmäßig an Wahlen teil.

Die Interessen der Armen werden von Politikern kaum vertreten

Dieser Unterschied von 25 Prozentpunkten ist doppelt so hoch wie der Durchschnitt der Industrieländer und fünfmal höher als in Schweden und Dänemark. Auch andere Indikatoren zeichnen ein ähnliches, beunruhigendes Bild für Deutschland. Dabei geht die Kausalität in beide Richtungen: Eine hohe Ungleichheit bei Chancen, Einkommen und Vermögen führt dazu, dass sich immer weniger Menschen politisch beteiligen.

Gleichzeitig berücksichtigen Politiker immer weniger die Anliegen derer, die nicht partizipieren, was wiederum die Ungleichheit erhöhen kann. Es droht eine gefährliche Abwärtsspirale zwischen Ungleichheit in politischer Teilhabe und sozialer Ungleichheit zu entstehen ...

Immer mehr Menschen sind heute von Armut gefährdet, ihr Anteil stieg in den vergangenen 20 Jahren sehr deutlich von 10 Prozent auf über 15 Prozent der gesamten Bevölkerung. Dabei sind bestimmte Bevölkerungsgruppen sehr viel stärker betroffen als andere. Alleinerziehende sowie junge und alte Menschen sind dem Armutsrisiko stärker ausgesetzt als andere. Menschen, die von Armut bedroht sind, sind oft abhängig von

12 <http://gegenblende.dgb.de/artikel/++co++42e4fc8a-55b8-11e7-acbe-525400e5a74a>

staatlichen Transferleistungen. Sie nehmen weniger am sozialen und gesellschaftlichen Leben teil.

Demokratische Verfassung alleine, ohne Berücksichtigung der Interessen aller Bürger ist noch keine Garantie für sozialen Frieden. Außerdem braucht eine Demokratie aufgeklärte und mündige Bürger, die ihre wahren Interessen vertreten, und erkennen können, welche Politiker diese Interessen vertreten.

Die Wirtschaft hingegen braucht abhängige Bürger*innen, die zum Konsum manipuliert werden können. Eine demokratisch gewählte Regierung, welche **die Demokratie marktkonform machen** möchte (Merkel) die sich mehr von den Interessen der Wirtschaft, als von den Interessen der Bürger*innen bestimmen lässt, wird daher die Erziehung zum mündigen – und daher auch Konsumkritischen - Bürger*innen nicht fördern – und untergräbt damit die Voraussetzungen ihrer eigenen Existenz.

11.5 Machtkonzerne zerstören die Mechanismen einer SELBST-Regulation

Die autoritäre Machtstrukturen – früher die Allianz von Adel und Kirche, später die Allianz von Adel und Militär, heute der „Geld-Adel“, die Minderheit der Superreichen, sind **ausschließlich an der Verteidigung ihrer Macht interessiert**. Sie verwenden in einer Allianz mit **demokratisch gewählten(!) Regierungen** und dem „Industriell-Militärischen Komplex“ **alle** Mittel, um ihre Macht zu verteidigen, und zu vergrößern, und sie schrecken auch nicht vor dem Krieg zurück. Geschickt verstehen sie es, eine Bevölkerung und die von ihr gewählten Regierungen für ihre Interessen zu instrumentalisieren. Dabei benutzen und **verstärken** sie eine verbreitete Konditionierung zu Anpassung und Unterwerfung („Autoritätsgehorsam“), die durch Jahrtausende autoritärer Unterwerfung und Erziehung entstanden ist.

Diese kollektive Konditionierung zur SELBST-ENTFREMDUNG betrifft nicht nur die Abhängigen, sondern gleichzeitig auch die Mächtigen selber.

Die Machtsysteme missbrauchen ihre Macht dazu, um jede SELBSTREGULATION zu blockieren.

Ihrer Selbstregulation beraubt, bewirken sie zwangsläufig immer größere Katastrophen.

11.6 Aspekte einer kollektiven SELBST-Entfremdung

Bereits bei unserer Analyse der kirchlichen Strategien der Selbst-Entfremdung wurde deutlich, wie schwer es ist, die destruktiven Aspekte zu erkennen, da sie vermischt sind mit positiven Aspekten. In vielen zentralen Lebensbereichen, insbesondere in der sozialen und karitativen kirchlichen Arbeit erleben wir Menschen, die sich selbstaufopfernd einsetzen für die Nöte und das Leid anderer. Diese fast unentwirrbare **Vermischung** wertvoller und destruktiver Aspekte erschwert eine klare Wahrnehmung der destruktiven Aspekte.

So finanziert noch heute eine demokratisch gewählte Regierung kirchliche Einrichtungen (Kindergärten, Schulen, Universitäten!) in denen eine Doktrin verbreitet wird, welche nicht die SELBST-Bestimmung des Einzelnen fördert, sondern seine Tendenz, sich anzupassen und zu unterwerfen. So fördert sie mit Steuergeldern eine Untertanen-Mentalität, welche ihre eigene Grundlage: das Funktionieren einer Demokratie beeinträchtigt.

Die sorgfältige Analyse der Konditionierung durch die kirchliche Doktrin hat unseren Blick geschärft für die subtilen Selbstentfremdungs-Techniken der Moderne.

Auch hier stoßen wir auf eine Vermischung destruktiver Aspekte mit realen – oder auch illusionären Vorteilen. So beobachten wir folgende Methoden, die ich im Folgenden dann weiter erläutern werde:

1. die „**intrinsische**“ Motivation anderer wird manipulativ „ersetzt“ durch eine extrinsische Motivation („Trojaner“) Die eigenen Bedürfnisse, die eigenen Überzeugungen, die Urteilskraft des Einzelnen werden in Frage gestellt, abgelehnt, lächerlich gemacht, um ihn dazu zu bringen, sich nach den Bedürfnissen und Überzeugungen anderer zu orientieren.
2. **Propaganda** die eigene tendenzielle Fehlwahrnehmung der Realität wird propagandistisch (Hypnose) verbreitet und wirkt auf die Urheber zurück :Selbst-Hypnose.
3. Die **Sprache** wird für Fehlinformationen (Propaganda) missbraucht.
4. Die **Wahrnehmung** anderer wird geleugnet, diffamiert, verboten, bestraft

11.7 Der domestizierte Mensch ...

Wir haben gesehen: Sklaverei und Leibeigenschaft wurden zwar beseitigt, aber die durch Trauma erzeugte Untertanenstruktur wirkte weiter.

Das menschliche Gehirn hat zwar eine Speicherkapazität von mehreren Petabyte¹³ - fast so groß wie das gesamte Internet. Aber die kritische Verwendung dieses Potentials ist durch die Konditionierung (analog einer „Schad-Software“) blockiert.

Der Mensch von heute ist noch nicht SELBST-bestimmt und frei. Ohne Verbindung mit seinem SELBST ist er geradezu darauf angewiesen, sich mehr nach außen, nach den anderen orientieren. Er ist mit seinen „Wahrnehmungsantennen“ mehr im Außen – als bei sich selbst. Er hat gelernt, immer besser zu spüren, was gerade von ihm erwartet wird und entwickelt eine unglaubliche „Fähigkeit“ der Anpassung, um diese Erwartungen zu erfüllen. So gerät er in unterschiedliche Rollen, bisweilen gleichzeitig in mehrere Rollen, je nach Gegenüber. Und er ist vermehrt manipulierbar. Das nützt die Werbung aus, die uns fast überall mit optischen und akustischen Werbebotschaften überschüttet. So als könnten sie die Stille gar nicht mehr ertragen, hören viele Menschen unterwegs Musik.

Dabei können wir uns nur in der Stille unseres SELBST gewahr werden.

... als Wachstumsmotor

Ihrem SELBST entfremdet und damit ihrer eigenen Orientierung („intrinsische Motivierung“) und ihres SELBSTWERTES beraubt, sind die Menschen angewiesen auf Ersatz. Sie werden abhängig von Surrogaten. Früher war es die Kirche, die eine von ihr herbeigepredigte Erlösungs-Bedürftigkeit dazu benutzte, um ihre Macht zu vergrößern. Heute ist es die Allianz von Wirtschaft und Regierungen, die gelernt hat, angebliche Bedürfnisse zu generieren, um mehr Gewinn machen zu können. Eine raffinierte Werbung suggeriert, dass der eigene SELBSTWERT bestimmt wird vom Besitz bestimmter High-Tech-Accessoires eines modernen Lebensstils wie Handys, Tablets, Automobilen, Kleidung etc., von einem bestimmten Aussehen wie Make-up, Frisur, Markenkleidung – ja sogar bis zur Form der Nase, der Brüste oder - wie letztlich in den USA - zur Länge der Beine!

13 Nach den Berechnungen der Neurophysiologen vom Salk Institute for Biological Studies kann das menschliche Gehirn etwa zehnmal mehr Informationen aufnehmen, als zuvor angenommen wurde – mehrere Petabyte Daten, um fast die gesamten aktuellen Inhalte im Internet aufzunehmen, heißt es in einem Artikel der Zeitschrift „e-Life“.

Das erzeugt bei Menschen, die ihrem eigenen SELBSTWERT entfremdet sind, Bedürfnisse nach Ersatzbefriedigung – durch Konsum.

Daher suchen die meisten Halt bei den Surrogaten, die ihnen die Apostel des Wirtschaftsglaubens zur Erlösung anbieten: Konsumartikeln. Um sich diese – nicht billigen! - Dinge leisten zu können, die sie nicht wirklich brauchen, sind sie bereit, eine Arbeit zu leisten, die sie ihrem SELBST entfremdet und für die sie so schlecht bezahlt werden, dass sie noch einen zweiten Job annehmen müssen, um sich und ihre Familie zu ernähren. Sie spüren die schleichende Verarmung, fürchten den Verlust des Jobs, **aber sie wehren sich nicht dagegen!** Wird ihnen doch durch das trostlose Schicksal der Hartz-IV - Empfänger täglich vor Augen geführt, wie die „Sünde“ des Ungehorsams gegen die Mächtigen in unserer Gesellschaft bestraft wird.

Das kurbelt die Wirtschaft an. Dazu ein bekanntes Bonmot:

Werbung ist die Kunst, Bedürfnisse zu wecken nach Dingen, die man eigentlich gar nicht braucht, sodass Menschen bereit sind, dafür eine Arbeit zu leisten, die sie nicht mögen, um Dinge kaufen und verschenken zu können an andere, die sie nicht ausstehen können.

Ein Teufelskreis, der immer weiter entfernt von einer selbst-bestimmten – und damit artgerechten – Lebensweise und die SELBST-Entfremdung verstärkt. Das fördert Anpassung und Unterwerfung und macht den Einzelnen zu einem „nützlichen Mitglied“ der Gesellschaft. Treffender gesagt, zu einem willenlosen Werkzeug der Mächtigen – innerhalb und außerhalb der Familie.

Die Selbst-Regulation ist blockiert

Diese Dissoziation – die Abspaltung von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen – wirkt wie eine Trance, verhindert die eigene kritische Wahrnehmung und die Fähigkeit, seine Kraft für sich selber einzusetzen. So wird verständlich, dass die Betroffenen sich nicht gegen die Strukturen der Unterdrückung und Ausbeutung (die Wirtschafts- und Finanzkonzerne) wehren. Die eigene Abhängigkeit von der „Droge Konsum“ hindert sie daran, sich gegen die „Dealer“ dieser Drogen zu wehren. Sie wollen das Zerstörerische dieser Konzernstrategien nicht wahrnehmen. Manche glauben sogar, am Wachstum der Konzerne zu profitieren, indem sie ihr Vermögen in Fonds anlegen. Das hindert sie dann erst recht daran, sich gegen diese Konzerne zu wehren und zu erkennen: ***sie profitieren selber an ihrem eigenen Untergang!***

Das alles geschieht weitgehend unbewusst.

Viele Menschen haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren, gesteuert zu werden von äußeren und inneren Zwängen, von denen sie bestimmt werden, gegen die sie sich nicht wehren zu können glauben. Manche stellen das selber mit Erstaunen fest. Sie leiden noch nicht einmal darunter, denn sie kennen es nicht anders, da ihre Eltern und Großeltern genauso fremdbestimmt gelebt haben. Wenn sie sehen, welchen Konsum sie sich heute leisten können, glauben sie vielleicht sogar, dass es ihnen besser gehen als ihren Eltern und Großeltern!!

Ein Gefühl von Sinnlosigkeit kann auftreten, und das Bedürfnis, auf eine andere Weise zu leben. Aber es scheint keine Alternative zu geben. So machen sie sich selber unempfindlich gegen diesen Schmerz, um zu überleben.

So sehen sie die globale Krise auf sich zukommen, hilflos und resigniert. Und wenn ihnen eine Ahnung kommt, dass sie selber an diesem Prozess beteiligt sind, dass sie sich dagegen wehren sollten, fühlen sie sich vielleicht auch dafür noch schuldig.

Die durch Jahrhunderte einer gezielten SELBST-Entfremdung traumatisierte Öffentlichkeit ist durch die wachsende Angst vor der Katastrophe wie gelähmt. Das kollektive Trauma der Domestizierung hat zu einer kollektiven **Dissoziation** geführt. Man will die Anzeichen der Katastrophe nicht sehen, die Angst nicht spüren. Jeder werkelt weiter wie bisher.

11.8 Die Krise – ein unfreiwilliges globales Milgram - Experiment?

Das Verhalten der **Konzerne** zeigt erstaunliche Parallelen zu dem von Milgram beschriebenen Experiment (Kap. 3). Es gibt die Chefs (Versuchsleiter), die ihre (angeblich) günstigen Produkte anbieten, und dafür Mitarbeiter gewinnen, die bereit sind, diese Produkte zu verkaufen, die anderen schaden könnten.

Der entscheidende Unterschied zum Milgram-Experiment besteht darin, dass es sich um Realität handelt: Statt der Schauspieler übernehmen die Firmenchefs die Rolle der Versuchsleiter. Die Rolle der „Lehrer“ haben die leitenden Mitarbeiter der Konzerne. Allerdings wurden die „Ungehorsamen“ erfolgreich ausgesondert. Der zugefügte Schaden ist nicht fiktiv, sondern real. Die Opfer – und ihr Leid - sind nicht fiktiv, sondern echt. Und die „Lehrer“ erhalten nicht, wie bei Milgram, eine geringe Aufwandsentschädigung von 50 \$, sondern hohe

Gehälter (bei den Finanzkonzernen Boni in Millionenhöhe). Das mindert entscheidend ihre Bereitschaft, aus ihrem „Agenten-Modus“, aus ihrer Rolle als „gehorsame“ Probanden auszusteigen.

So wird das Experiment Milgrams durch die Realität bestätigt!

Verrat am Selbst¹⁴

Trotz Jahrtausender langer Indoktrination: Das eigene SELBST und das eigene Bedürfnis nach Freiheit und Selbst-Bestimmung sind unzerstörbar. Wird es vom Kollektiv als gefährlich angesehen, da es die Anpassung erschwert, dann lernt der Einzelne es zu unterdrücken. Unterdrückt wird dann auch der Schmerz, die Wut.

Das kann krank oder rebellisch machen, zu Auflehnung – oder zu psychosomatischen Erkrankungen führen.

Für beide Varianten der Nicht-Anpassung gibt es in einer „marktorientierten“ Gesellschaft effiziente Behandlungs-Strategien. Für die einen gibt es Kriminalisierung und Gefängnis, für die anderen Medizin und Kliniken. Der Untertanen-Modus ist die entscheidende Ursache vieler psychosomatischer und organischer Erkrankungen von Burnout über Depression bis Herzinfarkt, und hat zur Entwicklung einer riesigen „Gesundheits-Industrie“ geführt.

Ein erwachendes Bewusstsein dieser Zusammenhänge kann aber auch bewirken, dass immer mehr Menschen ihren Schmerz und ihre Wut nicht mehr unterdrücken – oder gegen unschuldige Sündenböcke richten –, sondern ihre Energien bewusst einsetzen für eine Änderung der Gesellschaft.

11.9 Selbst-Domestikation als Sackgasse

Wir sehen immer deutlicher: die Selbst-Domestikation, welche die Entwicklung der Hochkulturen begleitet hat, führte zu der plutokratischen Gesellschaftsform der Gegenwart, und bedingt die globale Krise mit

- Blockierung einer demokratischen Selbstregulation,
- Klima-Katastrophe und Umwelt-Zerstörung
- Hungersnöte und Kriege.

14 Der Verrat am Selbst: Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau | Arno Gruen | ISBN: 9783423350006

Sie war und ist bedingt durch eine

- hierarchische Gesellschaftsstruktur
- kollektive SELBST-Entfremdung.

Das Trauma der SELBST-Entfremdung blockiert noch heute die SELBST-Regulation jedes Einzelnen von uns. Die posttraumatische Dissoziation lähmt unsere Fähigkeit, die bedrohliche Realität nüchtern wahrzunehmen, und deren Ursachen zu erkennen. Diese **anerzogene Ohn-Macht**, unsere Lähmung und unsere Resignation ist es, die erst den Plutokraten den Weg frei macht, die es ihnen ermöglicht, sich ihre **All-Macht** anzumaßen.

Sie nutzen ihre Macht, um wie ein Krebsgeschwulst die Abhängigen auszunutzen. Das führt zu der eskalierenden globale Krise und erweist sich daher immer mehr als Sackgasse der menschlichen Entwicklung.

**Domestikation des Menschen durch den Menschen ist nicht artgerecht.
Sie droht das „Experiment “Homo sapiens“ zum Scheitern zu bringen.**

11.10 Die Evolution

Die Menschen bezeichnen sich selbst als “Homo sapiens” - wissender, weiser Mensch. **Das scheint angesichts der aktuellen Krise anmaßend und falsch.** Die Evolution vom Einzeller bis zu “Homo erectus” verlief, so könnte man sagen „von selbst“. Indem jedoch die Menschen ihre Intelligenz dazu missbrauchten, die eigene Spezies - und die Natur - zu unterwerfen und auszubeuten, bewegten sie sich in eine Sackgasse. Das führte zur Entwicklung des heutigen “Homo parasitus” (Schmarotzer), der durch sein Zerstörungspotenzial das „Experiment“ homo sapiens zum Scheitern zu bringen droht.

Der Entwicklungs-Schritt vom „Homo parasitus“ zum „Homo sapiens“ steht noch aus. Dieser Schritt fordert von uns,

- dass wir aus dem Agenten-Modus zurück in den Autonomie-Modus finden,
- dass wir von Zuschauenden zu “Handelnden” werden, dass wir – bildlich gesprochen - den Lehnssessel vor dem Fernseher verlassen, auf die Straße gehen und

- dass wir unsere wahren Interessen erkennen und uns nach ihnen orientieren: Die Erhaltung der Ressource Erde und die gerechte Verteilung dieser Ressource.
- Dass wir uns einmischen – damit auch unsere Kinder und Enkel auf dieser Erde leben können.

11.11 Zweite Aufklärung

Erforderlich ist nichts weniger als eine zweite Aufklärung, die die erste Aufklärung fortsetzt und vollendet. Das heißt,

- dass wir uns unseres Zustands einer „post-traumatischen Dissoziation“ bewusst werden, und
- dass wir unsere eigene traumatische SELBST-Entfremdung erkennen und lösen.
- Dazu müssen wir bereit sein,
- uns von lieb gewordene Vorstellungen befreien – durch die wir uns bisher mit unseren Vorfahren verbunden fühlen -
- und die Auseinandersetzung mit den Mächtigen aufnehmen.

Dazu brauchen wir den Mut und die Klugheit der Männer und Frauen der ersten Aufklärung. Wenn wir wie sie unsere Verantwortung für unsere Kinder und Kindeskiner sehen und ernst nehmen, dann wird es auch uns gelingen, die Lebensmöglichkeiten unserer Kinder zu erhalten.

Das ermöglicht wieder ein artgerechtes Leben. Das ermöglicht Generationengerechtigkeit.

So wie die „initiatische Trauma-Therapie“ eine Lösung findet, indem sie bei dem Zustand vor dem Trauma anknüpft, so macht es auch bei einer kollektiven Traumatisierung Sinn, sich an menschlichen Gesellschaften zu orientieren, die **vor** dem Trauma der SELBST-Domestikation lebten.

Es gab in den Urgesellschaften eine andere, eine artgerechte Lebensform. Wir können zwar nicht zurück zur Gesellschaft der Steinzeit. Aber wir können herausfinden, was diese Gesellschaften dazu befähigte

als Gleiche unter Gleichen zu leben, das heißt ohne Ausbeutung und Unterwerfung, ohne Sklaverei und Leibeigenschaft. Sodass sie unter zum Teil lebenswidrigen Umständen überleben konnten, ohne die Umwelt zu zerstören.

Immer mehr Menschen werden aus ihrer posttraumatischen Dissoziation aufwachen und sich neu orientieren müssen, wenn die Menschheit überleben soll.

*Ja das ist eine gewaltige Herausforderung an die Spezies Homo sapiens. Aber wenn diese Spezies so „clever“ war, sich selbst zu domestizieren, dann wird sie auch so clever sein, sich von dieser destruktiven SELBST-KONDITIONIERUNG wieder zu befreien. Wie üblich nicht freiwillig. Aber vielleicht, wenn es anfängt richtig weh zu tun. Dann funktioniert eine übergeordnete („kosmische“?) SELBST-Regulation – wenn wir unsere **eigene** SELBST-Regulation ausgeschaltet haben.*

Krise als Chance

Angesichts der Krise verfallen immer mehr Menschen in lähmende Resignation – und beschleunigen dadurch die Krise.

Andererseits kann eine Krise auch das Vertrauen in illusionäre Konzepte erschüttern und so eine Bewusstseinsveränderung unterstützen. Bewusstseinsänderung „tut weh“, sie geht nicht ohne Krise – beim Einzelnen, aber auch im Kollektiv. Neben den inneren Widerständen gibt es auch Äußere: Konflikte mit den Macht-Eliten sind unvermeidlich! Krise ist die Chance – nicht eine Garantie(!) – für Veränderung.

Daher wende ich mich jetzt an dich, liebe Leserin, lieber Leser! Statt in lähmende Resignation zu verfallen, begrüße diese Krise als Chance! Und nutze sie! Das könnte den entscheidenden Schritt vom heutigen “Homo parasitus” zum “Homo sapiens” von morgen ermöglichen.

Kap. 12 Anleitung zu Self-Empowerment

Anstatt sich Sorgen über die Zukunft zu machen, sollte man versuchen, sie zu verändern, solange man es noch kann. Und genau das müssen wir jetzt tun. Wir haben gar keine andere Wahl.

Greta Thunberg, 15 Jahre

12.1 Dein SELBST

Dein Selbst gehört zu deiner „Grundausstattung“ dazu. Zusammen mit deinem Leben hast du es von der Natur, von „Mutter Erde“ bekommen. Durch dein SELBST bist du Teil dieses „größeren Ganzen“, darin besteht deine Würde, das gibt dir deinen Wert – unabhängig davon ob du etwas leistest oder für andere „nützlich“ bist. So wie eine Rose ihre Würde, ihren Wert in sich hat, einfach dadurch dass sie da ist.

Auch wenn du nicht mit ihm verbunden bist, selbst wenn du noch nie verbunden warst, es ist als Potenzial unverlierbar, es ist unzerstörbar.

Dein SELBST ist dein Wesen, das dich einzigartig macht, unverwechselbar. Es ist mehr ein Potenzial, eine Anlage. Es konnte sich entwickeln, wenn es von deiner Familie gesehen und geachtet wurde, und wenn du in dieser Familie dich abgrenzen durftest, NEIN sagen durftest, sodass du einen eigenen Raum „in Besitz“ nehmen konntest, in dem sich dies SELBST entfalten und differenzieren kann.

Wenn du mit deinem SELBST verbunden bist, dann kennst du deine Bedürfnisse und Überzeugungen. Dann spürst du deine eigenen „intrinsischen“ Motive – an denen du dich orientieren kannst, um SELBST-bestimmt (autonom) leben zu können. Das macht dich zufrieden, gibt dir ein Gefühl von Sinn, von Glück.

Wenn du mit diesem SELBST verbunden bist – das seinen Wert in sich hat – dann kannst du dich auch so zeigen, wie du wirklich bist – unabhängig davon, ob das anderen gefällt. Dann wirkst du auf andere authentisch, echt und ... anziehend. Wenn du dann einem Menschen begegnest, der in gleicher Weise bei sich ist, dann kann eine Bindung durch Anziehung entstehen – statt wie meist durch Abhängigkeit. Dann wird eine ICH-DU Begegnung möglich.

In diesem Gedicht versuche ich das auszudrücken:

Dein Selbst ist wie eine Rose....

Die Lust der Rose liegt darin, zu erblühen, ihre Schönheit zu zeigen, ihren Duft zu verschwenden und sich in eine Frucht zu verwandeln.

Dein Selbst ist wie eine Rose,
sie möchte sich entfalten, sich zeigen,
geben und empfangen ...
Freude und Schönheit ...
Liebe und Weisheit ...

Um sich zu öffnen, braucht sie einen RAUM
der entsteht durch die vier Gewissheiten:
Ich darf da sein ...
Ich bin richtig, so wie ich bin ...
Ich bin es wert, geliebt zu werden...
Ich darf mich schützen ... (die Dornen!)
Das hat ihr die Natur mitgegeben, wie Kelchblätter,
und dazu die Dornen, welche die Rose schützen.

Bisweilen jedoch wagt die Knospe nicht, sich zu öffnen,
Vielleicht hat sie jemand verschreckt, hat ihr gesagt,
 Sie habe nicht das Recht da zu sein ...
 Sie sei falsch, dürfe nicht eine Rose sein ...
 Sie habe nicht das Recht, gesehen, bewundert, geliebt zu werden ...
 Sie dürfe sich nicht wehren, ihre Dornen nicht zeigen ...
Dann verschwinden Freude und Schönheit, Liebe und Weisheit ersticken
unter einem grauen Schleier von Unterwerfung und Zwang.

Um sich wieder zu öffnen, um zu erblühen braucht es dann jemanden, der
sie an das erinnert, was sie im Innersten schon immer wusste.

Ero Langlotz, 17.7.08

Du fühlst durch dieses Gedicht angesprochen? Du spürst vielleicht eine Sehnsucht nach einer derartigen SELBST-Verbindung? Aber du merkst, dass du noch nicht in dieser Weise mit dir selbst verbunden bist. Vielleicht, weil deine Eltern – selber traumatisiert – dir das nicht vermitteln konnten, oder weil du selber Verlust oder Gewalt erlebt hast.

12.2 Erkenne was deinem SELBST im Wege steht!

Dann gehörst du vielleicht zu der Mehrheit, die sich noch im Symbiose-Muster befindet, geprägt von einer Untertanen-Struktur?

- Du spürst mehr die Wünsche und Bedürfnisse deines Gegenübers – als die eigenen?
- Du beschäftigst dich mehr mit den Problemen anderer – als mit deinen eigenen?
- Du verwendest deine Kraft weniger, um dich selber vor anderen zu schützen – als gegen dich zu richten in Form von Selbst-Zweifel und Selbstwert-Problemen und Depressionen?

Das Erkennen der eigenen Untertanen-Struktur ist der erste Schritt! Fatal ist, dass wir revolutionäre Ideen vertreten können – und gleichzeitig selber noch unbewusst von einer Untertanen-Struktur beeinflusst sind! Das mussten die Revolutionäre am eigenen Leibe erleben, daran scheiterten bisher die Revolutionen. Um den Teufelskreis von Macht und Unterwerfung zu durchbrechen, ist es daher erforderlich, die eigene „Untertanen-Programmierung“ zu erkennen und zu lösen.

*Der Autonomie-Fragebogen und das daraus abgeleitete Diagramm (Anhang) erlauben in fünf Minuten, die Ausprägung des eigenen Symbiose-musters – **aber damit auch das bisher nicht ausgenutzte Potential zu erkennen.***

Ein *Initiatives Autonomie-Training* (Anhang) ermöglicht es, das eigene Symbiose-Muster (z.B. ein Abgrenzungsverbot) zu erkennen und aufzulösen. Das führt zu einer schrittweisen Veränderung der eigenen Struktur in Richtung Autonomie und SELBST-Bestimmung.

Autonomie-Modus

Die Voraussetzungen für Autonomie und Selbstregulation lassen sich wie folgt beschreiben:

1. Du kannst dich selber – und jeden anderen – wertschätzen, unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht und Religion, und unabhängig davon, ob der Betreffende etwas leistet.

Diese „Würde des Menschen“ ist zwar als Grundrecht im Grundgesetz verankert, aber in der gesellschaftlichen Wirklichkeit noch nicht realisiert.

2. Du hast ein Bewusstsein davon, das Recht auf einen eigenen Raum zu haben.

Dies Bewusstsein setzt die Fähigkeit einer Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremden voraus. So entsteht ein Bewusstsein einer Grenze zwischen mir und dem Gegenüber.

3. Du hast ein Bewusstsein, das Recht zu haben, deinen eigenen Raum gegenüber dem anderen schützen zu dürfen.

Nur so ist es möglich, sein Kraftpotenzial gesund in der Abgrenzung zu entfalten, statt es destruktiv gegen sich selbst zu richten. So ist es möglich, eine eigene Identität zu entwickeln, das Bewusstsein für ein eigenes SELBST, welches wiederum Voraussetzung ist für SELBST-Achtung, für ein SELBST-bestimmtes Leben, für SELBST-Regulation.

Das Symbiosemuster

Das Symbiosemuster (Der „Agenten-Modus“, Die Untertanen-Struktur) ist, wie oben in Kap. 6 ausgeführt, nicht allein durch die kollektive Selbst-Entfremdende Doktrin der Kirche entstanden. Es ist das gemeinsame End-Resultat ganz unterschiedlicher Formen von Traumatisierungen, kollektiver, familiärer oder individueller Art. Es ist gekennzeichnet durch ein – mehr oder weniger ausgeprägtes -

1. Verbot eines Rechtes auf SELBST-WERT,
2. Verlust der Fähigkeit zur Unterscheidung (Differenzierung) zwischen ICH und DU, der Unterscheidung zwischen eigenem und fremden Raum.
3. Verbot des Rechtes, eine Grenze zum Gegenüber wahrzunehmen und
4. Verbot, die eigene Kraft für die Abgrenzung einzusetzen, um den eigenen Raum zu schützen.

12.3 Dein Potenzial ist unverlierbar und unzerstörbar

Auch wenn durch eine jahrhundertelange traumatisierende Selbst-entfremdende Erziehung die ursprüngliche Autonomie-Struktur in eine „Untertanen-Struktur“ verformt wurde, wiederhole ich:

Dein Potenzial für Autonomie und Selbstregulation ist unzerstörbar.

Täglich sehe ich in meiner Arbeit, wieviel Energie und welch großes Veränderungs-Potenzial durch das Verlebendigen des SELBST, durch das Wieder - Anschließen an das Selbst bei jedem Einzelnen frei wird.

Das zeigt sich auch an den Wellen von Aufbruchs- und Veränderungsbewegungen, die um den immer mehr vernetzten Globus laufen – den Interessen der Superreichen zum Trotz.

Aber auch im Alltag erleben wir immer wieder, dass Menschen spontan Zugang zu ihrem Kraftpotenzial bekommen. Nicht selten ist es **eine Krise** - die Konfrontation mit einer schmerzenden Realität, z.B. mit der eigenen Sterblichkeit oder einer Erfahrung der Todes-Nähe - welche erlaubt, das Illusionäre der eigenen Überlebensstrategie, der eigenen „posttraumatischen Trance“ zu erkennen, und sich daraus zu befreien.

"Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen"¹⁵

Die Australierin Bronnie Ware arbeitete 5 Jahre als Palliativpflegerin - für Todkranke, für Sterbende, für die, die ihren Tod kommen sehen, und die, die nichts davon wissen wollen. Sie begleitete ihre Patienten zu Hause in den Tod - und hörte in den Wochen, Tagen und Stunden in den Gesprächen mit den Sterbenden stets dasselbe Bedauern und dieselben Vorwürfe: das Bedauern darüber, nicht das Leben gelebt zu haben, das sie sich gewünscht hatten. Reue angesichts der Entscheidungen, die man getroffen oder nicht getroffen hat. Vorwürfe gegenüber sich selbst, weil diese Erkenntnis erst kam, als es bereits zu spät war.

Dabei stieß sie immer wieder auf diese Themen:

Ich wünschte:

- 1. ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben*
- 2. ich hätte nicht so viel gearbeitet*
- 3. ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken*
- 4. ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrecht erhalten*
- 5. ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein*

In diesen Themen finden wir das **eine Grundthema**: die Sehnsucht nach einer Verbindung mit dem eigenen wahren Selbst, die ein Selbst-bestimmtes Leben ermöglicht. Das heißt, hinter der Fassade der Anpassung an vermeintliche Zwänge bleibt unzerstörbar das Wissen um das Eigentliche.

15 Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden | Bronnie Ware Wibke Kuhn | ISBN: 9783442341290 |

Aber dies Wissen muss offensichtlich befreit werden von den anerzogenen Blockaden, entweder durch die Konfrontation durch eine unabwendbare Not, oder durch Einsicht – oder durch eine Kombination beider Faktoren. Damit das Eigentliche erkannt werden kann, muss erst die illusionäre Sicherheit zerbrechen.

12.4 Entdecke dein eigenes Potenzial!

Das Problem: Wenn du dein SELBST gar nicht kennst, weil es durch Konditionierung verdrängt ist und du dich als Ersatz an „Surrogate“ gewöhnt hast, - an Leistung, Konsum, Besitz, Drogen - wie kannst du dann die Surrogate loslassen und dich auf ein Selbst einlassen, das du ja gar nicht – oder nur kaum – kennst?

Das kann wie eine Falle sein! Das Aussteigen aus dieser Falle wird möglich, wenn das Bedürfnis nach SELBST-Verbindung immer stärker wird – oder wenn sich deine Surrogate in einer Krise als Illusion erweisen. Bisweilen kommt auch Beides zusammen.

Es geht hier um:

1. dein 'Wieder - Anschließen' an das eigene SELBST, dazu bedarf es
2. der Wiederherstellung deiner STRUKTUR, welche erst die SELBST-Verbindung (Autonomie) ermöglicht: Abgrenzung, Grenze, eigener Raum, und die Befreiung des unterdrückten (und selbstschädigend gegen das SELBST gerichteten) Aggressionspotenzials.

Diese Aspekte sind miteinander kausal verknüpft, das heißt sie bedingen sich gegenseitig.

Du wunderst dich, dass ich hier Übungen und Rituale vorschlage? Konditionierungen sind im Körper gespeichert. Daher können sie nicht allein durch Worte gelöst werden, sondern nur durch neue körperliche Erfahrungen.

“Wieder-Anschließen“ an das eigene SELBST

Erinnern wir uns an die Beschreibung des SELBST:

- Du hast dein SELBST – sozusagen als „Grundausrüstung“. Auch wenn du es nicht kennst, oder nicht benutzt (wenn es noch „originalverpackt“ ist), es ist dein unverlierbares Potenzial.
- Dein SELBST ist - wie auch du – eine Gabe der schöpferischen Natur, welche die Erde und alles Leben hervorgebracht hat.

- Daher hast du von Geburt an einen Wert und eine unverlierbare Würde – und musst dir diesen Wert nicht erst erwerben, z. B. durch Leistung!
- Daher weißt du um deine Verbindung mit dem schöpferischen Ganzen - dessen Teil du ja bist – und spürst Verantwortung für die Schöpfung.
- Daher hast du in dir ein starkes Bedürfnis, mit diesem SELBST verbunden zu sein. Denn
- die Verbindung mit deinem SELBST gibt dir **das** tiefe Gefühl von Selbstwert, von Zufriedenheit und Glück, nach dem du dich schon immer gesehnt hast.

Ein Ritual kann dir helfen, wieder eine Verbindung mit deinem SELBST zu spüren - das sich als Teil des größeren Ganzen weiß - das du einzeln (Imagination) oder – wie hier beschrieben – mit anderen durchführen kannst.

12.5 RITUAL DER SELBST-ACHTUNG

Manche beklagen sich bitter, dass sie von anderen missachtet werden. Aber können sie denn sich selber – und die anderen - achten? Und ist das nicht die Voraussetzung dafür, von anderen geachtet zu werden?

Dazu stellst du dich im Kreis auf und fasst die neben dir Stehenden an den Händen. Als Vorbereitung erinnerst du dich an eine Situation, als du tief berührt warst durch ein Erlebnis der Natur. Der Teil in dir, der da berührt wurde, ist dein Wesenskern, dein SELBST.

Zunächst verneigst du dich tief, drei Atemzüge lang, vor der schöpferischen Natur, die dich hervorgebracht hat, die dich trägt und nährt, und deren Teil du bist: die Natur, das Transzendente, der Kosmos - oder „Mutter Erde - oder dem TAO.

Dadurch spürst du in dir den Teil, der sich dieser Verbindung bewusst ist: dein Wesen, dein SELBST. Dein SELBST hat durch diese Verbindung mit dem Größeren eine Würde, einen Wert in sich, unabhängig davon, ob du etwas leistet oder ob du gebraucht wirst oder nützlich bist.

Im Bewusstsein, dass auch dein Gegenüber ein Teil des größeren Ganzen ist, verneigst du dich als zweites vor dessen Selbst – auch wenn er vielleicht selber mit seinem SELBST nicht verbunden ist.

Und da auch du dein eigenes SELBST nicht geachtet hast, verneigst du dich schließlich vor deinem Selbst.

So bekommst du eine Achtung für dein SELBST, diese innere Instanz, die sich verbunden fühlt mit dem größeren Ganzen, und daher ihre Verantwortung kennt für das größere Ganze, das dich hervorgebracht hat, das dich trägt und nährt. Dieser innere Kern deines Selbst ist unzerstörbar und er kann nicht verloren gehen.

Ich wiederhole: durch die Verbindung mit dem größeren Ganzen hat jeder Mensch seine Würde in sich, das heißt unabhängig davon, ob er etwas leistet oder ob er nützlich ist oder gebraucht wird – so wie eine Rose ihren Wert alleine dadurch hat, dass sie da ist. Je besser wir mit diesem SELBST verbunden sind, umso besser können wir selbstbestimmt leben, in Achtung für den anderen und mit Verantwortung für unsere Erde leben.

Wiederverbindung heißt RE-LIGIO. Diese Haltung könnte man daher als UR-RELIGION bezeichnen. Durch diese 'Wieder-Verbindung' mit dem größeren Ganzen, und damit auch mit unserem SELBST entsteht unter uns eine Gemeinschaft der Ebenbürtigen. Durch diese gegenseitige Achtung geschehen Beziehungen auf Augenhöhe und sind geprägt von einem gegenseitigen Austausch im Geben und Nehmen. ↓

12.6

**GEBET
AN DIE ERDE**

Dir verdanke ich mein Leben
du nährst mich jeden Tag.
Ich achte dich,
indem ich mich achte als dein Geschöpf,
und indem ich alle anderen achte,
die auch deine Geschöpfe sind,
Pflanzen und Tiere.

Ich achte meinen Ursprung
indem ich die Erde schütze,
und indem ich die anderen schütze,
die du hervorgebracht hast,
Tiere wie Pflanzen.

Ich stelle mich denen entgegen,
die diese Erde
und ihre Geschöpfe benutzen und zerstören.

Das Leben, das ich von dir empfangen habe
gebe ich weiter,
an meine Kinder und Kindeskindern.
Und ich lehre sie,
dich zu achten,
und sich zu achten,
und alle die in dir ihren Ursprung haben,
die du hervorgebracht hast,
Pflanzen und Tiere.

So wie ich mich nähre von anderen,
von Pflanzen und Tieren,
so werde auch ich einmal Nahrung sein
für andere.
Ein Geben und Nehmen.

12.7 Befreie dich von deinen Blockaden

Um die eigene „Untertanenstruktur“ zu entdecken – „Abgrenzungsverbot“ und fehlender eigener Raum - **und zu verändern**, ist wieder eine Übung erforderlich. Die Zusammenhänge werden erklärt (mentale Ebene) und durch die Übungen vom „Körpergedächtnis“ verinnerlicht. Nur so lassen sich Konditionierungen lösen.

„Seelische Leibeigenschaft“ Folge von Trauma und seelischer Unterdrückung

Wir alle kennen seelische Abhängigkeit in Familie und in der Arbeit, welche deutliche Parallelen zur Leibeigenschaft aufweisen. Daher könnte man sie auch bezeichnen als „seelische Leibeigenschaft“.

Diese seelische Leibeigenschaft beschreibe ich im Folgenden dadurch, dass ich die Verhältnissen der realen Leibeigenschaft, wie sie über Jahrhunderte in Europa existierte, als Modell verwende. Um eine gender-gerechte und dennoch lesbare Form zu finden, verwende ich für Leibeigene die weibliche, für Herr*in die männliche Form. Das entspricht auch dem patriarchalen Machtgefälle:

Die Leibeigenen bewohnen einen Raum (oder Territorium), der ihr Eigentum sein könnte. Aber sie haben gelernt, dass dieser Raum einem anderen gehört: dem Herren. Der Herr hat daher das Recht, den Raum der Leibeigenen zu betreten, und über diesen Raum zu verfügen. Da die Leibeigenen somit glauben, kein Recht zu haben, ihren Raum zu besitzen und gegen den Herren zu schützen, wird *der* Teil ihrer Person, der dieses Recht hat (ihr Selbst), überflüssig, ja gefährlich da es die Unterordnung stören könnte: sie lernen, ihr SELBST zu unterdrücken, abzuspalten.

Ohne Selbst und ohne Selbst-Wert orientieren sie sich nun nach den Ansichten und Bedürfnissen des Herren, statt nach ihrem Selbst. Sie überlassen dem Herren ihren Raum, bzw. der Herr besetzt ihren Raum. So wird der Herr zum „Introjekt“¹⁶ Der Wert der Leibeigenen wird davon bestimmt, wie nützlich sie für den Herren sind. Die Leibeigenen haben kein Recht, sich nach ihren eigenen Bedürfnissen und Interessen zu orientieren. Im Gegenteil, sie machen sich dadurch

16 Diesen Begriff schuf der ungarische Psychoanalytiker Ferenczy, um zunächst das Verinnerlichen einer geliebten Person zu beschreiben. Später verwendete er ihn auch für die Verinnerlichung einer destruktiven Person, z. B. eines Täters.

schuldig und können dafür vom Herren bestraft, ja sogar zu Tode geprügelt werden – ohne dass der Herr dafür zu Rechenschaft gezogen werden könnte! Damit nicht genug, sie können auch im Territorium – im Raum des Herren - des Herren zu (Fron-)Diensten herangezogen werden. So lernen sie, sich auch im (eigentlich fremden) Raum des Herren nützlich zu machen.

Die Elemente dieses Modells sind die Unterscheidung

- zwischen eigenem und fremden Raum - bzw.
- zwischen eigener und fremder Identität,
- zwischen eigener und fremder Zuständigkeit, und die Frage,
- ob der eigene Raum von einer fremden Person (dem „Herren“) besetzt ist, oder
- ob das „Selbst“ seinen Raum in Besitz nehmen und die Grenzen seines Raumes gegenüber dem „Herren“ schützen kann.

Dieses Modell kannst du dazu verwenden, um selber durch eine Systemaufstellung deine Beziehung zu einer Autoritätsperson zu untersuchen. Wird dabei eine Konditionierung zu Selbstentfremdung und Gehorsam sichtbar und bewusst, dann kannst du diese Konditionierung bearbeiten und lösen.

12.8 Exkurs: Anleitung zum „Do it Yourself“

Der Lösungsprozess der initiatischen SELBST-Integration ist so klar strukturiert, dass Betroffene selber nach Anleitung diesen Prozess durchgehen können. Daher habe ich seit bald 10 Jahren Anleitungen zum „Do it Yourself“ verfasst, die viel benutzt werden. Und mit einem initiatischen Effekt, wie diese Rückmeldung zeigt:

*Hallo,
ich glaube, Ihre Seite hat mein Leben gerettet.
Ich arbeite schon viele Jahre intensiv an mir selber, vorher Therapien etc.
seit ich 18 Jahre alt war. Heute bin ich 39.
Ich bekam mit 18 Angstzustände und trotz aller Therapien wurde alles
immer schlimmer. Bis ich letztendlich vor einigen Jahren nicht mehr meine
Wohnung verlassen konnte, weil ich nur noch ohnmächtig war, kraftlos und
Todesängste hatte, fast ununterbrochen. Ich hab dann an mir selbst
gearbeitet mit energetischen Methoden. ZPoint, TAT und Mace Methode
verhalfen mir zu Angstfreiheit seit kurzem, aber nicht zu meiner Freiheit.*

Ich bin vor einem Jahr aus der Stadt meiner Mutter weggezogen, aber frei fühlte ich mich immer noch nicht, es ging nicht vorwärts und immer wieder landete ich beim abarbeiten meiner Themen, bei dem Thema: ich muss alles teilen, nie bin ich alleine etc.

Und gestern stieß ich zufällig beim Surfen nach Symbiose auf diese Seite, auf das "DO IT YOURSELF". Ich hab die Beschreibung durchgelesen und gleich die Übung gemacht meine Mutter kraftvoll und aktiv aus meinem inneren Raum zu schicken und ich fühle mich wie neugeboren. Meine Kraft kehrt zu mir zurück, es ist unglaublich. Ich könnte nur irre vor mich hinkichern, weil es so viel Spaß macht sie aktiv weg zuschicken und schwupps meine Kraft wieder zu spüren :-)

Ich konnte mir das vorher nie erklären was da passierte bei mir, was das genau ist. Abgrenzen, Abnabeln etc. die Worte kannte ich, aber das half mir nicht viel weiter. Ständig war da diese Schwäche, im Denken, im Körper, brrr.

Erst jetzt hat es richtig geklickt und ich habe schon nach 1 Tag wieder Lust auf mein Leben, auf Aktivität und Lebensfreude, es ist unbeschreiblich. Ich bleibe dran!

2011-03-23

12.9 Anleitung zur Befreiung durch „Do it Yourself“

Dazu brauchst du: eine zweite Person als Helfer, drei Stapel(!)-Stühle, ein Meditationskissen, einen Schal oder ein Seil.

*Erklärungen stehen in nicht-kursiver Schrift. Lösende Sätze (kursiv, in „Paranthesen“) helfen dir, zu spüren, ob dein **Gefühl** durch die Konditionierung verwirrt ist. Wenn ja, dann kannst du dich entscheiden, ob du dich lieber nach deinem **Verstand** orientierst, um aus der Verwirrung auszusteigen.*

1. Du wählst Repräsentanten aus für dein Selbst – z.B. ein Stuhl mit einem runden Meditationskissen und ein Stuhl für die Autoritäts-Person, zu der du deine Beziehung klären möchtest, z. B. deinen Chef.
2. Du stellst dich und die beiden Repräsentanten so auf, wie es deinem Gefühl entspricht. Das Bild zeigt dir bereits, ob und in wieweit du deinem Chef mehr Beachtung gibst als deinem Selbst.

3. Wenn du überzeugt bist, dass dein Chef nicht in deinen Raum gehört, dann kannst du mit einem Schal die Grenze deines Raumes andeuten und deinen Chef jenseits der Grenze platzieren.

Wie fühlt sich das für dich an? Bist du erleichtert – oder fehlt dir etwas? Oder vielleicht beides? Spürst du jetzt mehr Aufmerksamkeit für dein Selbst?

4. Verlasse deinen Raum und stelle dich an den Platz deines Chefs sozusagen in dessen „Raum“. Wie fühlst du dich da? Fühlt sich das vertraut an? Hast du dich hier zuständig gefühlt? Du kannst noch einmal überprüfen, ob das zu deiner Identität hier und heute gehört – oder nicht. Wenn nicht, gehst du zurück in deinen Raum.

Klärende Sätze: „Du bist du – und ich bin ich! Du hast deinen Raum, in dem nur du zuständig bist – und ich habe meinen Raum, in dem nur ich zuständig bin!“

5. Nimm noch einmal deinen Chef in deinen Raum (als „Introjekt“). Hast du ihm mehr Aufmerksamkeit gegeben als deinem Selbst?

Wie fühlt sich das an? Vielleicht gibt es dir ein Gefühl von Nähe und Sicherheit? Oder fühlst du dich selber klein und unterlegen, und löst das bei dir Abneigung aus? Oder beides (Ambivalenz). Wenn du erkennst, dass dein Chef wie eine fremde Energie ist, die deinen Raum besetzt, und dich daran hindert, du selber zu sein, dann wäre „Revolution“ angesagt. Und du kannst dein eigenen Raum dadurch „in Besitz“ nehmen, dass du deinen Chef – bei allem Respekt! - endgültig aus deinem Raum entfernst.

„Das ist mein Raum. Und da gehört nur das hinein, was wirklich zu mir gehört!“

6. Nun nimm Kontakt mit deinem Selbst auf, „das seinen Wert hat unabhängig davon, ob es gebraucht wird, ob es etwas leistet. So wie eine Rose, die ihren Wert hat, einfach, weil sie da ist.“

7. Vielleicht erscheint es dir fremd oder „verboten“? Vielleicht wurde es von deiner Familie, von deinem Vater abgelehnt, und du hast dessen Sichtweise – dessen „Brille“ - übernommen, um zu überleben? Dann lege symbolisch die „Brille“ deines Vaters ab und schau mit deinen eigenen Augen auf dein Selbst. Gibt es an ihm etwas auszusetzen? Und prüfe, wie es sich anfühlt, wenn du mit deinem Selbst verschmilzt – statt mit deinem Chef.

Wenn du dem Chef mehr Aufmerksamkeit, mehr Achtung gegeben hast – als deinem SELBST, dann prüfe mal die Wirkung des Satzes zu deinem SELBST:

„Anscheinend habe ich dich bisher nicht geachtet. Das hat nichts mit dir zu tun, und das hast du auch nicht verdient“.

Wenn das stimmt, dann kannst du das nachholen, indem du dich tief vor deinem eigenen SELBST verneigst!

Danach könntest du mit deinem eigenen SELBST „Probe-Verschmelzen“ - statt wie bisher dich mit deinem Chef zu identifizieren.

8. Um die Verbindung mit deinem Selbst zu verbessern, kannst du deine Kraft für dich – statt wie bisher gegen dich – einsetzen, indem du die Grenze deines Raumes symbolisch gegenüber dem Chef „schützt“, mit Körpereinsatz!

Hier vertritt dein Helfer den Chef und kommt auf dich zu, sodass du ihn an der Grenze stoppen kannst.

*Wie fühlt sich das an? Vielleicht verboten? Das wäre ein durch die Konditionierung bedingtes „**Abgrenzungsverbot**“.*

Um deine vitale Kraft noch besser einzusetzen, könntest du dein „Territorium“ wie ein Tiger schützen, mit einem Tigerschrei!

9. „Gegenabgrenzung“. Bisher hast du dich vielleicht im „Raum“ deines Chefs „zuständig“ gefühlt – weil du dazu erzogen worden bist. Jetzt kannst du die Erfahrung machen, dass du da gar nicht zuständig bist, indem dich an der Grenze jemand stoppt – dein Helfer.

Wie fühlt sich das an? Wenn du dazu erzogen wurdest, für andere da zu sein, dann fühlt sich das vielleicht an wie Ablehnung, Abweisung und kann sehr kränkend sein. Vielleicht gehst du deshalb den Menschen aus dem Weg, die sich klar abgrenzen können. Aber wenn du Tiger bist, dann darf auch der andere wie ein Tiger sein Territorium schützen! Das ist auch zwischen Erwachsenen normal! Statt verletzt zu sein, könntest du es „sportlich“ sehen. Dazu hilft das

10. Training „Fit für einen starken Partner“

Du gehst in den Raum deines Gegenübers, und dein Helfer stoppt dich kraftvoll mit den Sätzen:

„Ich bin auch ein Tiger! Ich achte deine Grenze, und wenn du meine Grenze achtest, dann könnten wir uns auf Augenhöhe begegnen! Ich weiß, dass ich dir das zumuten kann, denn ich weiß dass du ein Tiger bist! Aber du hast das vielleicht vergessen – oder wollten sie dich zum „Kuschel-Kätzchen“ erziehen? Vielleicht musst du dich entscheiden, ob du in die „Liga der Kuschel-Kätzchen“ gehörst – oder in die „Liga der Tiger?““

11. Gegenabgrenzung auf der Zeitlinie.

Wenn du das von dir kennst, dass du alten Themen, Verletzungen oder Fehlern immer wieder Raum und Energie gibst, dann stell dir vor, du gehst symbolisch zurück auf einer Zeitlinie in die Vergangenheit, und da wirst du drei Mal gestoppt – von deinem Helfer – jeweils mit dem Satz: „Es gibt kein Zurück! Was vorbei ist, ist vorbei!“ „Und es kommt nicht mehr wieder!“ „Was mausetot ist, wird nie mehr lebendig!“

12. Jetzt überprüfe noch einmal, wie sich die Verbindung mit deinem Selbst anfühlt – repräsentiert durch das Meditationskissen. Und wie geht es dir jetzt mit deinem Gegenüber?

KOMMENTAR:

Es hat sich gezeigt, dass durch ein solches Initiatisches Autonomie-Training ganz gezielt die Abgrenzungsfähigkeit und SELBST-Verbindung rasch und mit anhaltender Wirkung gestärkt werden kann.

Oben in Kap. 11.7 habe ich Burnout als Beispiel einer gesundheitlichen Störung durch SELBST-Entfremdung erwähnt. Auch wenn die Konzerne ihre Strategie einer zunehmenden Leistungs-Überforderung nicht ändern werden, so zeigt diese Übung: es ist möglich, dass Einzelne durch ein gezieltes Training die eigene „Resilienz“ (Widerstandsfähigkeit) so erhöhen, dass sie trotz äußeren Drucks eine innere Gelassenheit und ihren SELBST-Wert beibehalten können. Wenn sie ihren inneren Raum in dieser Weise durch Abgrenzung „befreien“, dann sind sie auch im Betrieb „freie Menschen“.

Diese Einsicht ist wichtig! Denn dadurch können wir rasch **innerlich unabhängig** werden von den Konzernen. Je mehr sich in diesem Sinne befreien, und sich dabei gegenseitig unterstützen – auch im Betrieb! - umso eher können „befreite Inseln“ entstehen.

Weitere „Do it Yourself-Formate“ unter:

https://www.e-r-langlotz.de/systemische_familientherapie/familientherapie_selbsttherapie.php

12.10 Bedingungen einer „artgerechten“ Gesellschaft

Eine artgerechte Gesellschaft erfordert Menschen, die mit sich selbst verbunden sind – statt fremdbestimmt. Das bedeutet Befreiung aus der „seelischen Leibeigenschaft“ das Erwachen aus der posttraumatischen Trance, der Wechsel aus dem „Agenten-Modus“ in den „Autonomie-Modus“.

Selbst-Verbindung geht einher mit mehr Achtung für dich Selbst und für die Anderen!

Selbst-Verbindung ermöglicht dir

- SELBST-Bestimmung, das heißt,
- die Erfahrung, selber wirksam zu sein („Selbst-Wirksamkeit“), und
- mit einer Selbst-bestimmten Arbeit eins zu werden („Flow“). Das
- vermittelt dir ein tiefes Gefühl von Sinnhaftigkeit. So ist es dir möglich,
- mit geringerem Kraftaufwand
- mehr zu leisten.

Auswirkungen auf das Beziehungs-Gefüge

Je mehr du in dieser Weise deinen Sinn und deinen Wert „intrinsisch“ in dir selbst findest,

- umso weniger bist du abhängig von „extrinsischen“ Surrogaten: Besitz, Konsum, Macht.
- Umso mehr kannst du einem anderen auf Augenhöhe begegnen, verbunden mit
- einem Ausgleich von Geben und Nehmen.
- Das führt zu mehr sozialem Frieden.

Auswirkungen auf das Konsumverhalten

Wenn du unterscheidest zwischen Echtem – und Unechtem, wenn du lernst das Echte zu achten – in dir und in anderen, wenn du lernst zu unterscheiden zwischen dem was „satt“ macht – und den „Surrogaten“, die den Hunger und die Gier nur noch steigern, dann verändert das auch dein Konsumverhalten.

Statt einem geradezu süchtigen Verlangen nach immer neueren, nach größeren, moderneren, besseren (und meist kurzlebige) Modellen – um ein mangelndes SELBST-WERT-Gefühl zu kompensieren, indem du dich gegenüber den anderen besser fühlt¹⁷ – wird dir jetzt ein distanziertes kritisches Konsumverhalten möglich. Kaufentscheidend werden für dich jetzt die Unterscheidungen (Differenzierungen!),

- ob du das Objekt wirklich brauchst – oder nicht,
- ob es umweltfreundlich und sozial verträglich hergestellt wurde – oder nicht,
- ob es langlebig ist – oder nicht, und
- ob es aus der Region stammt – oder nicht.

17 Nach dem Motto: je grösser der SUV – desto geringer die SELBST-Verbindung.

Damit unterstützt du die regionalen Wirtschaft – statt die global agierenden Großkonzerne. Du achtest mehr den Wert der regionalen Gemeinschaft, vielleicht sogar in Form von Solidargemeinschaften. Du trägst dazu bei, die Umweltbelastung durch weite Transporte zu reduzieren.

Du förderst die Produktion langlebiger Produkte – statt *die* Konzerne zu unterstützen, die immer wieder neue Modelle produzieren, die mit Absicht nur kurzlebig sind, und dadurch den Raubbau an den Rohstoffen verstärken.

12.11 Die Krise des Wirtschafts-Systems

Das gegenwärtige plutokratische (gewinnorientierte) Wirtschaftssystem hat keine Zukunft.

Es kann daher zu einer schleichenden Verlangsamung des Wachstums kommen, aber auch zu kritischen Einbrüchen. Langfristig wird es zu einer deutlichen Senkung unseres heutigen Lebensstandards kommen – der bisher auf Kosten anderer künstlich aufgebläht war.

Aber je mehr Menschen im Autonomie-Modus sind, umso eher können sie diese Reduktion auf Wesentliches als Gewinn, als Befreiung von Abhängigkeiten erleben – statt wie bisher als Verlust oder Zwang. Und umso sanfter wird der Übergang vom jetzigen Wirtschaftssystem zu einem neuen, „artgerechten“ Wirtschafts- system sein

12.12 „Krieger*innen der Erde“

Die bevorstehenden Auseinandersetzungen mit den Machtkomplexen und die zu erwartenden Versorgungskrisen sind eine existenzielle Herausforderung.

Um dafür gewappnet zu sein, ist es ratsam, sich gemeinsame mit Lebensgefährt*innen und Kindern eine Kriegermentalität anzueignen - „Krieger*innen der Erde“.

Folgende Aspekte scheinen mir wichtig:

- ☐ Abschirmung gegen verwirrende Spam- und Fake-Informationen.
- ☐ Tägliche Verbindung mit deinem SELBST durch MEDITATION (SCHWEIGEN ODER SINGEN. SITZEN ODER LAUFEN), alleine oder besser in der Gruppe.
- ☐ Regelmäßige Verbindung mit der Natur, am besten mit der unberührten Natur. Wenn das nicht möglich ist, dann suche dir einen Baum oder eine Topfpflanze, die dich daran erinnert, dass du mehr mit den Pflanzen gemeinsam hast als mit einem Computer.

- ☐ Geistiger Proviant: konsequentes Entwöhnen von Surrogaten und Begrenzung auf ausschließlich Nährendes
- ☐ Ausrüstung: Beschränkung auf das Nötigste, aber das gediegen und tauglich.
- ☐ Und ganz wichtig: Wer sich so für das Leben einsetzt, sollte dabei DIE FREUDE AM L E B E N nicht vergessen! Das bedeutet, Dinge zu tun, die nicht primär nützlich sind, sondern „nur“ Spaß machen. Dazu ein bairisches Mundartgedicht¹⁸

Der Faulenzer

Es geht a Winderl übers Moos (Moor),
schö lüftig is da Tag,
da Schindlbeck mit seine Rooß
fahrt hintre in sei'n Schlag.
I hock alloa am Fuchsloch drobn,
und siech des Wagerl geh,
und siech wia's z'Aschau Scheiteln klohn,
Herrgott die Welt is sche!
Da kimmt der Förschter aus'n Holz,
mi'm Bischl (Dackl) hinten dro.
Da Förschter is hübsch grob und stolz,
und red mi dengerscht (direkt) o:
"Du Loda (Lausbub), flackst scho wieda rum
als wiar a Findelstoa?
De andern plagn si schiaf und krumm,
und was hast du zu toa?"
"Des", sag i, "kon i leicht beschreibn:
Wo d'Welt so schen is heit,
muß do no oana übri bleiben,
der wo si nix wia gfreit!

Vernetzung von zukunftsorientierten Netzwerken

Es werden immer mehr alternative Unternehmen entstehen, die zukunftsorientiert - statt gewinnorientiert handeln. Die eher genossenschaftlich organisiert sind als hierarchisch-autoritär. Diese Unternehmen, diese Initiativ-Gruppen werden sich immer mehr vernetzen – das ist der große Vorteil des

18 Max Dingler ("Das bairisch Herz" 1. Auflage 1940)

Internets – sodass langsam ein alternatives Wirtschaftssystem entstehen kann. Das kann auch dazu beitragen, die Folgen eines Zusammenbruchs des plutokratischen Systems abzufedern.

Die Minderheit der Mächtigen hat dadurch Macht angesammelt, dass sie durch kollektive traumatisierende SELBST-Entfremdung die Mehrheit der Vielen zu Gehorsam und Unterwerfung erzogen hat. Wenn die Mehrheit bewusst wird und sich vernetzt, dann kann sie erstmals den Mächtigen etwas Eigenes entgegen setzen. Die globale Vernetzung durch das Internet bietet dazu optimale Chancen.

Von Europa ging die imperiale Unterdrückung und Ausbeutung der ganzen Welt aus. Von Europa könnte auch eine zweite Aufklärung, eine zweite Revolution ausgehen.

12.13 Die Demokratie ist tot? Es lebe die Demokratie!

Die Demokratie ist nicht tot. Im Gegenteil: Eine artgerechte Gesellschaft ist nur innerhalb einer Demokratie möglich! Aber die Demokratie braucht wache, selbst-bestimmte Bürger*innen! Die differenziertere Wahrnehmung der eigenen essenziellen Bedürfnisse – und die der Anderen! - schärft auch den kritischen Blick für die Politiker*innen – und für die Strategien der Großkonzerne. Wahlentscheidungen werden dann nicht mehr durch unverbindliche Wahlversprechen der Politiker*innen bestimmt, sondern durch den Nachweis einer ausgleichenden Politik, die nicht wie bisher an den Interessen der Konzerne orientiert ist, sondern an den essenziellen nationalen und internationalen Interessen aller Bürger.

Einer Politik, die daher den Boden schafft für sozialen Frieden im eigenen Land und für internationalen Frieden.

Nur eine lebendige Demokratie ist in der Lage, eine artgerechte Lebensweise zu sichern, welche sich an dem zentralen Bedürfnis orientiert, das für alle Bürger*innen absolute Priorität hat:

Die Sicherung der Zukunft unserer Kinder, d. h. Generationen-Gerechtigkeit

Diese Ziele einer zukunftsorientierten Politik werden immer deutlicher und überzeugender formuliert, zum Beispiel im „Generationenmanifest“¹⁹.

Das Ziel, eine handlungsfähige Demokratie zu sichern, erfordert

- Erziehung zu einem eigenständigen Denken. Das bedeutet Kritik an autoritären, selbst-entfremdenden Erziehungs-Methoden - in kirchlichen und in öffentlichen Schulen! - und die Einführung eines „Autonomie-Training“ an Schulen (Kap.12) für *Lernende und Lehrende!*
- die Offenlegung und Beendigung von Allianzen zwischen der Politik und den Wirtschafts- und Finanz-Konzernen.
- Da die Kirche eine autoritäre SELBST-Entfremdende Doktrin vertritt, ist die Trennung von Kirche und Staat zu fordern.
- Schonung der Ressourcen und deren gerechte Verteilung.
- Internationaler Interessenausgleich
- Ächtung von Krieg, Ausbeutung, Umweltzerstörung denn sie sind

Verbrechen gegen den Generationenvertrag.

- Und es sind die Kinder, die als unmittelbar Betroffene als Erste auf die Straße gehen, um Druck auf die Politik zu machen. Am Freitag demonstrieren weltweit Schüler für eine andere Klimapolitik²⁰ ↓

¹⁹ Siehe <https://www.generationenmanifest.de/manifest/>

²⁰ Jetzt.de 29.11.2018: <https://www.jetzt.de/gutes-leben/fridaysforfuture-weltweiter-protest-gegen-den-klimawandel>

12.14 Fridays4Future: Weltweiter Protest gegen den Klimawandel

Unter dem Motto #FridaysForFuture verlangen sie von den Politiker*innenn, die Klimaziele endlich ernst zu nehmen.

„Warum in die Schule gehen und etwas für eine Zukunft lernen, die es vielleicht gar nicht mehr geben wird?“ Diese Frage stellen alle Schülerinnen und Schüler, die am morgigen Freitag nicht im Klassenzimmer sitzen werden, sondern stattdessen protestieren – für eine andere Klimapolitik.

Der Kern des Protests ist in Schweden, wo am Freitag in mehr als 100 Schulen Schülerinnen und Schüler dafür streiken, dass das Land seine Klimaziele endlich einhält. Ausgelöst wurde die Aktion durch eine 15-jährige Schwedin.



Im August hat sie beschlossen, nicht mehr zur Schule zu gehen, bis ihr Land die Ziele des Pariser Klimaabkommens erfüllt.

Mit einem Plakat, auf dem "Schulstreik für das Klima" stand, setzte sie sich wochenlang vors schwedische Parlament. Das hat viele Menschen beeindruckt. Mittlerweile streikt sie zwar nur noch freitags, doch kann man unter dem Twitter-Hashtag #FridaysForFuture sehen, dass viele Menschen weltweit sie unterstützen. Und zum Teil sogar selber streiken.

SZ-Interview:

Greta Thunberg.²¹ die in den vergangenen Monaten zu einer Galionsfigur der Klimabewegung geworden ist, im Interview mit der SZ: ↓

21 Süddeutsche Zeitung, 3.12.2018

SZ: Wo bist du im Moment?

Greta Thunberg: Wir sind in Dänemark und werden in elf oder zwölf Stunden in Katowice sein. Wir sind im Elektroauto unterwegs und müssen etwa alle zwei Stunden anhalten und aufladen.

Bist du schon mal geflogen?

Ja, als ich kleiner war. Aber 2016 habe ich gelesen, wie hoch die CO₂-Emissionen von Flugzeugen sind, und beschlossen, es nie wieder zu machen.

War das die Zeit, als du anfingst, dich mit dem Klimawandel zu beschäftigen?

Nein, das war früher. Als ich acht Jahre alt war, hat ein Lehrer uns von der Erderwärmung erzählt und ich dachte: Wenn das wirklich passiert, dann würden wir doch über nichts anderes mehr sprechen, es müsste höchste Priorität haben! Aber niemand hat darüber geredet. Also habe ich mich informiert, habe Schulbücher und Artikel gelesen, Filme angeschaut, meine Eltern gefragt, bis ich verstanden habe, was gerade passiert. Und dann habe ich angefangen, bei uns daheim immer das Licht auszuschalten. Das war der erste Schritt.

Vor der schwedischen Parlamentswahl in diesem Jahr hast du mit deinem Streik begonnen. Wie bist du auf die Idee gekommen?

Ich habe von den Jugendlichen in den USA gehört, die nicht mehr zur Schule gegangen sind, um gegen die Amokläufe zu protestieren, und jemand sagte: Was wäre, wenn Kinder genau das fürs Klima machen würden? Der Gedanke hat mir gefallen. Anfangs wollte niemand mit mir streiken. Also musste ich es alleine machen.

Was haben deine Eltern gesagt?

Die hielten das für keine gute Idee. Sie fragten, ob es nichts anderes gibt, was ich machen könnte, und haben gesagt: Wenn du es machen willst, wirst du dabei alleine sein, wir werden das nicht unterstützen. Das ist immer noch so, aber mittlerweile sind sie froh, dass ich nur noch freitags streike, und helfen mir bei allem anderen.

Was forderst du konkret?

Dass Schweden das Pariser Klimaabkommen erfüllt. Auch alle anderen wohlhabenden Länder müssen ihre Emissionen jährlich um 15 Prozent reduzieren, wenn sie klimagerecht sein wollen, so steht es im Pariser

Abkommen und nur so können wir das Zwei-Grad-Ziel erreichen. Aber wir wissen mittlerweile auch, dass nur bei einer Erwärmung bis zu 1,5 Grad der Einfluss auf das Klima erheblich verringert würde. Die Emissionsreduzierung müsste also noch viel größer sein, um das zu schaffen.

Was rätst du jedem Einzelnen, der das Klima schützen will?

Informiere dich, bilde dich weiter, versuche, die Klimakrise zu verstehen. Sprich mit anderen, trage die Botschaft weiter, fordere, dass etwas dagegen getan wird. Im Alltag solltest du vegan leben, nicht mehr fliegen und Auto fahren und weniger konsumieren.

Was wirst du während der Klimakonferenz machen?

Ich halte ein paar Reden, treffe ein paar Leute, auch den UN-Generalsekretär António Guterres. Ansonsten möchte ich vor allem zuhören und mitkriegen, was passiert.

Wie geht es dir beim Blick in die Zukunft? Bist du optimistisch, dass sich etwas ändern wird, oder eher besorgt?

Ich denke nicht besonders viel darüber nach. Anstatt sich Sorgen über die Zukunft zu machen, sollte man versuchen, sie zu verändern, solange man es noch kann. Und genau das müssen wir jetzt tun. Wir haben gar keine andere Wahl.

Kommentar ↓

Kommentar

Greta Thunberg bezeichnet sich als "Klima-Aktivistin mit Asperger-Syndrom". Anscheinend gehört sie zu den Menschen, die als "Asperger-Autisten" bezeichnet werden. Asperger-Autisten sind hochintelligent, aber haben Probleme, sich sozial anzupassen. Auch Greta passt sich an die Erwartungen der anderen nicht so an ("Eigen-Sinn"), aber sie hat das Glück, dass ihre Eltern sie so nehmen, wie sie ist. Vielleicht sind es genau diese Asperger - Aspekte, die Greta zur Klima-Aktivistin machen, sodass sie durch ihr klares und konsequentes Handeln andere Jugendliche - und Erwachsene! - damit ansteckt? Vielleicht gäbe es keine globale Krise, wenn alle Menschen mehr von diesem "Asperger"-Modus hätten? Mich berührt es sehr, dass eine Schülerin mit "Asperger-Autismus" - eine menschlichen Spielart, die wir gerne als defizitär bewerten und ausgrenzen - die bedrohliche Realität klarer sieht und darauf konsequenter reagiert als die "normalen" Erwachsenen!

"Eltern und Großeltern für eine lebenswerte Zukunft"

Die Jugendlichen von heute haben berechtigt große Sorgen, nicht nur wegen der drohenden Klimaveränderungen, sondern auch wegen der Umweltzerstörung und der sozialen Konflikte, die sie am eigenen Leibe erleben werden. Um so mehr, als sie sehen, dass die Erwachsenen ihre Verantwortung für diese drohende Krise nicht übernehmen. Wir Erwachsene sollten unsere Kinder und Enkel nicht alleine lassen und diese Sorgen sehr ernst nehmen, und uns mit aller Kraft dafür einsetzen, dass diese Entwicklung gestoppt wird. Das beinhaltet einschneidende Veränderungen in unserem eigenen Verhalten, und in unserem politischen und wirtschaftlichem SYSTEM.

In Island haben SELBST-bewusste Bürger gegen ihre korrupten Banken gekämpft, haben sie pleite gehen lassen und die Banker in den Knast schickt. Das war ihr LOGO:



DANK

Das Thema beschäftigt mich schon seit Jahren und schmorte als Entwurf auf meinem PC. Axel Jürgens von [Eyes of Europe](#) hat mich mit seiner Begeisterung angesteckt, sodass ich mich an die Arbeit machte. Geduldig hat er meine Änderungswünsche sofort umgesetzt. Wichtige Unterstützung und Anregungen erhielt ich auch von Elisabeth Schrattenholzer, Dr. Clemens Heucke und Dr. Philipp Kutzelmann.

DR. ERO LANGLOTZ

München - 13. Dezember 2018

www.e-r-langlotz.de

www.systemische-selbstintegration.de

Anhang per Link:

[Autonomie-Fragebogen & Autonomie Diagramm](#)

Quelle: Dr. Ero Langlotz, [Symbiose in System-Aufstellungen](#) Buch bei Amazon