

EIN STARKES ICH - SINN UND IDEALE

Gliederung

VORTRAGSREIHE 2017

EINLEITUNG

www.IDEALE-DER-WESTLICHEN-WELT.de

1. GRIECHISCHE PHILOSOPHIE UND ANTIKE
2. CHRISTENTUM
3. HUMANISMUS, AUFKLÄRUNG, KLASSIKER
4. PSYCHOLOGIE
5. SOZIALES LEBEN, BEZIEHUNGEN
6. ZEN-Buddhismus
7. HUMOR
8. ZUSAMMENFASSUNG

DAS STARKE ICH - was ist es nicht ?

DAS STARKE ICH - was ist es ?

VORTRAGSREIHE 2017

Zunehmend viele Menschen verlieren die Kontrolle über sich und ihr Leben.
Mein Sohn sagte zu mir vor 10 Jahren,
wie viele seiner Mitschüler mit sich und ihren Leben nicht mehr zurechtkämen.
Kürzlich, nun in Gießen meinte er, da seien es ja noch viel mehr.

In einem Fernsehbeitrag über eine Salafisten-Demo in Köln meinte ein junger Araber,
dass die Menschen der westlichen Welt keine Ideale und keine Ziele mehr hätten.

Junge Ägypter bewundern den Westen um seine Hochkultur,
und verachten dennoch die Menschen, weil sie dies weder erkennen, noch leben.

Eine ganz aktuelle Untersuchung besagt,
dass 25% unserer Mitmenschen deprimiert-depressiv-haltlos seien.

Einer jungen Frau aus schwierigen Verhältnissen stand ich bei Problemen bei,
in ihrem Bekanntenkreis bekämen über 50% keine Struktur mehr in ihr Leben.

Wenn man heute leitend in Schulen, Betrieben, Kliniken, Firmen, Behörden tätig ist,
dann nimmt man diese Entwicklung sehr deutlich wahr.
Das ist oft und zunehmend ganz schlimm und wird bedrohlich.

Deshalb reagiere ich darauf seit einigen Jahren recht offensiv,
und schaffe es mein Umfeld zu stärken und positiv auszurichten.
Anbei für Sie das Handout zum Vortrag.

Das Ziel ist es, den jungen Menschen ein Werkzeug an die Hand zu geben,
mit dem Sie sich und ihr Umfeld strukturieren und positiv ausrichten können.

Dieses Problem und diese Aufgabe werden zunehmend bedeutender.
Der Erfolg von Menschen und einer Gesellschaft hängen davon ab.
Auch dadurch erklärt sich, warum in der BRD einige Regionen als sog. „Triple-A“
eingestuft werden und mit Abstand an der Weltspitze sind;
und andere, eigentlich mit denselben Voraussetzungen, zunehmend absteigen.

EINLEITUNG

In meiner Kindheit und Jugend waren die Menschen stark im Leben.

Äußere Strukturen, wie Obrigkeiten, Kirche, feste Regeln und einfache Wahrheiten, Zugehörigkeit zu einer starken Gruppe, wie Familie, Verein, Gemeinde, mit gemeinsamen Veranstaltungen, sicherten ein stabiles Gerüst.

Natürlich war dies auch in vielerlei Hinsicht ungut und bei weitem nicht „optimal“, aber es waren immerhin Strukturen, manche nennen das sog. „Leitplanken“.

Diese Vorgaben wurden zunehmend hinterfragt und zuletzt nahezu ersatzlos aufgelöst. Nun kommen die Menschen mit sich selbst u. ihrem Umfeld zunehmend nicht mehr zurecht. Das seien (kürzlich in der FAZ) etwa 25% der Bevölkerung, Tendenz rasch steigend.

Wir haben für diese alten damaligen Vorgaben heute keinen Ersatz, und deren Verlust wird immer schmerzlicher. Das wird auch bald gefährlich werden. Das merkt man allerorten, z.B. in Betrieben, und insbesondere in Leitungspositionen.

Deshalb habe ich die Fundamente unserer westlichen Kultur zusammen gefasst, von den „alten“ Griechen, über das Christentum, Völkisches, Aufklärung, Philosophie, Psychologie bis in die Moderne.

Das Thema ZEN habe ich eingefügt als hilfreiche Ergänzung, denn ZEN erklärt gut, was unser ICH ist - und wie es „funktioniert“.

Diese Fundamente unserer westlichen Gesellschaft sollen ein Werkzeug sein, mit dem sich junge Menschen selbst ein gutes tragfähiges inneres Gerüst aufbauen können. Dieser Themenkomplex wird zukunftsweisend, das ahne ich seit Jahren, und es scheint meines Erachtens, und auch nach Beobachtung anderer, es wird von Jahr zu Jahr notwendiger und wichtiger.

www.IDEALE-DER-WESTLICHEN-WELT.de

Wesentlich ist für uns die Kenntnis unserer westlichen Fundamente:
Denn unsere Lebensbasis ist nicht im Orient, in Afrika oder in Asien,
unsere Lebensbasis ist das was unser ICH, unser Leben und unsere Gesellschaft geformt hat.
Das muss man im Kern verstehen,
damit man versteht wie unser Umfeld „funktioniert“ und wie wir „funktionieren“.

Nachfolgend kurz gefasst die entscheidenden wesentlichen Säulen:

1. Griechische Philosophie
2. Christentum
3. Humanismus, Renaissance, Literatur
4. Psychologie
5. Soziales Leben, Beziehungen
6. ZEN-Buddhismus
7. Humor

1. GRIECHISCHE PHILOSOPHIE UND ANTIKE

Sokrates versuchte durch Fragen und Logik den Einzelnen sich selbst zu betrachten und zum richtigen Leben zu bringen. Erkenne dich selbst. Er sprach zudem vom Menschen, der seine ethischen Pflichten (Gutes zu tun) wahrnimmt, und dadurch im Leben und für sich selbst am stärksten wird.

Berühmt ist **Platons** Höhlengleichnis: Wir sind wie Menschen, die in einer Höhle sitzen, nie die Sonne gesehen haben und unsere Schatten für das wahre Leben halten. Nur wenige Menschen begeben sich fleißig und diszipliniert aus der Höhle. Hier finden sie das "richtige" Leben.

Stoa und **Epikureismus** befassten sich mit dem Thema „glückendes Leben“ im weitesten Sinne und begannen psychologisch zu denken.

Aristoteles war der Realist. Biologie und Medizin, Politik, Rhetorik wurden mit einem enzyklopädischen Wissensdrang erfasst und strukturiert dargestellt. Er begründete die Logik mit ihrer heute noch aktuellen Gliederung. Und er legte die Fundamente für ein humanistisch-wissenschaftliches Menschenbild.

2. CHRISTENTUM

Das Neue Testament hat danach eine extrem erfolgreiche Gesellschaft geformt, wie wir sie in den Programmen der großen Parteien der westlichen Welt nachlesen:

- Solidarität, Nächstenliebe, soziale Sicherung
- Gerechtigkeit, Würde, Schutz vor Willkür und Missbrauch
- Freiheitliche Demokratie
- Menschen für das freie Gemeinwesen in die Pflicht zu nehmen
- Bildung und Kultur
- Ökologie – Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen

3. HUMANISMUS, AUFKLÄRUNG

Grundwerte des Humanismus:

- * Die Würde des Menschen ist unantastbar.
- * Toleranz.
- * Demokratie
- * Frieden
- * Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau
- * Gegen Dogmatismus und absolute Wahrheiten
Friedlicher Austausch von Ideen.
Anerkennung der Begrenztheit unseres Wissens .
- * Bejahung der Wissenschaft
 - Forschung und Entwicklung
die an ethische Kriterien geknüpft werden muss.
- * Die Welt in ihrer Vielfältigkeit und Widersprüchlichkeit akzeptieren.
Die Vielfalt als Bereicherung des Lebens ansehen.
- * Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen.
- * Die Freiheit zwischen den Lebensauffassungen wählen zu können.
- * Ziel ist die Minimierung von Leid und die Vermehrung von Glück.
Freiheit der Kunst.

Kant erkennt wieder die Notwendigkeit logisch zu Denken - und er trennt damit die Neuzeit vom Mittelalter.

Der kategorische Imperativ – also das ehrliche, fleißige, engagierte, disziplinierte und tugendhafte Leben als Erfolgsgarant für die Person und die Gesellschaft wird von ihm erstmals so formuliert.

Erasmus von Rotterdam steht für die Literatur und die Entwicklung des europäischen Humanismus. **Wilhelm von Humboldt** bekam den Auftrag, dass dies in den deutschen Schulen den jungen Menschen beigebracht wurde.

LITERATUR, DIE KLASSIKER

Schiller ist politisch, er formuliert erstmals kompromisslos und resolut alles was wir heute als normal erachten; deshalb fand er auch keinen Dienstherrn, der ihm ein Auskommen sicherte. Damals in Deutschland eine feudale Fürstenwillkür, wie wir sie heute noch überall andernorts auf der Welt haben (siehe Afrika, Orient, Asien, Russland). Die wollten von Freiheit und Gleichheit der Menschen natürlich nichts hören.

Goethe war da kompromissbereiter und schaute sich an, ganz unpolitisch, wie sich der Mensch entwickelt und lebt. Und dies sprachlich genial und inhaltlich einzigartig. Ein aktiver Wortschatz von 30.000 Wörtern, Gebildete überschreiten 10.000 Worte nicht - Goethe ist und war bis heute ein unvergleichbares Genie. Inhaltlich liegt er nahe an unserer modernen Psychologie.

Sein Fazit war zuletzt, dass sich der Mensch ein starkes ICH entwickeln muss, damit er auf dieser Welt bestehen kann. Das Werkzeug ist Bildung, Erfahrung, Sprache und die Kommunikationsfähigkeit; es bedarf eines sehr breiten Repertoires, um auf die Vielfalt der Herausforderungen reagieren und bestehen zu können.

4. PSYCHOLOGIE

Klinische Psychologie fasst zusammen, was klinisch und wissenschaftlich an gesicherter Erkenntnis vorliegt. Der Mensch definiert sich selbst über die Inhalte seines Bewusstseins und seiner Gedanken. Man spricht vom „menschlichen Geist“. Das Gehirn funktioniert gut, und ist gleichzeitig höchst störanfällig. Themen sind z.B.:

- Was tut unser Gehirn ?
- Was ist Bewusstsein (Unter- bzw. Vorbewusstsein) ?
- Was ist Schlaf, Meditation, oder Hypnose ?
- Wie entsteht und was ist Demenz ?
- Beschreibt verschiedenste psychische Krankheiten und Psychotherapien, wie
- Psychoanalyse
- Verhaltenstherapie
- Aversionstherapie
- Soziales Lernen
- Kognitive Therapie
- Humanistische Sinn-Therapie

Themen wie „irrationales Verhalten“ :

- Sich lösen (am besten nur kurzzeitig) von der rationalen Kontrolle
- Lust, Sex, Ekstase, Trance, Rausch
- Drogen, rhythmische Ekstase, Rituale
- Schreien, Grölen, aggressiver Gesang bzw. Verlautbaren, Schlachtrufe
- Macht und Lust ausleben
- Archaisches Gebaren (Horden, Tiere)
- Bei allen Menschen, in allen Kulturen, zu jeder Zeit
- Was ist das ?
- Warum braucht man das in irgendeiner Form ?
- Die psychische Notwendigkeit, das Recht auf einen rauschhaften Zustand.
- Das ist normal und notwendig, und schlecht wenn man es verleugnet.
- Deshalb damit ehrlich umgehen und aufpassen wohin das führt (Kontrolle)

Die **Neurosenlehre** befasst sich mit diesem Thema des Irrationalen. Die entscheidende Frage bei abnormem irrationalen Verhalten ist, ob der Mensch dies erkennt, ob es für den Einzelnen und sein Umfeld erträglich ist, ob er es noch steuern und kontrollieren kann.

DESTRUIERENDE IMPULSE:

Das Gehirn, unser sog. „ICH“, wird zunehmend zu dem, was wir daraus machen. Die positive Entwicklung von positiven Tugenden erfordert Beharrlichkeit, Ausdauer, Selbstbeherrschung, Disziplin und Fleiß. Die Entwicklung von Bildung, Humor, Eloquenz, Leistung, Stärke und Kultur werden als mühselig wahrgenommen.

Und leider funktioniert auch das Gegenteil sehr gut – und ist für den Menschen erst mal „viel einfacher und verführerischer“.

Bei uns heute oft folgendes Muster:

- Stete Flucht in Zerstreuung und Ablenkung.
- Entspannung und Erholung werden zu Nichtstun und Bequemlichkeit
- Es bleibt das Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit
- Dann zunehmend ungerichtete Angst, Ängste vor Versagen und Ablehnung
- Zunehmend Neid, Hass, Eifersucht-

Wesentlich das hochgewichtige archaische Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit, allgemeine Anerkennung und vor allem Anerkennung durch eine bestimmte Bezugsperson, und das dann auf niedrigem Niveau - in Kombination mit mangelnder Lebensperspektive (beruflich, etc.)

- schon hat man eine kriminelle Bande, einen Führer oder eine Terrorgruppe.

Diese Muster finden wir in primitiven Strukturen, wie kriminellen Vereinigungen, bei Terroristen, Fanatikern, aggressiven Kulturen. Man ist überrascht, wie schnell diese in den Vordergrund kommen, wenn die Kontrollinstanzen schwach werden oder weg fallen oder „Destruktion“ (Zerstörung, Terror, Morden, etc.) erlaubt wird. Klassische Beispiele sind Konzentrationslager, Gewalt in Städten, Terror im Nahen Osten.

Teilhabe in der modernen westlichen Welt erfordert Talent, Leistungsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, sehr komplexe und schwierige Anpassungsstrategien. Diese sind sehr schwer umzusetzen und mit viel Versagen und Frustration verknüpft. Deshalb gilt weiter der schöne biblische Hinweis, dass der gute Weg schmal, steil und dornig ist - aber in den Himmel führt. Den Himmel dürfen wir uns heute als was Diesseitiges vorstellen, aber auch dieser Weg dahin ist mühsam.

RESILIENZ (als Gegenteil von Angst-Depression) :

Menschen, die als resilient bezeichnet werden, sind in der Lage Belastungssituationen und auch Niederlagen und Tiefschläge gut zu meistern. Selbst aus Krisensituationen können sie gestärkt hervorgehen. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind nur schwache vordergründige Begriffe.

Resilienz findet man bei disziplinierten, geordneten, gebildeten und fleißigen Menschen. Ein eng verwandter Begriff ist Selbstregulation. „*Wer sich selbst beherrscht, der beherrscht die Welt.*“

Die 7 Säulen der Resilienz:

Optimismus: Resiliente Menschen setzen ihre positiven Ziele ganz bewusst ein, um ihre eigenen Ressourcen effektiv und zielgenau einzusetzen.

Akzeptanz: Nur wenn eine Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden.

Orientierung auf eine Lösung: Lösungen werden gesucht, mit Zieldefinition

Aktiv gestalten: Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände richten, sondern in erster Linie sich selbst fordern. Diese Menschen versuchen Umstände aktiv und selbst zum Besseren zu verändern.

Verbindliche Verantwortlichkeit: Dazu gehört, dass man die Konsequenzen von Vermeidungsstrategien (Bequemlichkeit, Nichts-Tun) erkennt und stattdessen aktiv, engagiert, gebildet, diszipliniert und fleißig wird.

Netzwerke aufbauen: Indem man etwas mit und für andere tut!

Zukunft planen und gestalten: Pläne und Gestaltung des Lebens - vor allem mit altruistischen Zielen. Anmerkung: Sinntherapie nach Fabry und Frankl.

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Entwicklungspsychologie beschreibt, wie sich der kleine Mensch zum großen Menschen entwickelt – und was für eine gute Entwicklung richtig ist.

Das Gehirn des kleinen Kindes entwickelt sich erst mal rasant:

- Die wesentlichen Verbindungen und Vernetzungen finden vor dem 3. Lj. statt.
- Bis zum 6. Lebensjahr besteht der höchste Grad der Vernetzung.
- Das sind doppelt so viele wie beim Erwachsenen; leider wird meist bis zum Jugendalter wieder abgebaut - auf den Stand mit ca. 2 Jahren.
- Welche Verbindungen erhalten und verstärkt werden, wird durch Lernen, Erfahrungen und von den Umweltreizen bestimmt.
- In den ersten 10 - 12 Jahren wird der Grundstein für die weitere kognitive Entwicklung gelegt.

Kinder brauchen Liebe. Man muss liebevoll und geduldig Disziplin von außen immer wieder an sie herantragen, damit diese sich von innen aufbauen & wirken kann. Nur dann bewältigen Kinder die vielfältigen Belastungen und Herausforderungen. Sie brauchen stabile Leitplanken, die auch vorbildhaft und humorig vorgelebt werden, um sich selbstbewusst entwickeln zu können.

Zusammenfassung:

- Die Kindheit ist ganz wesentlich für die Entwicklung.
- Vor allem Sprache ist das zentrale Thema. Lieder, Vorlesen und Geschichten erzählen.
- Vor allem selbst musizieren und Lieder singen.
- Entwicklung endet aber nicht mit der Kindheit bzw. Jugend - Entwicklung findet über die gesamte Lebensspanne statt.
- Nicht-Entwicklung von Geist und Gehirn ist steter Abbau. Dies bewirkt zunehmendes Versagen und Ängste, und auch eine frühe dementielle Entwicklung.
- Entwicklung wird heute als ein das ganze Leben andauernder Prozess der Auseinandersetzung des einzelnen Menschen mit sich und der der Umwelt angesehen.

5. SOZIALES LEBEN, BEZIEHUNGEN

Die moderne Psychologie ist die **Betriebspsychologie**. Das Zusammenleben und Zusammenarbeiten in der modernen Produktionsgesellschaft ist die zentrale Frage unserer Gesellschaft.

Alles, was wir tun, ist **Kommunikation**, alles, worauf funktionierende Betriebe und funktionierendes Zusammenarbeiten und Zusammenleben beruhen, ist Kommunikation.

Sozialpsychologie wird immer bedeutsamer: wie nehmen Menschen sich selbst, ihre Umwelt und sich selbst in ihrer Umwelt wahr, soziale Kognition und Konstruktion einer sozialen Realität.

Soziale Normen:

- Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe → aber Erwartungen zu erfüllen.
- Ansonsten negative Konsequenzen → wenn diese nicht erfüllt werden.
- Führt zu Uniformität → Abweichungen nur teilweise erlaubt
- Oft wird Zwang ausgeübt → Zurückweisung, Umerziehung, Ausstoßen

Prosoziales Verhalten – Altruismus:

- Prosoziales Verhalten, das in erster Linie weitestgehend ohne Berücksichtigung der eigenen Sicherheit oder eigenen Interessen durchgeführt wird.
- ontogenetisch sinnvoll zum Erhalt der Gruppe (Familie, Stamm, Land)
- Anerkennung, soziale Beziehungen und sich selbst in der Gesellschaft stärken.

Dies findet nahezu nicht mehr statt, dieses christliche Lebensform erkennt man kaum noch; sog. „alte Modelle“ wie Kirche, Familie, Gemeinde, lebten dies vor.

Dies wird nun zunehmend ersetzt durch „jeder macht sein Ding“.

Aggression:

- Unterdrückung und Hemmung bewirkt Aggression.
- Schwache Geschöpfe, die unsicher sind, ziehen sich entweder zurück, oder werden aggressiv.
- Hemmung und Enthemmung von Aggression im Gehirn in der sog. Amygdala,
- kann hormonell mit Elektroablation oder Stimulation gesteuert werden.

Erlaubte Aggression durch legitimierte Autorität:

- Versuchsprotokoll mit Menschen massiven Stromschlägen
- Welpen (Quietschen, Schreien, massive Angst etc) auf Anordnung gequält.
- Wissentlich falsche Medikamente gegeben.

- So funktionieren Folter, Tötungen und Massaker auf Befehl,
- und das tun dann ganz normale Menschen !

Wie funktioniert das - Erklärung:

- Hyposensibilisierung, langsames Steigern der Untaten.
- Gruppenzugehörigkeit.
- Zuerst nur Einer, dann folgen Andere.
- Zuerst assistiert man nur.
- Der Kommunikator ist „glaubwürdig“,
- das Opfer ist emotional und räumlich getrennt.
- Ganz schnell hat der Einzelne soviel Schuld,
- die er nun eigentlich erkennen und einräumen müsste.
- Damit verlöre er aber die Gruppenzugehörigkeit,
- und würde dann oft sogar selbst zum Opfer werden.

6. ZEN und die Werte der westlichen Welt

Buddhas Einsicht – er fasste die **4 edlen Wahrheiten** zusammen:

1. Leben ist Leiden und vor allem Angst
2. Leid und Angst entsteht durch Begierde und Anhaften
3. Es ist möglich sich von Leid und Angst zu befreien
4. Der Weg dazu ist der Achtfache Pfad zum rechten Leben

Der 8-fache Pfad zum rechten Leben:

1. rechte Ansicht / rechte Einsicht
2. rechtes Motiv / rechte Gesinnung
3. rechte Rede
4. rechtes Tun
5. rechter Lebensunterhalt
6. rechte Anstrengung
7. rechte Achtsamkeit
8. rechte Konzentration / rechte Meditation

ZEN heißt „Sitzen“

- Sitzen und seinen Atem verfolgen
- Sitzen und seine Gedanken betrachten
- Sitzen und seine Gefühle/Emotionen betrachten
- Sitzen und musizieren ? (Musikinstrument als Mantra)

Im Kern besagt ZEN:

- Unentwegte Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen
- sind wie eine Non-stop-Matrix, die pausenlos mehrdimensional im Gehirn abläuft
- Sowohl bewusst, als auch vorbewusst und unterbewusst.
- Der Mensch ist dem meist ausgeliefert (es konditioniert ihn).
- Wenn man dies erkennt (Werkzeug ist Mediation o.ä.),
- dann lernt man Gedanken-Emotionen-Empfindungen zu betrachten,
- und zunehmend eine humorvolle Distanz dazu aufzubauen.
- Dann ist man dem nicht mehr ausgeliefert,
- nun kann sich selbst in der Welt besser steuern.

Das ICH der Menschen ist fast immer unfrei und konditioniert. Die Menschen sind plötzlichen unkontrollierbaren Gedanken, Emotionen, Impulsen, Belastungen ausgeliefert. Dadurch verliert man weitestgehend die Kontrolle über sich, sein Leben, sein Umfeld und seine sozialen Kontakte.

In der Meditation, im Gebet, beim TaiChi, auch beim Singen oder musizieren (analog einem Mantra) lernt man zunehmend diese unkontrollierbaren Bewusstseinsinhalte zu betrachten, zunehmend kann man diese beobachten - und bekommt dazu eine humorige Distanz; man ist dem nicht mehr schutzlos und unvorhersehbar ausgeliefert.

7. HUMOR

Karl Valentin meinte: „Nur g'scheid - ist auch blöd“. Es ist gut dem Leben, der Kommunikation und den sozialen Interaktionen eine humorige Dimension zu geben - es aus einer „freieren, leichteren und höheren“ Warte aus zu betrachten und zu führen.

Konflikte, Bedrohungen oder nicht-veränderbare Konstellationen erzeugen Spannung. Der Mensch lacht und freut sich, wenn es gelingt dies durch einen Perspektivwechsel aufzulösen. Witze und Anekdoten, Sketche und humorige Äußerungen funktionieren nach diesem Prinzip. In der Regel ist das Lachen etwas ganz Positives, eine Befreiung, eine Freude, weil es eine Lösung, eine Auflösung, eine Befreiung oder einen gangbaren Weg gibt.

Es ist aber nicht nur die Entspannung auf einer höheren Ebene oder durch einen Perspektivwechsel. Man nutzt Humor auch, um eine emotionale Distanz zu Unvermeidlichem zu bekommen. Ängste werden verfremdet dargestellt und man kann sich befreiend emotional distanzieren. Kontakte können mit Humor geknüpft und verfestigt werden. Lachen mit Partnern solidarisiert, stärkt die Gruppe und die Verbundenheit. Konflikte können mit Humor vermieden oder abgemildert werden. Die Menschen lachen zu gerne über Bekanntes, das sie einerseits belastet, und ein anderer, humoriger Blickwinkel wird dann befreiend; Komik ist Leid, das man überwindet.

Diese Technik oder Art zu denken kann man üben-trainieren-vertiefen-erlernen, wenn man sich damit befasst und derartiges immer wieder liest und betrachtet. Die Fähigkeit zu überraschenden erfreulichen Gedankenverbindungen ist erlernbar. Das ist ein Handwerk, mit dem man auch im Leben viel Gutes tun kann. ZEN beschreibt dies übrigens und nutzt dies auch.

Gerade wenn man sich mit Werten, Moral, Sinn, Philosophie, Gesellschaft usw. auseinandersetzt, ist das ab einem bestimmten Punkt sehr belastend; ab einem bestimmten Punkt sogar abstoßend und impliziert das Gegenteil.

Deshalb ist Humor gerade bei diesen Themen, wie Menschen sich ausrichten und Zusammenleben funktioniert, ein ganz zentrales Thema. Vielleicht sogar das wichtigste. Man betrachte, wie Goethe den Prolog im Himmel darstellt, dieses unglaubliche Spannungsfeld zwischen Gut und Böse, er hat dieses unsägliche komplexe Thema mit Humor und Eloquenz bewältigt.

Humor und Lachen sollte zentral sein bei jährlichen Mitarbeiterbefragungen. „Arbeitszufriedenheit“ und Ähnliches ergeben kein valides Bild. Wird an Ihrem Arbeitsplatz gelacht und ist der Umgang humorig? Dies brächte eine zuverlässige Aussage über das Klima. Dabei sind oft die Mitarbeiter selbst Ursache einer humorlosen Atmosphäre. Humor und Lebensart muss man üben und leben.

Natürlich können Witz, Sarkasmus, Zynismus und Ironie negativ eingesetzt werden; das gibt es sehr häufig, ist aber nicht unser Thema und hat auch nichts mit Humor zu tun.

„Lachen ist die beste Medizin“, wenn es aufrichtig und ehrlich ist, sagt der Volksmund. Lachen setzt im Gehirn Endorphine frei, die lindernd auf Schmerzen, körperliches Unwohlsein, Ängste und Stress einwirken. Menschen, die lachen, leben länger und glücklicher.

wizzi entstand als Ableitung zu einem Vorläufer des Verbs „wissen“. Also gewitzt sein, Grundbedeutung „Verstand, Klugheit“, Esprit, Spiritus, geistreicher Einfall. Analysen von Humor und Witz sind stets gequält und sinnlos, ähnlich wie die Besprechung von Bildern, Musik, Theater u.ä.

Gewitztes Denken, humorige Lebensphilosophie und eloquentes Formulieren, das ist eine ganz hohe Lebenskunst, die einem selbst und anderen sehr viel Freude macht und Kraft gibt. Ähnlich einem Musikinstrument, einer Wissenschaft, einem Handwerk oder einer Sprache muss man dies aber auch lernen und üben, ein Repertoire an Sprache, Inhalten, Anekdoten, Geschichten und Sprüchen kontinuierlich und beharrlich entwickeln. Es ist wie Musik nicht nur eine Kunst, sondern auch ein „Handwerk“.

8. ZUSAMMENFASSUNG

LaoTse beschreibt in seinem Tao-te-king vor 3500 Jahren, dass eine positive persönliche und gesellschaftliche Entwicklung nur mit einem übergeordneten „Sinn“ möglich ist.

Der Themenkomplex ICH & SINN werden von LaoTse, im ZEN, im Christentum, Literaten wie Goethe, durch Freud und in der modernen Psychologie ähnlich beschrieben.

Die westliche Welt basiert auf unschätzbar hohen Idealen. Es wurde eine Hochkultur geschaffen, mit einem Wohlstand und einer Technologie, die in der Geschichte der Menschheit einzigartig sind. Die Menschen des Westens selbst nehmen das als selbstverständlich, das ist es aber nicht; sehr leicht erkennbar, wenn man andere Kulturkreise vergleicht.

Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit geben grundsätzlich jedem die Möglichkeit sich zu entfalten. Diese Chance beruht auf Solidarität, Liebe, Mitgefühl, Leistung, Disziplin, Fleiß, Bildung und gesellschaftlich positiv formulierten Zielen. Dies ist verankert in den Verfassungen.

Ein gutes Beispiel ist die Musik. Musik ist ein Fundament unserer Hochkultur. Musiker verstehen das Leben wahrscheinlich am besten. Da, wo viel musiziert wird, wo viele ein Musikinstrument spielen, wo es ein gelebtes Kulturleben gibt, dahin folgt auch die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung.

Das Leben in der westlichen Welt ist wie eine sehr große Sinfonie, wir dürfen im größten und weltbesten Orchester mitspielen. Alle Instrumente, alle Klangfarben, alle Tonarten, alle Rhythmen, alle Stilrichtungen.

Wenn man ein Instrument spielt, bedarf es Fleiß, Disziplin, Ausdauer, Kraft, und verbindliche Übernahme der Verantwortung, damit man richtig mitspielen und einsetzen kann. Wir lernen Teil dieses Orchesters zu sein, bringen es unseren Kindern bei, helfen unseren Mitmenschen mit zu wirken.

Und wenn unser Leben zu Ende geht, dann haben wir an vielen sehr guten Passagen und Konzerten mitgewirkt, haben damit viele erfreut, haben unseren Kindern und anderen die Musik und Instrumente beigebracht - und geben unseren Platz am Ende des Lebens weiter an andere. Und derart wurde unsere großes Sinfonieorchester über die Jahrhunderte immer besser und entwickelte sich.

Die griechisch-römische Antike:

- hier sind die Wurzeln unserer Hochkultur und Freiheit
- Aristoteles legte das Fundament
- das Christentum fügte das Prinzip der Liebe und Solidarität hinzu

Humanismus und Aufklärung:

- ermöglichte das freie Denken in einer freien Welt
- mit Wissenschaften, Demokratie, Wirtschaft, sozialer Sicherung, Kultur
- Soziales Leben in einer freien Gesellschaft.

Das Gehirn und unser ICH werden zu dem, was wir daraus machen:

- mit Liebe, Mitgefühl, Bildung, Leistung, Disziplin, Fleiß, Ethik
- stete positive Entwicklung von positiven Tugenden

ZEN ergänzt dies komplementär, wie der Kontrapunkt in einer Fuge:

- der Mensch ist unfrei und leidet, weil er konditioniert ist
- er muss diese Konditionierungen erkennen
- lernen mit diesen umzugehen
- und gewinnt dadurch die Kraft und die Freiheit
- für ein sehr gutes Leben.

Humor:

- Gewitztes Denken und eloquente Sprache
- eine feine schöne positive Denk- und Lebensart,
- die einem selbst viel nützt und auch anderen Freude macht

Politik:

- Eine starke Gesellschaft gelingt nur mit starken Menschen.
- Das muss man verstehen und dafür muss man auch was tun.
- Dies ist DER wesentliche Erfolgsfaktor,
- um notwendige Aufgaben (wirtschaftlich, Sicherheit, Soziales, usw.) erfüllen zu können.

Es wird notwendig, dass sich die westliche Welt auf ihre Fundamente besinnt. Vieles ist sehr bedrohlich und sehr beängstigend auf dieser Welt, muss aber aktiv angepackt werden. Und wir werden jetzt zunehmend sehr stark werden müssen. Die globalen Veränderungen erlauben keine „splendid isolation“, für niemanden. Es bedarf einer enormen unbezwingbaren Stärke. Diese muss wirtschaftlich und wissenschaftlich sein, mental und psychologisch, kulturell und gesellschaftlich, aber auch strukturell und militärisch. Dies wird nun immer wichtiger, um das zu erhalten, zu entwickeln, zu schützen und weiter zu geben, was sich in der westlichen Welt die letzten 2500 Jahre gebildet hat. Eine Gesellschaft ist nur dann stark, wenn auch die Menschen stark sind.

Das starke ICH - was ist es nicht ?

Und nun stellt man fest, dass mittlerweile jeder Vierte depressiv oder niedergeschlagen ist, dass so viele Menschen nicht mehr verstehen was in ihnen vor sich geht, und wissen nicht mehr, wie sie mit sich selbst und ihrem Umfeld zurechtkommen können.

Hin- und hergerissen zwischen Gedanken-Emotionen-Empfindungen-Interpretationen; ohne Plan, keine Strategie, keinen Überblick, zunehmende Unordnung und Unsicherheit. Das geht in der Regel mit zunehmender Angst-Niedergeschlagenheit einher.

Das Leben ist für so viele wie eine große komplizierte Maschine, überall zischt es und brodeln es, dampft und bewegt sich, knattert und bläst, alles dreht und bewegt sich, und es geht kaum was vorwärts. Trotz übermäßigem Druck und Energieeinsatz sogar Stillstand, bis Rückwärtsbewegung, es treten Ereignisse ein, die man so gar nicht wollte. Und man sitzt in dieser Maschine, dem eigenen Leben - und man kann es nicht steuern.

Mein Sohn sagte zu mir vor 10 Jahren – da war er noch ein Mittelgrosser: Papa - Du glaubst nicht, wie viele meiner Mitschüler mit sich und ihrem Leben nicht zurechtkommen. 10 Jahre später, nun in Gießen, Ausbildung, Musiker und Studentenfreunde, er meinte: „Weißt Du noch als ich Dir damals sagte.....“ „Ja“. Das ist in Gießen noch viel ausgeprägter und schlimmer.

Das war mir sehr wichtig, jetzt besonders, ich war nämlich gerade 1 Jahr in Berlin, und sah da enorm viele „kaputte“ Menschen, auf der Strasse, in den U-Bahnen, nachts in der Notaufnahme, extrem viele.

Zudem in den Krankenhäusern zunehmend sehr heftige aggressive Konflikte mit Menschen, die mit sich selbst und ihrem Leben nicht zurechtkommen.

So viele Menschen, die kontinuierlich abbauen. Das Kleinkind hat das größte geistige Potential; Im Bundesdurchschnitt haben davon Jugendliche nur noch 20%. 6 Wochen Ferien reichen für einen nachweisbaren Verlust an Struktur und Intelligenz. Arbeitslose haben nach einem Jahr kaum noch Struktur für eine geordnete Tätigkeit. Menschen mit einem Frührentenbegehren sind, 3 Jahre nach dem „Erfolg“ - dement.

Der allerletzte Auslöser diesen umfassenden Themenkomplex bzgl. Ideale, Werte, Ziele und Stärke, individuell und gesellschaftlich, zu bearbeiten war eine Sendung über eine Salafistendemonstration in Köln. Ein junger Araber wurde interviewt und sagte:
„Die Menschen der westlichen Welt haben keine Ideale, Werte und Ziele mehr“.

Und zunehmend sehr viele junge Menschen, die mit sich selbst nicht zurechtkommen, nicht mit ihrem Leben und nicht mit Ihrem Umfeld.

Die Älteren aber ebenso, die haben jedoch oft noch Kompensationsstrategien, wie Beruf, Hausbau, Hobbies, u.ä.

Und jetzt braucht man Hilfe, Werkzeuge, einen Werkzeugkasten, um diese Aufgabe lösen zu können.

Man kann diese Stärke und Strukturiertheit recht einfach erreichen, die einem in vielerlei Hinsicht Erfolg beschert, vor allem menschlich, und auch Freiräume und Freiheiten schafft, um sich zu entwickeln.

Das starke ICH - was ist es?

Was geht in den Menschen vor, was unterscheidet zwischen Erfolg & Misserfolg (wobei Erfolg keinesfalls nur wirtschaftlich ist).

Die Antwort ist unglaublich einfach - es ist die Struktur, die Ablauforganisation im Hirn, man sagt: dieser Mensch ist strukturiert.

Er kann seine Gedanken sortieren

Er kann Emotionen zuordnen

Er versteht sich selbst (einigermaßen)

Er hat einen Plan, eine Strategie.

Dadurch kann er verschiedene Bereiche auch trennen, und schafft sich neben Erfolg auch Freiheiten-Freiräume.

Humorige-aufgeräumte Menschen,

andere suchen gerne Kontakt zu diesen.

Er will sich selbst und sein Umfeld stärken und positiv ausrichten.

Und wo ist diese Strukturierung im Menschen angesiedelt:

Dafür gibt es ein Organ, das Mittelhirn, insbesondere im Hippocampus.

Das ist die Steuerzentrale im Gehirn, ein Schaltkasten.

Gedanken, Emotionen, Aufgaben, Hirnleistungen, Bewegungen, usw. - das wird hier sortiert, organisiert, in die richtigen Bereiche geleitet, zugeordnet und gesteuert.

Erfolgreiche Menschen haben einen großen Hippocampus

(Erfolgt nicht nur wirtschaftlich definiert)

Wenn Menschen dies trainieren und aufbauen, dann wächst der Hippocampus.

Wenn Menschen inaktiv werden, abbauen, dann wird dieser kleiner.

Das Interessante daran ist, dass dies nicht mit Intelligenz zusammenhängt,

Intelligenz ist im Großhirn abgesiedelt,

Intelligenten Menschen kann ihr Leben entgleiten,

einfache Menschen können eine gute Struktur haben.

Wichtig - wann wird diese zentrale Organisationseinheit kleiner:

Körperliche und geistige Inaktivität ohne sinnvollen Aufgaben

Desinteresse, kein soziales Engagement, sozialer Rückzug

Und - wie baut man diese Schaltzentrale auf:

- Sinnvolle Aufgaben und soziales Engagement
- Ethik, Philosophie, Ziele, Ideale, Werte
- Geistige und körperliche Aktivität
- Offenheit, Kommunikation, Kontakte
- Würde und Stolz durch gelebte Tugenden,
- Wie Fleiß, Mitgefühl, Disziplin, Verzicht, Verlässlichkeit, Verantwortung, u.a.
- Und dieser Hippocampus ist auch regelrecht trainierbar - mit:
- Musizieren, speziell Klavier & Gesang
- Meditation, Gebet
- Tanzen, TaiChi, gute Muskulatur
- Gedichte, Humoriges, Anekdoten

Studien zeigen, wer ist geistig und körperlich gesund, „glücklich“ & erfolgreich:

- **Muskulatur** (günstig vor allem TaiChi und Tanzen)
- **Musizieren** (am besten Klavier mit Singen)
- **Liebe, Dank, Vergebung, Sinn** (die christliche Kultur mit Idealen u. Werten)
- **Freund sein für andere** (siehe E. Fromm: „Haben oder Sein“)
- **Humorvolles Gespräch und Anekdoten, Gedichte** (insbesondere spontan zu Unbekannten humorigen Kontakt aufnehmen)