

Neuronale Phänomene des Alltags # 21 Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Format: „Ach so!“

Ach so! ist gleichbedeutend mit einem kinderleichtesten „Ach, so funktioniert das!“ und/oder „Ach, so ist das zu verstehen.“

März 2025
Überarbeitet März 2026
Autor: Hartmut Neusitzer

Für Sie: Mehrfacher Erkenntnisgewinn in 90 Minuten Lesezeit.

AfD und Trump profitieren von „Wer nicht hören will, muss fühlen!“

Prügeln zerstört Empathie UND beeinflusst Wahlen UND Demokratie

Nicht nur in sämtlichen Talkshows fragt man sich von Woche zu Woche, und dies seit Jahren, warum die **AfD** derart viele Wählerstimmen einfängt bzw. einfangen konnte. Die Sorgen sind groß, sehr groß. Ähnliches gilt für das Geschehen rund um **Trump** und Co.

Ultrakurz:

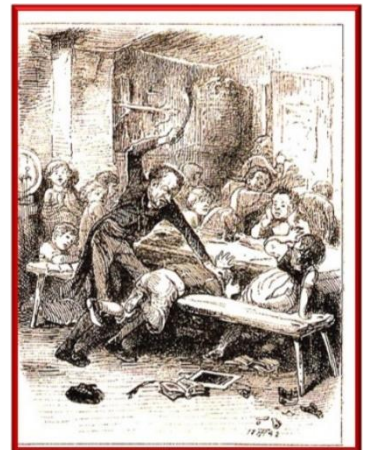
Trump hat in den Bundesstaaten die meisten Wähler, in denen die dort noch erlaubte Prügelstrafe am häufigsten und wie selbstverständlich angewendet wird. ***17**

Wenig bemerkenswert:

Zum **WIESO** führt die Spur ins Hirn.

Sorry:

Aber ins Gehirn von uns ALLEN. 😊



GRAIKQUELLE
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=57588131>

Bevor Sie mit dem Lesen beginnen, nutzen Sie gern SPOTIFY oder eine andere App, um als ein „nice to have“ das Lesen musikalisch ein wenig zu unterlegen:

-
-] **Am Fenster, City**
-] **Du hast den Farbfilm vergessen, Nina Hagen**
-] **Über sieben Brücken musst du geh'n, Karat**
-] **Sonderzug nach Pankow, Udo Lindenberg**
-] **Bataillon d'Amour, Silly**
-] **Wind of Change, Scorpions**

Je nach Musikgeschmack ist die Reihenfolge egal.
Es kann ein weiteres Lied hinzugefügt oder weggelassen werden.

Allein beim Lesen der Titel schalten sich die geistigen Monitore nicht nur der „Ossis“ automatisch an. Die hoffentlich noch halbwegs strammen Pobacken werden anfangen, zu wippen. Die Ohrfläppchen werden sich durch die heranschnellenden Mundwinkel bedroht fühlen. **Homor heilt!** Idealerweise können Sie das gleich folgende, an vielen Stellen „schwerverdauliche“ humorvoll-gelassen lesen und auf eine entspannte Weise neuronal einsortieren.

Inhalt

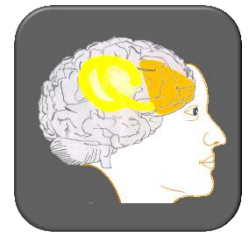
AfD und Trump profitieren von „Wer nicht hören will, muss fühlen!“	1
Prügeln zerstört Empathie UND beeinflusst Wahlen UND Demokratie	1
WAS NOCH?	2
Ultrakurz und zunächst mangelhaft von mir beantwortet	3
Lassen Sie uns von vorne anfangen.	3
Auf dem Weg zur Lösung	3
Am Anfang war das befruchtete Ei	3
Ein erster Stolperstein	4
Die Trinkkultur in der DDR	4
Zurück zur bitteren Realität	4
Erster Boxenstopp	5
Blackbox Motivation	5
Selbstcheck	6
SYNONYME	6
FUNKTIONEN	7
AfD-Wahlvolk	7
Hippocampus, Epigenetik und Kindesmissbrauch:	10
Jeder Mensch hat ein Trauma!	10
Glückliche Kindheiten	10
Lerneffekt nur per Herdplatte?	10
Immunisierung gegen Radikalisierung	13
Tornado im Hirn	14
Die Zeit ab 1945 in Ost und West: Welch ein Unterschied!	14
Rechtsextreme Wahlerfolge entstehen nicht über Nacht.	14
Übersensibilisierung durch serielle Paukenschläge	15
Was den AfD-Erfolg antreibt:	15
Die Ursachen im Blick	15
Die Kindheitsursprünge der Diktaturen des 20. Jahrhunderts	16
Die Kindheitsursprünge der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft	17
Die Kindheitsursprünge der kommunistischen Gewaltherrschaft in der DDR	19
So weit, so gut, so oberflächlich	20
Der gemeinsame Nenner	20
Das Trump-Wahlvolk	21
Das AfD-Wahlvolk	21
Dreh- und Angelpunkt: der Hippocampus	21
Abschluss	22
Anmerkungen, Quellenverzeichnis und Chance auf Vertiefung	24
Reflexion: aus Fehlern lernen	25
Selbstmanagement-Intensiv-Workshop	26
Wiederholungszwänge – Reinszenierung und Retraumatisierung	28
YouTube: wertvolle TV-Dokus und Vorträge	29

WAS NOCH?

#Epigenetik #Kinder_der_Kriegskinder #Neuroplastizität #Selbstwirksamkeit
#Transgenerationale Traumata #Verdrängung

Wie konnte es zu diesen Wahlerfolgen kommen, egal ob AfD oder Trump?

Schaut man tief ins Gehirn, findet man andere Antworten als bei den zahllosen Wahlanalysen und Talkshows. Die aktuellen Erklärungsversuche zu den Wahlausgängen unterscheiden sich in Nuancen oder stark, je nach wissenschaftlichem Hintergrund [Soziologie, Psychologie, Wirtschaft, Gehirn- oder Geschichtsforschung]. Einen weiteren Unterschied macht natürlich die im jeweiligen Institut, in der Stiftung, der Zeitung, dem Magazin oder der TV-Sendung **vorherrschende** politische Gesinnung.



Ultrakurz und zunächst mangelhaft von mir beantwortet

Wie bei den „Phänomenen“ **AfD**, **TRUMP**, **MUSK**, **VANCE**, **PUTIN** und unendlich vielen mehr ist die Ursache und der Auslöser im limbischen System unseres Gehirns [in der Grafik hellgelb] zu finden. [Diese Ursache gilt für Wählende wie für Gewählte.]

DOCH, WIE HEISST ES SO SCHÖN?

Lassen Sie uns von vorne anfangen.

Um nicht zu weit auszuholen, überspringe ich kurzerhand den viel zitierten Säbelzahn tiger. 😊

Auf dem Weg zur Lösung

Mit der Bezeichnung **Hippocampus** komme ich ebenfalls zu einem Tier, jedoch zu einem völlig ungefährlichen, dem **Seepferdchen**. *8 Es ist hübscher anzusehen, sehr filigran und schutzbedürftig.

Mit schutzbedürftig könnte der Übergang zum menschlichen Gehirn nicht passender sein. Im limbischen System liegt unser **Hippocampus** [**HC**]. Dem **HC** haben wir sehr viele zentrale Funktionen zu verdanken – siehe weiter unten.

Mit sehr viel Fantasie haben Gehirnforscher in dessen Form im Gehirn angeblich ein Seepferdchen erkannt. *8 Hierum nannten sie dieses Areal vermutlich **Hippocampus**. Trotz der Durchsicht sehr vieler Grafiken ist es mir nicht geglückt, eine Ähnlichkeit zu entdecken. Egal. Für mich bietet es sich an, die Größe und Form des letzten Knochenglieds vom kleinen Finger zur Orientierung zu verwenden. Für einen gewünschten Dazulerneffekt macht es großen Sinn, zu wissen, dass es im Gehirn sehr geordnet zugeht. Jede Region hat ihre Funktion. Nicht, dass Sie in die Gehirnforschung einsteigen sollen. Doch mit dem Querlesen dieses Gesundheitsbriefs werden Sie aus unterschiedlichen Blickwinkeln eine Idee zu Ihrem Gehirn erhalten. Und dies ist völlig unabhängig davon, wen oder was sie wählen. Ihr Einverständnis vorausgesetzt soll es ja weiterhin nicht um Anatomie, sondern um einen gangbaren Weg hin zu einer **enkelgerechten Zukunft** gehen. Heißt, dass wir so bald wie möglich auf eine Zeit zusteuern, die ohne **Tyrannen, Extremisten, Kinderschänder, Vergewaltiger, Incels etc. pp.** auskommt. Keine Frage, das wird dauern. Von dem Moment an, wo wir erkannt haben, was genau zu tun ist, strenggenommen erkennen, was **NICHT** mehr passieren darf, schätze ich drei bis vier Generationen, bis der **HC** nur noch sehr selten zu Schaden kommt.



Das sensibel-zerbrechliche Seepferdchen stellt bildhaft das wichtigste Gehirnareal im Gehirn dar: Den **Hippocampus**.

Am Anfang war das befruchtete Ei.

Der **HC** wächst langsam heran wie der gesamte Embryo. Über die Nabelschnur wird das heranwachsende Wesen mit Blut, Sauerstoff und Nahrung versorgt. Auf diesem Weg gelangen jedoch ebenfalls Hormone und Substanzen in den Winzling, die dort nicht nur **NICHT** hingehören, sondern einen immensen und beobachtbaren Schaden anrichten.

Ein erster Stolperstein

Von mir geschätzt 90 % der werdenden Eltern wissen, dass der Genuss von Drogen wie Alkohol und Nikotin während der Schwangerschaft absolut schädlich für den noch winzigen Nachwuchs wäre. Eine gut funktionierende Hebammenbetreuung wird hierauf sicher zusätzlich hinweisen. Dass die Gefahr so lange gilt, bis das Baby **NICHT** mehr gestillt wird, ist erheblich weniger Menschen bewusst. Weiterhin kann dies z. B. aus Überforderung verdrängt oder vergessen werden. Je nach Landesstrich und Trinkkultur wird diese Zeitspanne an Enthaltsamkeit vom Erfahren, dass man schwanger ist, bis zum Ende der Stillzeit somit viel zu oft nicht eingehalten.

Die Trinkkultur in der DDR

(...)

Laut dem [Stadtmuseum Jena](#) trank im Jahr 1988 jeder DDR-Bürger mehr als 16 Liter Weinbrand, Klaren und Likör – **durchschnittlich** 23 Flaschen „harte Sachen“ pro Kopf. Bereits seit 1987 behauptete die DDR die internationale „Spitzenposition“ im Verbrauch von harten Alkoholika. Trotzdem gilt: Die Ostdeutschen tranken zwar gerne und viel – „exzessive Säufer“ waren sie hingegen nicht. Allerdings war der Konsum von Spirituosen in der DDR kaum negativ belegt.

(...)

Bei der obigen Info kann einem schon ein „**Eu-jeu-jeu**“ oder „**alter Schwede**“ entfahren ...

Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir auf diese unrühmliche Spitzenleistung zurückkommen.

Unbenommen gilt weiterhin: Während der Schwangerschaft und Stillzeit:

**Auch KEIN halbes Glas'l Sektchen!
„EINFACH“ 120 % sein lassen.**

Das **Wieso** kann man ausführlich im Internet nachlesen und sich dort erschreckende Bilder anschauen [fetales Alkoholsyndrom ([FAS](#))].

Es gibt jedoch einen das Gehirn schädigenden Stoff und hier besonders den **Hippocampus** schädigend, den man viel seltener „auf dem Zettel hat“ und viel zu oft nicht ernst nimmt:

Das **Stresshormon Cortisol**.

Den Einfluss von Drogen inkl. Alkohol und Nikotin spürt man unmittelbar. Cortisol bleibt unsichtbar und die Wirkung spürt man nicht in der Form, dass es irgendwo wehtäte. Beispielsweise die psychosomatischen Zipperlein [[Vertiefung](#)] mit Cortisol in Verbindung zu bringen, gelingt auch Ärzten nicht immer oder es fehlt ihnen schlicht die Zeit dazu.

Heißt: Für viel zu viele Menschen spielen Stresshormone im täglichen Leben keine Rolle. **„Man bemerkt es nicht, also gibt es „das“ nicht Punkt“**

Doch lassen Sie die Zahlen in der Grafik auf Seite 24 nur 15 Sekunden auf sich wirken: ***1**

Zurück zur bitteren Realität

Je nach Widerstandskraft und Persönlichkeit der werdenden Mutter wird Cortisol schon bei einem niedrigen Stresslevel produziert. Bei **psychosozialem** [Dauer-]Stress, also z. B. Geldsorgen, Überforderung, Trennungs- und Versagensangst, kommt es zu einem

chronischen Ausstoß von Cortisol in die Blutbahnen. Dramatisch wird dieser Mechanismus deshalb, weil davon der Embryo über die Nabelschnur direkt betroffen ist, und zwar **völlig ungefiltert und ungeschützt**. Kommt es dann zusätzlich zu häuslicher und/oder sexueller Gewalt, reicht ein einziger, damit verbundener Cortisol-„Tsunami“, um Teile des noch hypersensiblen **Hippocampus** des Embryos in Teilen zu zerstören! Wie nach einem Trauma bei einem erwachsenen Menschen kann sich der **Hippocampus** in 80 % der Fälle davon langsam wieder erholen [#Neuroplastizität] – vielleicht!

Zynisch könnte man jetzt meinen, dann ist ja alles gut. Dies wäre jedoch so, als wenn man sagt: „Nach dem Unfall war der Arm zwar weg, doch man hat ja noch den anderen.“

Mit nur einem Arm kann man nach einer gewissen Zeit wieder Freude oder Ärger empfinden. Mit einem defekten **HC** geht das nur extrem eingeschränkt, je nach Zerstörungsgrad.

Denn den **HC** benötigt bereits ein Kleinkind, um seine Affekte zu regulieren.

[Der Einfachheit halber verwende ich die Begriffe Affekt, Gefühl, Emotion und Stimmung synonym.]

Aus dem letzten Absatz leitet sich vor allem ab, dass weder ein Kleinkind noch ein Erwachsener sich mit einem defekten **Hippocampus** aus sich selber heraus weder beruhigen noch motivieren kann. Ob klein oder groß, diese Menschen benötigen dann immer eine andere Person. Und genau dies ist die Botschaft: Radikal wählende Personen, egal auf welchem Erdteil, ob Anhänger von **TRUMP**, der Hisbollah, des IS oder der **AfD**, benötigen eine aus deren Sicht starke Hand, die die Richtung vorgibt.

Erster Boxenstopp

Möglicherweise grübeln bereits jetzt viele darüber nach, wie es mit dem Alkoholkonsum während der eigenen Schwangerschaft oder mit Ihnen als Embryo gehalten wurde. Lassen Sie das. Selbst wenn Sie es genau wüssten, dass dies zu oft vorkam: Schließen Sie Frieden. **Verzeihen Sie sich und/oder Ihren Eltern.**

Blackbox Motivation

Da man einen anderen Menschen **NICHT** motivieren kann, wird es jetzt etwas komplizierter. Der Gehirnforscher Gerald Hüther ^{*13} beschreibt das Gelingen des Motivierens wie folgt: Man kann einen anderen Menschen neugierig machen und ihm Mut machen, doch noch einmal eine neue Erfahrung zu machen, und ihn dabei inspirieren. Selbstredend: Das geht nur, wenn man selber neugierig ist, Mut hat und inspiriert ist.

Mit Appellen an die Vernunft und Drohungen wird man auf Dauer jedoch nichts ausrichten.

Und Sie ahnen es ggf. schon:

Dies ist ja wie beim Wahlvolk, welches

-] im Sorgenmodus gefangen und
-] sich an bürokratischen Regeln klammernd um
-] bloss keinen Fehler zu machen und
-] bloss kein Risiko einzugehen.

Weiterhin:

-] keine Selbstverantwortung übernehmen kann, da es sich nicht zu beruhigen weiß, sich somit
-] keine kreativen Lösungen einfallen lassen kann.

Ebenso hat es nie gelernt, sich zu motivieren, und in der Folge ist es auf der Suche nach der starken und alles in Ordnung bringenden Hand. Es hofft seit Jahrtausenden auf den einen Gott oder gleich mehrere, setzt auf Tschakka-tschakka-Veranstaltungen, um immer wieder wenige Tage danach erneut ins Bodenlose zu fallen. Endstation viel zu oft: psychosomatische Klinik *1 oder jemand verabschiedet sich gleich ganz, sei es in den Rausch und/oder später in den Freitod.

Beispielsweise war während Corona die gegenüber sorgenvollen Menschen oft geäußerte Forderung, die **Selbstverantwortung** zu aktivieren, so, als wenn man zu einem Würfel sagt: „**Nun roll mal fix und locker den Berg rauf!**“
 [siehe [Gesundheitsbrief #13: Den Würfel ins Rollen bringen](#)]

Die meisten Mitlesenden schmunzeln gerade oder fühlen sich amüsiert, nicken ggf., würden aber nicht erklären können, wie die Metapher im letzten Absatz sich genau herleiten lässt.

Mit dem **Gesundheitsbrief #13** könnte man diese Wissenslücke selbstverantwortlich schließen. 😊



Selbstcheck

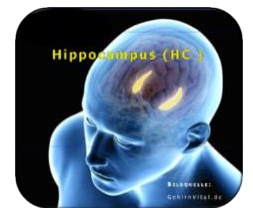
Überprüfen Sie bitte spontan Ihre Affektlage.

Wie stark hat Sie meine in provokantem **Rot** im letzten Absatz formulierte „Unverschämtheit“ erregt, verärgert oder sogar wütend gemacht?

Und wenn ja, überlegen Sie gern, **warum** und **wozu**?

Ich komme später ebenfalls darauf zurück. Versprochen.

Doch bleiben wir noch einen Moment beim **HC** und betrachten das ihm umgebende Gehirnareal: das **limbische System**. Sicher ist es das Gehirnareal, welches seit mindestens 20 Jahren bis in den hintersten Winkel und bis auf Atomenebene mit Elektronenmikroskopen weltweit am besten erforscht wurde. Und längst hat man diese extrem komplexe und sensible Welt nicht völlig verstanden.



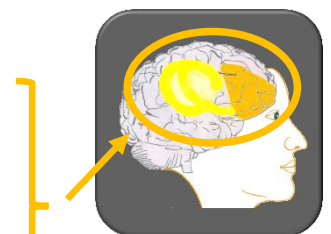
Der Einfachheit halber

-] komprimiere ich und
-] fasse den **Hippocampus** innerhalb des **limbischen Systems** als ein Areal zusammen. Das hell- und dunkelgelbe Areal in der Grafik unten ist für unsere Zwecke somit ein Areal
-] und ich füge sämtliche mir aktuell zur Verfügung stehenden Synonyme hinzu.

[Die Begriffe muss man sich nicht alle merken. Verwenden Sie den, der Ihnen am besten gefällt. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Auflistung der durch dieses System möglichen Funktionen.]

SYNONYME

-] **Emotionales Erfahrungsgedächtnis** [Gerhard Roth],
 -] **SELBST, Extensionsgedächtnis, Persönlichkeitszentrum** [Julius Kuhl],
 -] **Intuition** [Gerd Gigerenzer],
 -] **schnelles System** [Daniel Kahneman],
- weiterhin:
-] **Unbewusstes, limbisches System, Bauchgefühl, „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“, „Schutzengel“, „Fels in Brandung“, „Lotse“**



[Chance auf Vertiefung: [Glossar](#)]

FUNKTIONEN

Alphabetisch und auszugsweise

- **Affektregulation**
- **Bedürfnisse wahrnehmen**,
die eigenen und die anderer Menschen
- **Empathie**
- **Erfahrung**
- **Feedbackverwertung**
- **Flexibilität**
- **Gefühlswahrnehmung**
- **gesunder Humor**
- **Innere Sicherheit** [Urvertrauen]
- **komplexes Problemlösen**
- **Kreativität**
- **Optimismus**
- **Parallelverarbeitung**
- **Resilienz**
- **Selbstverantwortung**
- **Überblick**
- **hohe Vieldeutigkeitstoleranz**
- **Visionen**
- **Werte**

[Wie schon erwähnt: Man muss sich die einzelnen Begriffe und Bezeichnungen nicht merken. Ggf. merkt man sich beeindruckt: „**Ganz schön viel.**“ 😊
Weiterhin könnte man auf die Idee kommen: „**Toll! Mehr brauche ich nicht!**“ Einspruch, euer Ehren und by the way: Um diesen umfangreichen und oft anspruchsvollen Text durchzulesen, benötigt man die **Disziplin** der **Verstandesregion**.]



Den obigen **souverän-wachsamen** Überblick und sämtliche aufgelisteten Funktionen kann ein Gehirn, also ein Mensch, nur aktivieren, wenn er **gelassen-entspannt** ist. Das Gegenteil von gelassen-entspannt ist **sorgenvoll-ängstlich**, siehe Grafik rechts.



[Für den Überblick formatiere ich ab jetzt Begriffe und Gehirnareale farblich, damit man sie besser auseinanderhalten bzw. zuordnen kann.]

Im Zustand der **Gelassenheit** kann man Ziele bilden, die mit seinen Bedürfnissen und mit denen anderer Menschen im Einklang stehen [versus **Fremdziel**]. Für das lebenslange Dazulernen ^{*2} und die damit verbundene Entwicklung seiner Persönlichkeit kann ein Mensch in dieser Stimmung seine erzielten Ergebnisse, positive wie negative, kritisch betrachten und verwerten. Einen Fehler wird er dann kein zweites Mal machen.

Auch wenn viele Menschen einzelne Begriffe und damit verbundene Redewendungen schon oft gehört und gelesen haben [„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Was hirntechnisch übersetzt bedeutet: „Im **gelassenen Zustand** interessiere ich mich für deine Bedürfnisse, nehme sie ernst und wahr.“], wird das bis hierhin stark Zusammengefasste für 80 % der Menschen neu sein. Es muss somit erst einmal verdaut werden. Möglicherweise verunsichert oder überfordert diese Vielfalt. Wie von unsichtbarer Hand gesteuert hält man, ohne es bewusst zu wollen, wieder oder erstmalig Ausschau nach einer einfacheren Lösung.
Ich weiß, dieser kleine Piekser war jetzt erneut etwas gemein – möglicherweise ...

Verlassen wir das Gehirn und widmen uns dem

AfD-Wahlvolk.

[Das **Trump**-Wahlvolk werden wir hierbei ganz fest im Blick und Hinterkopf behalten.]

Gern überzeichne ich mit den nachfolgenden Betitelungen der Spiegelstriche:

Paukenschlag # 01

Die **AfD** wurde zunächst nur in den neuen Bundesländern sehr oft gewählt.

Paukenschlag # 02

Bei der Wahl 2025 hat die **AfD** jedoch die höchsten Zuwächse in den **alten** Bundesländern. Ob dieser Zuwachs auch durch aus der ehemaligen DDR „umgesiedelte Menschen“ zustande kam, könnte man ermitteln – vielleicht.

Paukenschlag # 03

Als Grund für diese Erfolge in Ost und West wurde unter anderem ermittelt, dass Menschen das Gefühl haben,

-] Deutschland wird mit Migranten und/oder Flüchtlingen „geflutet“.
-] im geeinten Deutschland immer noch nicht angekommen und
-] bei der Wende über den Tisch gezogen worden zu sein.

[siehe beispielhaft die Analyse der **Amadeu-Antonio-Stiftung** aus Ostberlin [hier](#)]

Hieraus haben die Wählenden ggf. abgeleitet, dass „**DIE AUSLÄNDER**“ einen bald

-] das letzte Hemd vom Leib klauen werden,
-] Arbeitsplätze wegnehmen werden,
-] noch mehr deutsche Frauen/Mädchen vergewaltigt werden und
-] es noch mehr Raub und Mord geben wird.

Vorsorglich:

Wie oben erwähnt überzeichne ich bewusst und bin sehr, sehr weit davon entfernt, vorwurfsvoll mit dem Finger auf die sogenannten Osis zu zeigen, um sie in eine Ecke zu drängen. Wenn sich die gebeutelte Seele jedoch, und aus meist verständlichen Gründen, es sich hinter dem Ofen gemütlich gemacht hat, während ringsherum die Welt in hellem Aufruhr ist, dann kann es ab und an hilfreich sein, einen kräftigen Stups zu erhalten oder einen kräftigen Daumen über der eigenen und möglicherweise klaffenden Wunde schweben zu fühlen. Man könnte dies als ein **Hallo-wach** bezeichnen. Wenn ich zu diesem Mittel greife, dann immer mit einem Augenzwinkern, ggf. zunächst unsichtbar **UND IMMER** mit dem **Aloe vera** in der Hinterhand: siehe Seite 12 + *4 + *8 und/oder meine [Gesundheitsbriefe](#) und/oder [Unterstützungsangebote](#).



Paukenschlag # 04

Schauen wir uns zum Beispiel die Zahlen zum Anteil der Flüchtlinge und/oder Migranten in den neuen und alten Bundesländern aus 2020 im Vergleich an:

Berlin	19,6 %	Die vier Bundesländer mit dem höchsten Migrantenanteil.
Bremen	19,0 %	
Hessen	16,9 %	
und Hamburg	16,8 %	
.		
.		
.		
Mecklenburg-Vorpommern	4,8 %	Die vier Bundesländer mit dem niedrigsten Migrantenanteil.
Sachsen	5,3 %	
Sachsen-Anhalt	5,3 %	
und Thüringen	5,4 %	

Sehr grob über den Daumen beträgt der Anteil der Menschen mit Migrationsanteil in den neuen Bundesländern somit teilweise [nur] 25 % gegenüber den alten.

Paukenschlag # 05

Ginge es wirklich nur um Angst vor z. B. Überfremdung, müsste die Angst „im Westen“ somit viermal so groß sein. Ähnliches müsste man zur Kriminalität sagen können. Dem ist jedoch nicht so. Was jedoch sein kann, ist, dass die Bevölkerung „im Osten“ durch ihre Gewalterfahrungen gerade während der DDR-Zeit **hyper-sensibel** reagiert. In diesem Fall rutscht das Gehirn viel zu schnell in die Hilflosigkeit, Ohnmacht und Erstarrung. Die „(Be-)Gier“ nach der starken Hand ...

Für die neuronalen Folgen von Angst ^{*9} ist es dem Gehirn völlig egal, ob sie real oder „herbeifantasiert“, objektiv oder subjektiv, über- oder untertrieben, vererbt oder erlernt ist. In den Tunnelblick rutscht man verdammt schnell rein ^{*13} gerade als **sensibler Mensch** [Seite 12]. Aus diesem **Aufmerksamkeitsmodus** alleine herauszukommen, also ohne externe Unterstützung, ist fast unmöglich. ^{*4}



Neben den prozentualen Anteilen der Migranten habe ich weitere 32 Kriterien zwischen den 16 Bundesländern aus den unterschiedlichsten Quellen verglichen.

Auszugsweise:

Pisa, Arbeitslosenquote, Alkoholkonsum, häusliche Gewalt, Straftaten gegen Amtsträger, Suizide, Drogentote, Glücksindex, Anzahl Lehrkräfte und Schulpsychologen, Schulabbrecher, Alleinlebende, Länderfinanzausgleich u. v. m.

Ja. Stimmt. Ein Riesenaufwand. Eine Tabelle für 16 Bundesländer x 32 Kriterien x je 2 Spalten für „pro 100 000 Einwohner“ + Rang = 1.024 Kästchen = drei Wochen x 7 Tage x eher 10, denn 8 Stunden hochkonzentrierte unbezahlte Fummelarbeit. Das musste jetzt mal schriftlich festgehalten werden! 😊

Paukenschlag # 06

Einzig beim Aspekt „**Engagement für Geflüchtete**“ waren alle fünf neuen Bundesländer erneut auf den letzten Plätzen von 11 bis 16. Beispielsweise engagierten sich 2019 in **Hamburg 16,9 %** der Bevölkerung mit dem höchsten Anteil und mit **6,7 %** in **Sachsen-Anhalt** mit dem niedrigsten. Ob und wie sich diese Zahlen verändern würden, gäbe es einen ähnlich hohen Anteil an Migranten wie in den alten Bundesländern, bleibt Spekulation.

Nun könnte man als Wessi die [überhaupt nicht hilfreiche] Frage stellen, ob sich die **AfD**-Wähler an deren „Wohlstand“ und gefährvolles Leben vor dem Mauerfall gar nicht mehr erinnern?

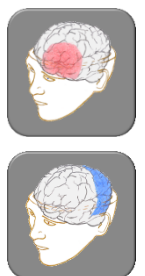
Dies zu fragen, sollten wir lieber lassen.

Für uns **Verstandesmenschen** wäre es natürlich zu schön, um wahr zu sein, wenn man hochkomplexe psychisch-neuronale Zusammenhänge mit einer einfachen Formel erklären könnte. Und, so meine Hoffnung, auf diese Weise wollen wir jedoch **NICHT** nach einfachen Lösungen Ausschau halten! Andererseits macht es uns die Evolution hierzu sehr schwer: (Nach-)**Denken** und besonders **Grübeln** kostet unfassbar viel Energie! ^{*18}

Heißt: In Zeiten von Nahrungsknappheit galt es in der Geschichte des Menschen sehr sorgsam mit dem Energiehaushalt umzugehen. Für das Überleben war es somit förderlich, wenn es jemanden gab, der das Denken beherrschte ...

Wie kommen wir denn nun weiter und in eine **enkelgerechte Zukunft** mit einem dauerhaften **SEI MENSCH**?

Verlassen wir den Bereich der Zahlen und Statistiken und widmen uns der „toxischen Vergangenheit“.



Hippocampus, Epigenetik und Kindesmissbrauch:

Jeder Mensch hat ein Trauma!

Wird ein Trauma an die nächste Generation vererbt, das bildhaft wie ein Staffelholz weitergereicht wird, spricht man von einem Epigenetik-Trauma. *3

Paukenschlag # 07

Glückliche Kindheiten

Für unser vor allem „im Westen“ verwöhntes Gehirn ist es eine schwer verdauliche Pille: In der Menschheitsgeschichte gab es noch nie eine Phase von allumfassend **glücklicher Kindheit**, nicht im Ansatz. Dieser Fakt liegt verdammt schwer im Magen und man möchte sich **nicht** damit befassen. Wie die eigene Kindheit war, kann man nebulös erst ab dem dritten Lebensjahr bruchstückhaft erinnern. Diese Zeit emotional zu bewerten, ist dann noch eine weitere Unmöglichkeit. Wenn es Gewalt und Missbrauch gab, wurde diese Erinnerung abgespalten, verdrängt, verniedlicht oder man verurteilt sich als (mit-)schuldig. Letzteres wäre die „**Verbrüderung mit dem Täter/der Täterin**“.

Vor diesem Hintergrund ist es nur allzu verständlich, wenn man sich rasch „wichtigeren Themen“ widmen will: „**Oh! Der Wetterbericht kommt gleich.**“

Bemühen wir uns, einen klitzekleinen Spalt in die Blackbox **Trauma** offen zu halten.



Sensibilisierung im doppelten Sinne:

Ähnlich wie bei der Atomenergie, bei der es Tschernobyl und dann Fukushima bedurfte, um ein Ende einzuleiten, ist es mit den Kriegen rund um den Erdball. Doch beschränken wir uns auf Europa.

Paukenschlag # 08

Der **Hundertjährige Krieg** zwischen England und Frankreich [1337 bis 1453] war der längste und blutigste Krieg im Mittelalter.

Sicher längst in Vergessenheit geraten, folgte ihm der **Dreißigjährige Krieg** von 1618 bis 1648. Etwa 40 % der Gesamtbevölkerung kamen ums Leben.

[Die Zahl der Toten des Dreißigjährigen Krieges schwankt in der Forschung zwischen drei und neun Millionen, bei einer geschätzten Gesamtbevölkerung von 15 und 20 Millionen Menschen. In Relation ist die Opferzahl höher als die des Zweiten Weltkriegs.]

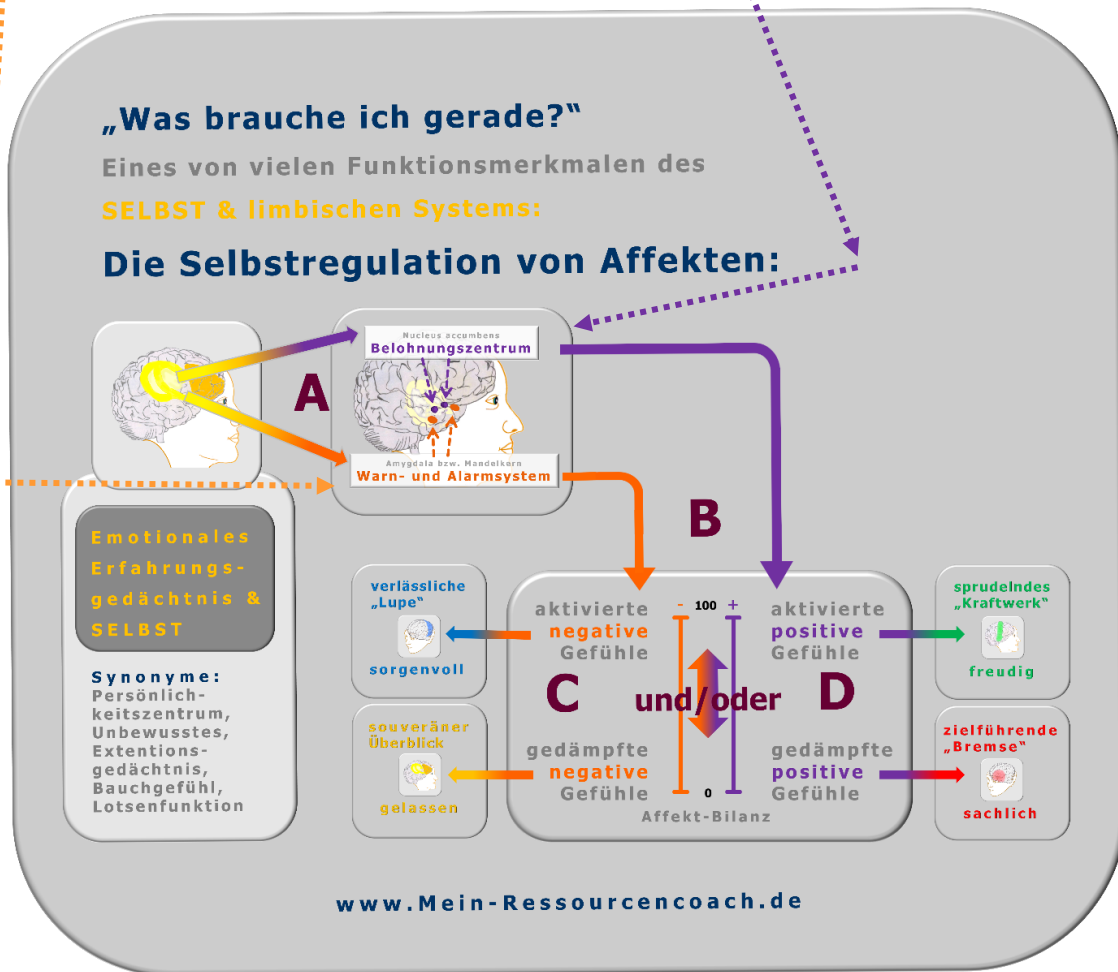
Was machen diese Informationen emotional mit uns? Vermutlich wenig bis gar nichts. Oder ein: „**Oh. Interessant. Hatte ich ganz vergessen.**“

Nimmt man nun die weiteren Kriege hinzu, vor allem den 1. und 2. Weltkrieg, braucht man kein Mathe-/ oder Statistik-Ass zu sein, um zu ahnen, dass die gesamte europäische Bevölkerung dank der Epigenetik [Weitergabe eines Traumas an die nächste Generation], mehrfach traumatisiert ist. Menschen, die sich selten oder nie mit der Psyche, mit Depressionen und Traumata befassen, reagieren bei der obigen Info oft einen Hauch gereizt und/oder nutzen unbewusst den **Backfire-Effekt**. Wie die Strategien unter dem Paukenschlag # 07 kann dieser Denkfehler für einen befristeten Zeitraum gesund sein.

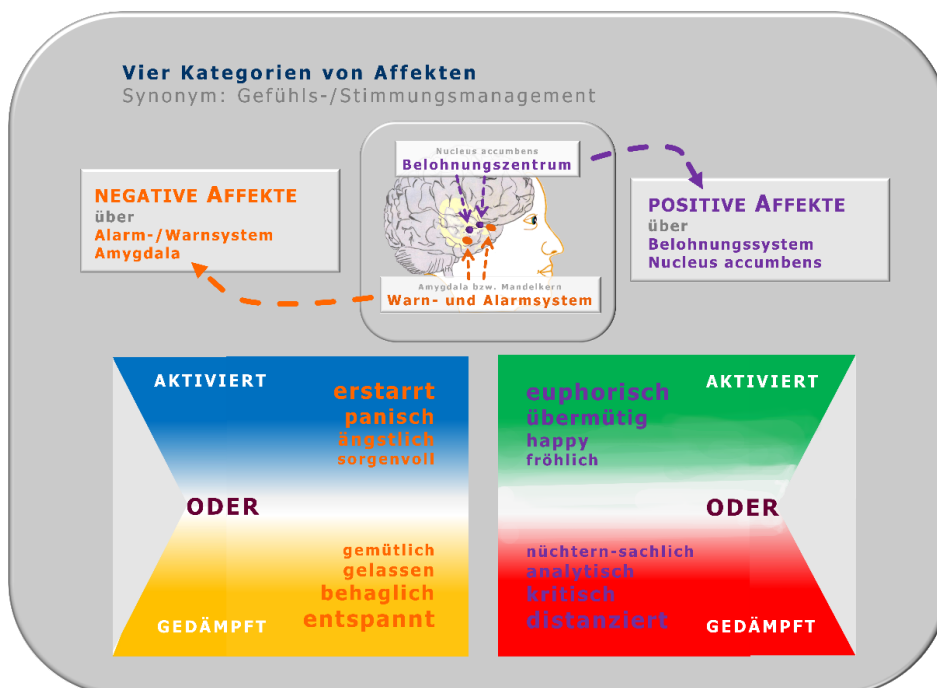
Lerneffekt nur per Herdplatte?

Was passiert im Gehirn, wenn einem etwas Schlimmes oder etwas sehr Schmerzhaftes und Ungewolltes widerfährt? Beim versehentlichen Griff auf die heiße Herdplatte wird dieses Ungemach dank des unmittelbar schmerzverzerrten Gesichts im Normalfall kein zweites Mal passieren. Das Entscheidende beim Lernen ist hierbei das **ZEITNAHE** *16: Griff auf die heiße Platte und Schmerz finden innerhalb von zwei bis max. 4 Sekunden statt. Hand auf Herdplatte legen und Schmerz sind im Gehirn von da an untrennbar neuronal miteinander verknüpft. Heißt: Jedes negative Geschehen ist immer mit einem

negativen Gefühl verknüpft und mit einem Körpergefühl, einem **somatischen Marker**. Ähnliches gilt für positive Ereignisse, nur dass dann **positive** Gefühle aktiviert werden. Man ahnt, wir kommen immer wieder aufs **limbische System** zurück.



„Nur, dass Sie die Grafiken einmal überfliegen konnten und die Zusammenhänge erahnen können.“



Die Auslöser und Ursachen von Gewalt, Kriegen und Umweltskandalen und deren Folgeschäden liegen Tage, oft Jahrzehnte auseinander. Man weiß dann verstandesmäßig, dass da etwas schiefgelaufen ist und dass man das hätte anders lösen müssen. Dieses Wissen ist jedoch emotional **nicht** aufgeladen.

Bei den Menschen, die Kriege, Gewalt, Terror, Mord, Totschlag und Vergasung beobachtend durchlitten und überlebt haben, hat besonders der **Hippocampus** Schaden genommen.

So etwas möchte man nicht noch einmal erleben. Die Psyche wird in der Folge hochsensibel für alles, was sich als Gefahr entwickeln könnte. Man versucht teils zwanghaft-grübelnd, die Zukunft vorherzusagen, um per „Tunnelblick“ Ärger aus dem Weg zu gehen.

In der Persönlichkeitsforschung [[PSI-Theorie](#)] nennt man diese Aufmerksamkeitsform **dis-krepanz-sensitiv**. In der Folge schaut man sich wie durch eine Lupe jedes Detail genau an, teils, ohne dass man das wirklich bewusst will. Schlimmstenfalls wird man so zum Unstimmigkeitsexperten. In der Qualitätskontrolle oder der Buchhaltung ist so eine Fähigkeit ein Segen. Muss man jedoch privat mit jemandem auskommen, der das Haar in der Suppe bereits bespricht, obwohl der Teller noch gar nicht auf dem Tisch steht ... [Oft kommt es dann zur selbsterfüllenden Prophezeiung.]

Die Kinder solcher Menschen schauen sich dieses Verhalten ab. Sie übernehmen es bereits als Kleinkinder 1:1 und mangels Erfahrung viel zu oft ungefiltert. In diesem Fall wird es gelernt und nicht vererbt.

Positive Paukenschläge # 1, 2 und 3

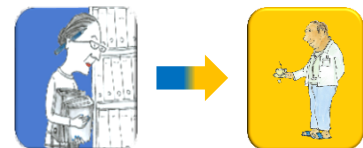
Das Positive beim Lernen von Ungewolltem ist, dass man es relativ leicht durch das Lernen von etwas Gewolltem „neuronal überschreiben“ kann. [siehe auch [Erstreaktion](#) und [Zweitreaktion](#)]

-] Eine sehr **temperamentvolle Person** mit einer stark erhöhten Impulsivität nimmt sich als Entwicklungsaufgabe vor, **Impulskontrolle** [= **Selbstbremsung = STOP wie beim Ampelrot**] zu lernen.



Vom **überschäumenden Aktionsmus** zum **sachlich-nüchternen Durchdenken, Planen und Abwägen**

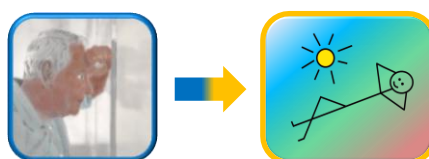
-] Eine sehr **sensible Person** kann lernen, mehr auf ihre Erfahrungen zu vertrauen und **gelassener** zu werden [= **Selbstberuhigung**].



Aus dem **engen Tunnelblick & den Ängsten, Sorgen & dünnhäutigen Grübeleien** in die **Vielfalt und Weite der Möglichkeiten sowie Sowohl-als-auch-Lösungen**

VOM **Nicht mehr spüren**, wenn der letzte Energietropfen sich verflüchtigt hat, ZUM **FÜHLEN** und ERNST NEHMEN, wenn der Energietank aufgefüllt werden muss.

-] Eine **selbstkritische** Person kann lernen, **selbstbewusst und selbstbestimmt** zu handeln.



Vom **nicht mehr spüren**, wenn der letzte Energietropfen sich verflüchtigt hat,

zum **FÜHLEN** und ERNSTNEHMEN, dass der Energietank aufgefüllt werden muss.

Immunisierung gegen Radikalisierung

Damit das Wahlvolk eine Idee zu den Gefahren des Nationalsozialismus bekommt oder besser hätte erhalten können, stehen einige Fragen im Raum:

-] Wie wurde die Zeit von der Weimarer Republik bis zum Kriegsende 1945 in all ihren furchtbaren Facetten aufgearbeitet? [siehe Paukenschlag # 10, Seite 14]
-] Wie wurde in den Schulklassen der Holocaust besprochen?
-] Wie viele Nazis wirkten als Lehrkräfte und unterrichteten noch Jahrzehnte nach 1945, und/oder siehe Bernd Höcke?
-] Oder war gerade die Jugend hierzu wie beim Sexualkundeunterricht weitgehend auf sich allein gestellt?
-] Welchen Schwerpunkt hat diese Aufarbeitung heute an den Schulen?

Paukenschlag # 09

Die gewollte **Immunisierung** gelingt nur mit einem klugen Selbstmanagement ^{*4}. Eine besonders gewichtige Rolle spielen hierbei die **Selbstberuhigung** und der dadurch mögliche **Selbstzugang**.

Noch sehr gut kann ich mich erinnern, wie es ca. in der 8. Klasse [Ende der 60er-/Anfang der 70er-Jahre] im Geschichtsunterricht zum Anfang der Stunde hieß: „Heute sehen wir uns einen Film an.“

Ob und wie wir auf den Dokumentarfilm vorbereitet wurden, weiß ich nicht mehr. Ich fürchte gar nicht. Denn in der Klasse kam Freude auf, im Sinne von: „**Oh! Ein Film! FLIPPER oder BONANZA?**“

Nach der 32-minütigen Dokumentation „**Nacht und Nebel**“ [Originaltitel: Nuit et brouillard], einem französischen Dokumentarfilm über die deutschen Konzentrationslager, insbesondere das KZ Auschwitz-Birkenau, gingen wir seltsam schweigend zurück in den Klassenraum.

Die Szene, in der eine riesige Planierdraht einen bestimmt 3 m hohen Leichenberg in eine Grube schiebt, hat sich unauslöschlich in mein Gehirn eingebrannt. Ich ahne, dass dies der Auslöser dafür war, dass ich begann, meinen Eltern Fragen zu stellen.

In dieser Zeit sagte mein Vater, ein Vulkanisiermeister, also kein Intellektueller, dass „wir“ noch sieben Generationen etwas von diesem Grauen haben werden. Die Epigenetik und das Thema „Kinder der Kriegskinder“, zu denen ich gehöre, wurden erst ca. 40 Jahre später erforscht. Damals, als unter Zwanzigjähriger, kam ich nicht auf die Idee, ihn zu fragen, was seine Aussage genau bedeuten würde und wie er darauf kam. Sehr schade.

In den Jahren darauf erfuhr ich sehr viel von meinen Eltern, vor allem von deren Flucht aus Ostpreußen. Im Normalfall konnte man jedoch weder die Großeltern, sofern sie den Krieg überlebt hatten, noch die eigenen Eltern, also die Kriegskinder, befragen. Sie waren teils mehrfach traumatisiert, was besonders auf meine Mutter zutraf. Vordergründig war sie immer eine sehr lebensfrohe Frau. Bei Feiern mit Tanzgelegenheit war sie immer die erste auf der Tanzfläche. In ihren letzten ca. 10 Lebensjahren hat sie vor Angst das Haus nicht mehr verlassen. Vom Arzt wurden ihr fahrlässigerweise für morgens ein sehr starkes Aufputzmittel und für die Nacht ein starkes Beruhigungsmittel verschrieben. Das Rezept holte immer mein Vater. Ob meine Mutter in ihren letzten 20 Jahren auch nur einmal vom Arzt untersucht wurde, bezweifle ich.

Tornado im Hirn

-] Was bedeutet traumatisiert zu sein überhaupt?
-] Welche Kräfte wirken bei einem Trauma genau und wo im Gehirn?

Der Begriff Trauma [Mehrzahl Traumata] bedeutet psychische Ausnahmesituation. Ausgelöst durch überwältigende Ereignisse [z. B. Gewalttat, Krieg oder Katastrophe], die eine Bedrohung für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit des Betroffenen oder einer nahestehenden Person darstellen. Nicht immer muss das traumatische Ereignis außerhalb normaler menschlicher Erfahrungen liegen.

QUELLE

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz ([BMSGPK](#))
Wien

Paukenschlag # 10

Die Zeit ab 1945 in Ost und West: Welch ein Unterschied!

In einer [Analyse](#) der [Amadeu-Antonio-Stiftung](#) wird u. a. das Folgende festgehalten:
(...)

Rechtsextreme Hegemonie im Osten:

Kontinuitäten, fehlende Aufarbeitung und Glorifizierung der DDR

Rechtsextreme Wahlerfolge entstehen nicht über Nacht.

Diese Entwicklung hat eine lange Vorgeschichte. In der DDR gab es keine ernsthafte Aufarbeitung des Nationalsozialismus. Stattdessen wurde behauptet, mit der Abschaffung des Kapitalismus sei auch der Faschismus überwunden. Antisemitismus, Rassismus und autoritäres Denken blieben jedoch tief in der Gesellschaft verwurzelt. Juden wurden oft als „westliche Agenten“ diffamiert, die Shoah [= Holocaust, nationalsozialistische Massenvernichtung] spielte in der offiziellen Erinnerungskultur kaum eine Rolle. Auch Vertragsarbeiter*innen aus sozialistischen Ländern wurden systematisch diskriminiert und isoliert.

Nach der Wende konnten sich rechtsextreme Netzwerke ungehindert ausbreiten. Die rassistischen Pogrome der 1990er Jahre, von Hoyerswerda bis Rostock-Lichtenhagen, waren direkte Folgen dieser Entwicklungen – und wurden vielerorts von Teilen der Bevölkerung toleriert oder gar bejubelt. Staatliche Stellen reagierten oft zögerlich, während Neonazi-Strukturen weiter wuchsen. Die **AfD** knüpft heute an diese lange gewachsenen ideologischen Muster an, die in manchen Regionen nie vollständig gebrochen wurden.

Besonders brisant ist, dass die **AfD** sich immer wieder positiv auf die DDR bezieht, vor allem auf ihre autoritären Strukturen und ihre nationalistische Abschottungspolitik. Führende **AfD**-Politiker*innen glorifizieren das Regime als „richtige Alternative“ zum heutigen demokratischen System und idealisieren die DDR-Grenzpolitik, die mit Schießbefehl und Mauer Opfer forderte. Gleichzeitig bedient die Partei DDR-Nostalgie, indem sie wirtschaftlichen Niedergang und soziale Unsicherheit nach der Wiedervereinigung allein dem „Westen“ zuschreibt – ein Narrativ, das in einigen Teilen Ostdeutschlands auf fruchtbaren Boden fällt.

Diese Strategie zeigt Wirkung: In Regionen, in denen in den 1990er-Jahren Rechtsextreme dominierten, ist heute die **AfD** die stärkste Kraft. Die Partei nutzt gezielt das Gefühl vieler Menschen, nie wirklich im wiedervereinten Deutschland angekommen zu sein.
(...)

Hegemonie <ol style="list-style-type: none">1. Vorherrschaft, Vormachtstellung, die ein Staat gegenüber einem oder mehreren anderen Staaten besitzt2. faktische Überlegenheit politischer, wirtschaftlicher o. ä. Art "politische, militärische Hegemonie"
--

Paukenschlag # 11

Übersensibilisierung durch serielle Paukenschläge

Wirkung kann dies nur bei Menschen zeigen, wenn diese bereits seit Generationen immer und immer wieder gedemütigt und traumatisiert wurden. Hierdurch kam es zu einer Übersensibilisierung, was gleichzeitig die Widerstandskraft [[Resilienz](#)] und das [Urvertrauen](#) senkte. In der Folge wurde der **Fehler-Zoom** [[Objekterkennungssystem](#)] das vorrangig genutzte psychische Funktionssystem.



Aus guten und wissenschaftlich erklärbaren Gründen kann man von einem **Perpetuum mobile** *5 oder **Teufelskreis** *6 sprechen.

(...)

Die **AfD** bietet eine einfache Erzählung:

Der Westen habe die Ostdeutschen betrogen, die Demokratie sei eine „Lügenveranstaltung“ und nur eine starke nationale Führung könne Gerechtigkeit bringen. Damit knüpft die **AfD** nicht nur an rechtsextreme Kontinuitäten, sondern auch an autoritäre Prägungen der DDR an – ein gefährliches Zusammenspiel, das die Demokratie langfristig untergräbt.

Was den AfD-Erfolg antreibt:

Die Ursachen im Blick

Die tiefen gesellschaftlichen Transformationsprozesse und die multiplen Krisendynamiken spielen der **AfD** in die Karten. Seit einiger Zeit sinken die Konjunkturprognosen für Deutschland, gleichzeitig steigt die Inflation. Laut Infratest dimap beurteilen 96 Prozent der **AfD**-Wähler*innen die wirtschaftliche Lage als schlecht, gefolgt von 90 % der Unions-Wähler*innen. Die **AfD** punktet offenbar bei Menschen, die ihre wirtschaftliche Situation als schlecht einschätzen.

(...)

⇒ Diese pessimistische Einschätzung ist eine Folge der hohen **Sensitivität!** *7 **Optimismus** und/oder **Resilienz** sind nur im Zustand der **Gelassenheit** aktivierbar.

(...)

Strukturschwache Gegenden mit wenig Perspektive und viel Wegzug von jungen Leuten gelten schon länger als Hochburgen der **AfD** im Osten und zuvor als Hochburgen von Neonazi-Parteien. Auch im Westen ist gut abzulesen, wo sie ihre Hochburgen hat – neben ländlichen Regionen auch in Großstädten wie Gelsenkirchen, Kaiserslautern und Pforzheim. Was die Gründe sind, dass es gerade diese und nicht (auch) andere Großstädte sind, liegt aber nicht immer direkt auf der Hand.

Pforzheim war schon oft eine rechte Hochburg: in den 1960/70er Jahren für die NPD, in den 1990er Jahren für die Republikaner.

Dieser „[Vererbungseffekt](#)“ reicht zurück bis in die Zeit des Nationalsozialismus.

Im Osten sind aus den NPD-Hochburgen [die der AfD geworden](#).

Auch Pforzheim hat seit jeher eine aktive Neonazi-Szene, deren Präsenz zu einer Normalisierung rechtsextremer Ideologie in der Stadt geführt haben könnte.

(...)

Die Kindheitsursprünge der Diktaturen des 20. Jahrhunderts

Dr. med. Ludwig Janus

Paukenschlag # 12

(...)

... dass schwierige Erwachsene ihre schwierigen Erfahrungen als Kinder in ihrem Erwachsenenleben wiederholen.

Kindliche Unglücks- und Gewalterfahrungen können ein bedeutsamer Hintergrund für Unglücks- und Gewaltinszenierungen der späteren Erwachsenen in der Gesellschaft sein.

Dieser Gesichtspunkt wird zum Verständnis der **Gewaltstrukturen** im kommunistischen Russland, im faschistischen Deutschland und in der kommunistischen DDR verwandt.

Positiver Paukenschlag # 04

Daraus ergeben sich Möglichkeiten, heutiges gesellschaftliches und politisches Geschehen zu verstehen, was die Voraussetzung für Handlungsoptionen ist.

(...)

Ich ergänze die obige Originalaussage mit einem

„Nur daraus ergeben sich ... die Voraussetzung für Handlungsoptionen!“

„Liebe AfD-Wählende, wir müssen reden!“

(...)

Einleitung

Ein grundlegender Befund psychotherapeutischer Erfahrung und psychohistorischer Forschung besteht darin, dass Menschen als Erwachsene in wesentlicher Hinsicht das inszenieren, ***10** was sie als Kind erlebt haben.

In grober Vereinfachung:

Das geschlagene und misshandelte Kind wird selber wieder zum Schläger und Misshandler;

und auf der kollektivpsychologischen Ebene:

Die Kindheitserfahrungen in einer Gesellschaft spiegeln sich in den späteren Inszenierungen der Mitglieder dieser Gesellschaft.

(...)

**Es gibt keine Täter,
die nicht in ihrer Kindheit selbst Opfer waren.**

Dr. Hanna Ziegert

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychoanalytikerin und forensische Gutachterin:

Hochinteressanter Vortrag und/oder eine Mediation

Welche Rolle spielen Eltern beim Entstehen von Gewalttaten?

QUELLE: Familylab.de

(...)

Darum die Grundthese dieses Essays:

Paukenschlag # 13

... die stalinistisch-kommunistischen und hitleristisch-nationalsozialistischen Gewalttaten sind in wesentlicher Hinsicht **Reinszenierungen** *10 von Gewalt und Misshandlung, die die Mitglieder der russischen und der deutschen Gesellschaft als Kinder erfahren haben. In beiden Ländern war der **gewaltbestimmte Umgang mit Kindern** in der großen Mehrheit der Bevölkerung **selbstverständlich**, ebenso die **Unterdrückung und Abwertung der Frauen** und damit der weiblichen Dimension im gesellschaftlichen Leben.

Paukenschlag # 14

Diese Verhaltensweisen waren Fortsetzungen der elementaren strukturellen Gewalt in den vorangehenden patriarchalisch durchstrukturierten Kaiserreichen, deren **Hörigkeits- und Ausbeutungsstrukturen** sich in den Strukturen der sich entwickelnden Industriegesellschaft mit ihren **Industriearbentern und Syndikaten wiederholten**.

Wie man sich dem prügelnden und gewalttätigen Vater bedingungslos unterwerfen musste, so suchte man in der Wiederholung die bedingungslose Unterwerfung unter einen allmächtig erscheinenden „Führer“.

Positiver Paukenstups # 05

Der Sieg der demokratischen Westmächte [nach dem 1. Weltkrieg] machte es möglich, dass die entsprechenden Strukturen in der deutschen Gesellschaft als neues Ideal und als neue Orientierung der gesellschaftlichen Organisation mehrheitsfähig wurden. Der alte Glaube, durch hörige Unterwerfung unter die Stellvertreter Gottes Sicherheit im Leben zu finden, war erschüttert. [Ergänzung von mir: Dies mag für max. 5 % der Bevölkerung zugetroffen haben ...]

Paukenschlag # 15

Aber die Kollateralschäden dieser Kriegsinszenierung [1. Weltkrieg] mit den Millionen von Toten und der seelischen Zerstörung ebenfalls von Millionen von jungen Männern, insofern sie zu vielfachen Mördern wurden und durch verstümmelnde Verletzungen ihre persönliche Integrität verloren, waren immens und belasteten die weitere Entwicklung. [siehe Epigenetik] Insbesondere bildeten die seelisch zerstörten Männer, denen Gewalt und Mord als Lebenselixier gesellschaftlich vermittelt worden waren, einen wesentlichen Hintergrund für die halb-militärischen Formationen der SA und der SS, deren Gewaltbereitschaft den emanzipierteren Teil der Bevölkerung einschüchterte bzw. diesen Teil in den Konzentrationslagern aussonderte.

Paukenschlag # 16

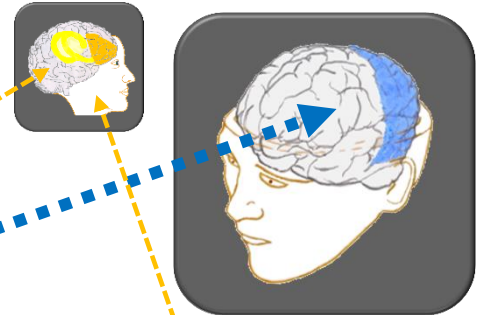
Die Folgewirkungen der Kollateralschäden betrafen die russische Bevölkerung mit ihrer größeren Verhaftung an mittelalterlichen Autoritätsstrukturen noch traumatisierender, weil sie noch unvorbereiteter in die Wirklichkeit eines industriellen Krieges hineinkatapultiert wurde. *15

Die Kindheitsursprünge der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft

Hier ist die Forschungslage viel günstiger und detaillierter als bei der Erfassung der Kindheitsursprünge der stalinistischen Gewaltherrschaft, weil es im Rahmen der Psychohistorie einige Arbeiten zu dieser Thematik gibt.

Paukenschlag # 17

Die Mentalität der Mehrheit der Bevölkerung war noch durch die altdeutsche, durch Gewalt geprägte Erziehung bestimmt; darum waren deren Mitglieder in ihren **eigenverantwortlichen Fähigkeiten** so wenig entwickelt und schwach, dass sie mit den Herausforderungen freiheitlich-demokratischer Ordnungen überfordert waren ... (...)



Paukenschlag # 18

Übersetzt auf die Funktionsmerkmale von zwei psychischen Funktionssystemen: Fokus lag auf dem **Fehler-Zoom** und auf der Unmöglichkeit, sein **emotionales Erfahrungsgedächtnis** zu nutzen [siehe angedeutete Größenverhältnisse der beiden Grafiken und Schriftgrößen].

Somit fehlt der Zugang zu all den extrem wichtigen Funktionen dieses **Funktionssystems**, siehe Seite 7 oben.

Paukenschlag # 19

(...)

... und deshalb ihr Heil in der Einordnung und Unterordnung unter einen „Führer“ suchten.

... Kinder wurden nicht nur geschlagen, sondern auch in einer komplexen Weise herabgesetzt und gedemütigt, nach dem Motto, „aus dir wird sowieso nichts werden“. Damit bekämpften die Väter ihre eigenen Unwertgefühle in der Projektion auf den Sohn, der „augenscheinlich“ nichts taugt, und die Mädchen waren sowieso unwichtig und hatten nicht nur in der Kirche zu schweigen. Kinder waren durch „Unarten“ oder „Kinderfehler“ gezeichnet, die es zu bekämpfen galt. Diese Kernelemente von Herabsetzung und Demütigung prägten mit einem rigorosen Straf- und Zensurensystem auch das Klima in den deutschen Schulen.

Der Bevölkerungsanteil mit einem unterstützenden und fördernden Umgang mit Kindern war demgegenüber zu klein und die wirtschaftlichen Schwierigkeiten durch die von der kaiserlichen Regierung verschuldete militärische und wirtschaftliche Katastrophe waren zu groß, sodass die durch die autoritäre Erziehung bedingte Bereitschaft, sich einem „Führer“ unterzuordnen, bei dem in dieser Weise geprägten Bevölkerungsanteil beherrschend wurde.

Die durch den autoritären Erziehungsstil geschwächte oder auch unterdrückte selbstreflexive Kompetenz und **Fähigkeit zur Eigenverantwortlichkeit** wurde durch diese Unterordnung scheinbar kompensiert, weil man die bei sich selbst fehlende Handlungsfähigkeit in irrealer Weise in der überlegenen Handlungsfähigkeit des „Führers“ **imaginierte**.

imaginieren
sich vorstellen, einbilden
"den früheren Zustand
imaginieren"

Über die Jugend Hitlers wissen wir, dass sie durch die genannte altdeutsche Gewalt bestimmt war, mit täglichem Verprügeln, „sodass selbst die Mutter Mitleid hatte“. ***12**
(...)

Paukenschlag # 20

Es war natürlich besonders fatal und tragisch, dass der Osten Deutschlands nach dieser Heimsuchung und Prägung durch die nationalsozialistische Gewaltherrschaft durch die Bedingungen der militärischen Niederlage in den Bannkreis der stalinistischen Gewaltherrschaft und ihrer Auswirkungen geriet. Das politische Geschehen war deshalb weiterhin durch die **Reinszenierung** ***10** kindlicher Unglückserfahrungen bestimmt.

Die Kindheitsursprünge der kommunistischen Gewaltherrschaft in der DDR

Der aus meiner Sicht schlimmste Paukenschlag:

Die # 21

(...)

Wie in Russland entwickelte sich die Politik in der DDR trotz der in der Zeit der Aufklärung [1685 – 1815] entstandenen humanitären gesellschaftlichen Ideale und entgegen dem von diesen Idealen geleiteten bewussten Willen in der bekannten Weise in eine alle Gesellschaftsbereiche durchziehende **Gewalt- und Spitzelkultur**.

Diese spiegelte eben in einer unbewussten Weise das Unglück der durch die geschichtliche Unterdrückung ihrer Eltern in ihrer Entwicklung beschädigten Arbeiterkinder wider.

... vor diesem Hintergrund ist es tragisch, welche fatale Entwicklung dann die Gesellschaft der DDR durch die **Reinszenierung** *10 unglücklicher, autoritärer und missbräuchlicher Elternbeziehungen nehmen musste. Die eigenen **deprivierenden** Bedingungen und Beschädigungen in einer durch Ausbeutungsaspekte bestimmten Arbeitswelt wurden auf der Ebene der Gesellschaft wiederholt und damit auch an die Kinder weitergegeben.

Als (emotionale) **Deprivation** oder Deprivationssyndrom bezeichnet man in der Kinderheilkunde die mangelnde Versorgung bzw. Vernachlässigung von Babys und Kleinkindern. Dauert die Deprivation länger an, kommt es zu psychischem Hospitalismus und fatalen Folgen fehlender Bindungserfahrungen.

Paukenschlag #22

Das ist zum einen die **Reinszenierung** *10 der in der Kindheit erlittenen Gewalt der Eltern im politischen System der DDR, nach dem Motto, „wer nicht hören will, muss fühlen“.

Paukenschlag # 23

Die überkommene unnachsichtige Strenge gegenüber Kindern setzte sich in Deutschland bis weit in die Siebzigerjahre ganz selbstverständlich fort.

Positiver Paukenschlag # 05

In Westdeutschland wurden diese Tendenzen durch die massive Unterstützung des demokratischen Bevölkerungsanteils durch die westlichen Alliierten relativiert oder in den Hintergrund gedrängt ...

Paukenschlag # 24

... während sie in der DDR mit der Gewaltdisposition auch noch der nachstalinistischen Sowjetherrscher konform gingen.



Positiver Paukenschlag # 06

Diese Reflexion *2 ermöglicht es aber, etliche unverständliche Aspekte im politischen und gesellschaftlichen Geschehen verständlicher zu machen und auch Anregungen für den Umgang mit diesen Inszenierungen zu entwickeln.

Besonders frühkindliche Erfahrungen werden auf einer existenziellen und emotionalen, vorsprachlichen Ebene gemacht und in dieser Weise auch gedächtnismäßig gespeichert.

Es bedarf günstiger familiärer Bedingungen, damit die elementaren Erfahrungen im Laufe der Entwicklung in immer erneuter Weise durchgespielt und dadurch auch einer Reflexion zugänglich gemacht werden können.

QUELLE

von www.Ludwig-Janus.de
Anschrift des Verfassers:
Dr. med. Ludwig Janus
Jahnstr. 46, 69221 Dossenheim
E-Mail: janus.Ludwig@gmail.com

So weit, so gut, so oberflächlich

Und oberflächlich mag neuronal rasch verdaulich sein. Weiterhin könnte man meinen:
Irgendjemand kümmert sich schon darum!

Mit einem Zitat führe ich einen zielführenden Weg zur Lösung an, relativ sicher der einzige:

**Weltweiter Kinderschutz
ist der Königsweg zur Prävention
nicht nur von seelischem Leid,
sondern auch von Kriminalität,
Militarismus und Terrorismus.**

**Er sichert die Demokratie und
den friedlichen kulturellen und
ökonomischen Austausch.**

Prof. Dr. med. Peter Riedesser

Und hierbei sind **WIR ALLE** in der Verantwortung.

„Das ist doch völlig klar, dass man Kindern kein seelisches Leid antun darf!“,
würden 80 % der Gesamtbevölkerung weltweit denken.

Das Wahlvolk ist jedoch ohne die Personen, die es wählt, um dann entsprechend zu handeln, kein Wahlvolk.

Wer sind diejenigen, die extremes Gedankengut über die Menschheit verstreuen? Wer sind diejenigen die die Menschen in zwei Weltkriege geführt und millionenfachen Tod über ganze Erdteile gebracht haben, die durch bewusst verursachte Hungersnöte weitere Millionen haben verhungern lassen und dies immer noch geschieht, auch genau jetzt?

Der gemeinsame Nenner

Diejenigen, die rücksichtslos und empathiefreudig die Macht ergreifen, um sich mit Terror und Morden dort über Jahrzehnte als Psychopathen zu halten, haben ebenfalls eine verstörende Kindheit erlebt. Heißt, ihr **Hippocampus HC** ist ebenfalls in Teilen zerstört.

Um die Brisanz und Aktualität des obigen, ca. immerhin schon 30 Jahre alten Zitats zu untermauern:

Egal, ob **Trump, Musk, Putin, Hitler, Stalin *12, Erdogan, ob RAF, NSU, Extremisten, incl. Islamisten, IS, Hamas und Hisbollah** und besonders deren Selbstmordattentäter: Ausnahmslos alle hatten eine teils **extrem verstörende Kindheit** – wirklich alle. Chance auf Vertiefung hier: <https://kriegsursachen.blogspot.com/2016/10/index.html>

Das Trump-Wahlvolk

Die meisten Wähler hat **Trump** in den Bundesstaaten, in denen die dort noch erlaubte Prügelstrafe am häufigsten und wie selbstverständlich angewendet wird. ^{*17}

Das AfD-Wahlvolk

Gibt es vielleicht eine gewisse Ähnlichkeit, eine gleiche Geschichte bei den **Trump**- und den **AFD**-Wählern?

Spontan fallen mir die auf Seite 16 ff. erwähnten Gewaltstrukturen in der Ex-DDR und der dortige Alkoholkonsum [Seite 4], der sehr enthemmend wirken kann, verbunden mit der damaligen Enge, dem Eingesperrtsein, bis hin zu Erschießungen bei einem Fluchtversuch, Frust, Angst ^{*9}, Bespitzelungen und ab und an Langeweile ein.

Wäre ich in diesem Moment ein mitlesender Ex-DDR-Bürger, gebe es für mich die folgenden Möglichkeiten im Innern reflexhaft zu reagieren:

Ich formuliere jugendfrei ...

A:

Was fällt dem Neusitzer ein, mich/uns Ex-DDR-Bürger als saufende und gewaltbereite Bürger darzustellen?

B:

Das ist ja spannend! Im Grunde können wir gar nichts dafür!
Wir müssen/mussten die **AFD** wählen!

Egal ob **A** oder **B** oder ein inhaltsoffenes **C**,
wollen wir gemeinsam in eine enkelgerechte Zukunft, dann **MÜSSEN** wir die Vergangenheit gemeinsam aufarbeiten ^{*2}, so schwer und zunächst schwerfällig dies ablaufen mag.

Dieses Aufarbeiten ist weder in der Wirtschaft noch in der Politik oder im Privaten üblich.
Kaum jemand weiß, wie es geht. Die grobe Anleitung finden Sie unter ^{*2}.

Dreh- und Angelpunkt: der Hippocampus

Bei einem gelingenden Kinderschutz ermöglicht der dann voll funktionsfähige **HC** dem Kleinkind ab einem Alter von ca. drei Jahren sich

A:

bei Verärgerung oder Angst **selber zu beruhigen** und

B:

beim vierten Versuch, seinem Holzturm endlich den 5. Holzklötzchen hinzuzufügen, sich auch für den 5. bis 10. Versuch nach dem nächsten Scheitern erneut ohne Hilfe eines anderen **selbst zu motivieren**.
Das Ganze gelingt natürlich ohne Geplärre, Gejammere oder gar einen Wutausbruch [siehe **Selbstberuhigung** unter **A:**].

Welch eine Erleichterung für Eltern!

Bei den Helikopter- und Rasenmähereltern führt dies vielleicht zu Stress. Sie müssen möglicherweise zur Kenntnis nehmen, dass der Nachwuchs auf bestem Wege ist.
Möglicher Gedankenreflex dieser Eltern:

„Oh wie furchtbar! Ich werde nicht mehr gebraucht!“



Spätestens hier könnte für die Eltern ein kluges **Selbstmanagement-Training** sehr hilfreich sein: ^{*4}

Abschluss

Als Freund von Mehrfachnutzen in allen Lebenslagen:

- ❖ Sie haben einen tiefen Einblick in Ihr Gehirn erhalten.
- ❖ Sie ahnen, dass es unterschiedliche Formen von Gewalt gibt, die sich zerstörerisch auf ein Kleinkind auswirken und besonders auf das noch ungeborene Lebewesen. Diese Zusammenhänge waren auch mir als Großvater einer beim Schreiben damals sechs Monate alten bezaubernden Tochter in diesen Dimensionen unbekannt. ^{*14}
- ❖ Sie wissen jetzt konkreter, wie es zu extremem Wahlverhalten kommt, ohne dass sich die Wählenden dies im Detail bewusst sind.
- ❖ Sie haben Mut erhalten, sich auf Ihre ganz eigene Art und mit Ihren Möglichkeiten, für eine enkelgerechte Zukunft starkzumachen.
- ❖ Sie haben jetzt das handlungsleitende Gefühl, dass man für eine gelingende Zukunft weder Kalender- noch Bibelsprüche und erst recht keine Tschakka-tschakka-Sprüche braucht. Sie fühlen, dass Sie es aus sich selbst herauschaffen werden.
- ❖ Sie sind auf gutem Wege, Ihren inneren Frieden sich entfalten zu lassen.



Es gibt viel zu tun!
Packen wir es an. 😊

Gutes Gelingen dabei.

Apropos zur Tat schreiten

Wenn Sie der Auffassung sind, dass dieser Gesundheitsbrief hilfreich für Ihre Kolleginnen, Kollegen und/oder Ihren Bekanntenkreis sein könnte, leiten Sie ihn gern weiter.

Vielen Dank dafür.

Wenn Sie sich einen edlen Entwicklungsschub gönnen wollen:

Webinare und Präsenzveranstaltungen für Sie:

INHALTE, KONDITIONEN & ANMELDUNG: [hier](#).


Und/oder:

Werden Sie aktiv:

Es muss nicht immer gleich eine Therapie sein.

Rufe Sie gern an: **0160 – 975 46 221**

oder senden Sie mir eine Interessensbekundung per E-Mail und lassen Sie uns in einem kostenfreien Telefonat besprechen, wie ich Sie bei Ihrem Anliegen unterstützen kann.



HILFE ZUR SELBSTHILFE:

1. Selbstmanagement- &
2. Entscheidungs- &
3. Burnoutpräventions- &
4. Resilienz- &
5. Ressourcencoaching

www.Mein-Ressourcencoach.de

The graphic features a man in a light blue shirt and tie holding a human brain. The background is dark blue with a white diagonal line. A small rainbow-colored square is in the bottom left corner.

Anmerkungen, Quellenverzeichnis und Chance auf Vertiefung

*1

Von Nöten: Kluges Selbstmanagement

DAS 8-FACHE WOZU:

- **70 %** aller Veränderungsvorhaben in den letzten 60 Jahren scheiterten.
- **70 %** der Führungskräfte: „So kann es nicht weitergehen!“^{*1}
- **70 %** der Führungskräfte haben auf dem Weg in die Zukunft **Selbstzweifel**.^{*2}
- **70 %** der Mitarbeiter fühlen sich **emotional gering** an den Arbeitgeber gebunden, 14 % gar nicht.
- **50 %** von den **70 %** sind **auf der Suche** nach einer neuen Stelle.^{*3}
- **50 %** der Unternehmen befinden sich in der **Beschleunigungsfall**.^{*2}
- **40 %** – Sprung von 11 auf **15 Fehltage** pro Jahr^{*4}
- **40 %** mehr **Kosten** in Mrd. € an ausgefallener Produktion durch Krankheitstage^{*5}

QUELLEN

^{*1} Prof. Dr. Peter Kruse, [nextpractice GmbH](#)
1.000 Einzelinterviews – 2013

^{*2} Studie [Bertelsmann Stiftung](#) und [Uni St. Gallen](#) – Neue Arbeitswelt 2017
Seit 20 Jahren, 100 Unternehmen
mit 20.000 Mitarbeitende

^{*3} [Gallup Engagement Index](#) in Deutschland 2022
Die Werte sind seit 20 Jahren gleich.

^{*4} [Statista](#)
(Nicht 40, sondern 36 %)

^{*5} Kosten in Mrd. €, ausgefallene Produktion:
- 2015 64 Milliarden Euro
- 2021 89 Milliarden Euro = **40 %**
Verschlechterung

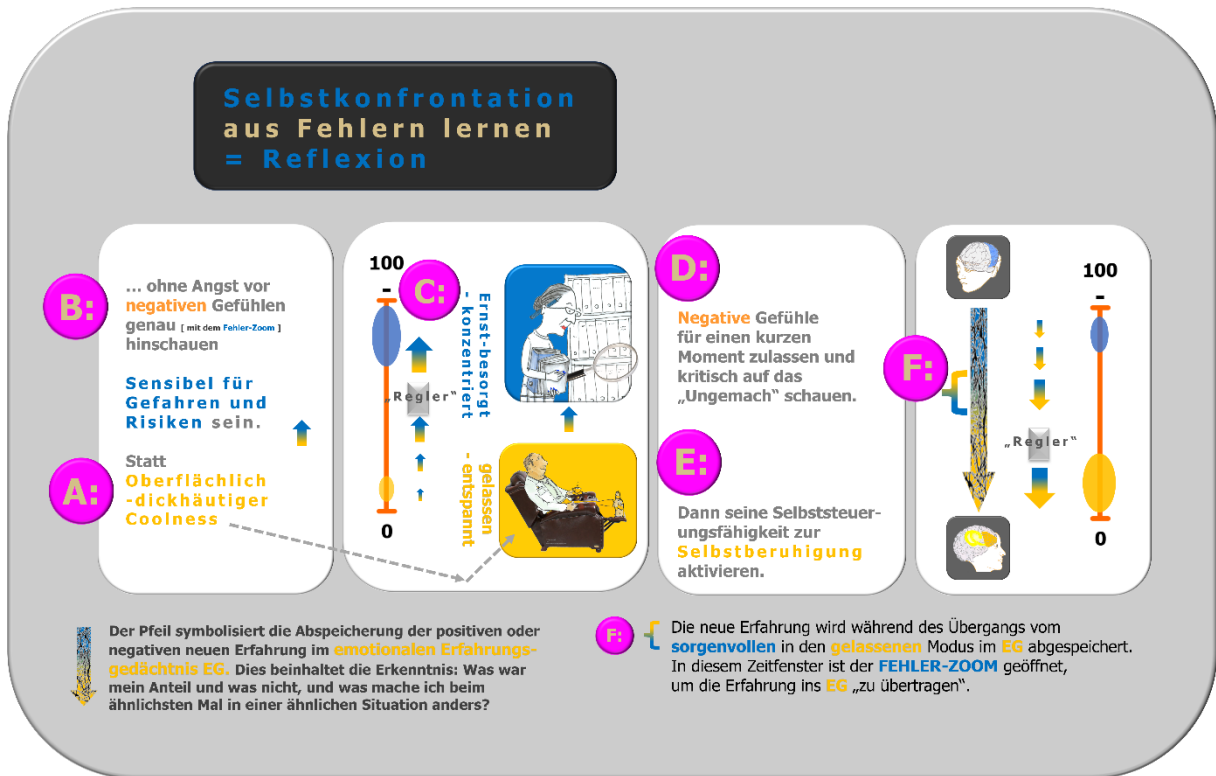
[KBV](#) - [Kassenärztliche Vereinigung](#)
[BAuA](#) - [Bundesanstalt für Arbeitsschutz & Arbeitsmedizin](#)

Hätte man beispielsweise bei den gescheiterten und gelungenen Veränderungsvorhaben die Logik in der nächsten Grafik ^{*2} berücksichtigt ...

Siehe weiterhin: Vortrag Prof. Peter Kruse, Seite 29

*2

Reflexion: aus Fehlern lernen



*3

(...)

Traumata können **epigenetisch** über Generationen „weitervererbt“ werden [Transgenerationale Traumata]: So können Ereignisse, die an Traumaerfahrungen von Eltern oder Großeltern anknüpfen, aus subjektiv unerklärlichen Gründen einen erhöhten Stresspegel hervorrufen. *11

Die Folge eines Traumas kann es sein, dass Betroffene ihr Umfeld stark verzerrt und feindlich wahrnehmen. Ihr Selbstwertgefühl ist oft problematisch, sodass illusionsgebundene Hoffnungen eine wichtige Rolle spielen: Viele traumatisierte Menschen sprechen Drogen zu oder fühlen sich von fanatischen Gruppierungen und einfachen Heilsversprechungen angezogen.

Erlebt ein Kind paradoxe Ereignisse mit seinen Bezugspersonen, kommen also Strafe, Beschämung oder auch Belohnung unvorhersehbar zum Einsatz, dann wird es auch eine ambivalente Bindung entwickeln: Es lernt schon früh, immer auf der Hut zu sein, und wird in späteren Beziehungen ebenfalls eher ambivalent reagieren und handeln. Stehen Angst und Unsicherheit im Vordergrund, wird ein Kind vernachlässigt, auf Abstand gehalten, bedroht, benutzt oder allein gelassen, kann sich nur eine unsichere Bindung entwickeln.

Handelt es sich bei dem Aggressor um eine Person oder mehrere, nicht jedoch um ein Ereignis, so geschieht in dieser Situation etwas Paradoxes und Folgeschweres: Um verstehen zu können, welche Überlebenschancen noch bleiben, identifiziert sich das Opfer vollkommen mit dem Aggressor.

(...)

QUELLE

Doris Deixler

Trauma und Beratung

[wbv Media GmbH & Co. KG](#)

*4

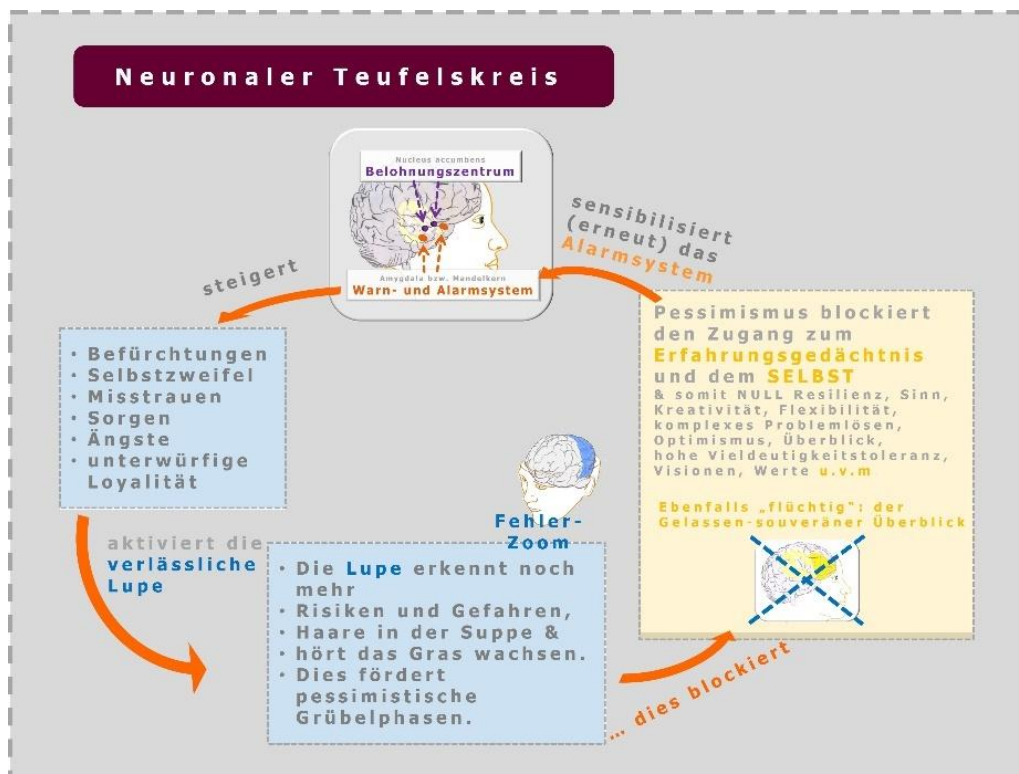
Selbstmanagement-Intensiv-Workshop

Einblick, Inhalt und Konditionen [hier](#)

*5



*6



*7

Was bedeutet **sensitiv** sein?

Sensibel oder Sensibilität ist die Fähigkeit, von besonderer Feinfühligkeit [sensitiv] oder Empfindsamkeit. Sensible Menschen reagieren auf äußere Reize [auch schwache] stärker als andere und besitzen meist viel Sorgfalt, Umsicht und Fingerspitzengefühl. Einige Menschen sind nur in bestimmten Bereichen sensibel.

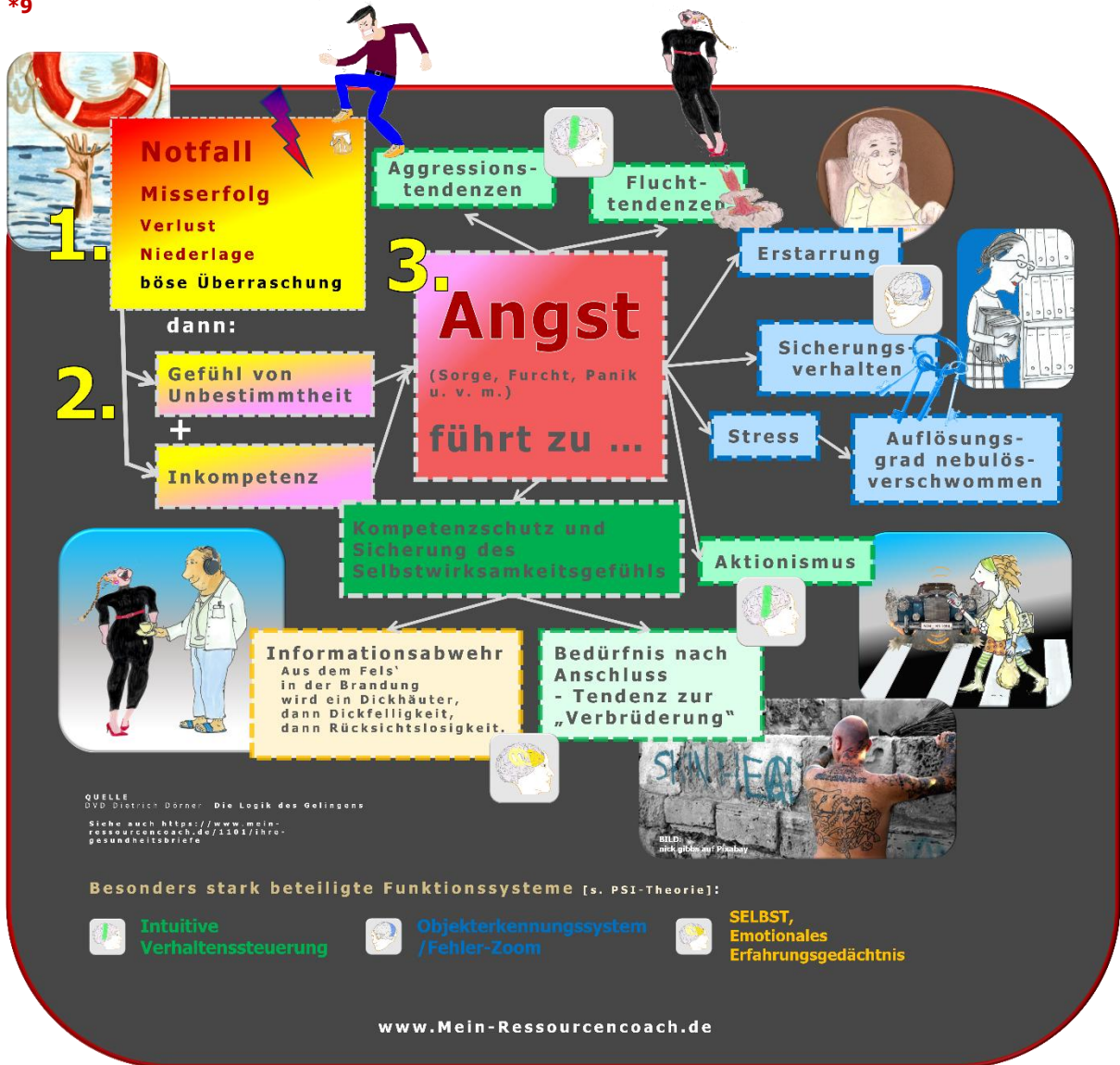
*8

PDF-Buch:

Hartmut Neusitzer
Gesprengte Ketten,
gefolterte Seepferdchen und
das Perpetuum mobile des Grauens



*9



*10

Wiederholungszwänge – Reinszenierung und Retraumatisierung

Unter **Reinszenierung** wird ein Verhalten bezeichnet, das unbewusst eine Wiederholung des einstigen Traumas provoziert. Ihr eigentlicher Sinn liegt in dem Wunsch, das einstige Geschehnis endlich zu „beenden“, indem dessen Lösung angestrebt wird. Sehr oft wird aber das Gegenteil erreicht, weil das Umfeld ohne das entsprechende Hintergrundwissen verständnislos und abwehrend reagiert – und oft sogar in ähnlicher Manier wie einstige Täter. Wenn etwa jemand als Kind von den Eltern stark vernachlässigt wurde, legt er oder sie dann in späteren sozialen Kontakten vielleicht ein infantiles Gebilde an den Tag. Dieses ruft wiederum beim Gegenüber ärgerliche und ablehnende Reaktionen hervor. Die unbewusste Hoffnung, endlich wahrgenommen und geliebt zu werden, wird wiederum enttäuscht, der/die Betroffene reagiert mit Unmut oder Rückzug – und sucht bei anderen Menschen erneut nach einer Lösung des einstigen Beziehungsdefizits. War die Vernachlässigung lebensbedrohlich, so können die **Reinszenierungen** auch erheblich dramatischer ausfallen.

QUELLE
Doris Deixler
Trauma und Beratung
wbv Media GmbH & Co. KG

*11

Während der Schwangerschaft kann sich dieser erhöhte Stresspegel durch die damit verbundene Cortisolausschüttung schädigend auf den **Hippocampus** des Fötus auswirken. [ausführlich: *8]

*12

VERSTÖRENDE KINDHEITEN

D. J. Trump * E. R. Musk * W. W. Putin *
Adolf Hitler * Josef Stalin

Donald John Trump

- Pedantischer, harter, strenger und chronisch abwesender Vater (relativ sicher ein Soziopath).
- Strenge, harte und ebenfalls abwesende und emotional nicht zu erreichende Mutter (relativ sicher eine Soziopathin).
- Vater verlangte Gehorsam und Loyalität
- Vater straffte seine Kinder u. a. durch Stubenarrest oder durch Schläge mit Holzgegenstand
- Mutter delegierte Strafen an den Vater
- Mitleiden von schweren, väterlichen Demütigungen gegenüber älteren
- Bruder: Dieser wurde später zum Alkoholiker und starb früh
- Im Alter von 13 Jahren wurde D. J. Trump zur Strafe in ein strenges Militärinternat geschickt. Dort wurden die Schüler systematisch gedemütigt und gedrillt.
- Der Drill Sergeant (ein Kriegsveteran) schlug oft zu.
- O-Ton D. J. Trump:
"Man musste lernen zu überleben"
"Dannals prägte man einen noch grün und blau. (...) Er vermöchte uns gnadenlos"

Elon Reeve Musk

- Als Kind, kannte E. R. Musk Schmerz, und er lernte, ihn auszuhalten.
- Seine Mütter: Er hatte eine extrembelastete Kindheit.
- Die Geburt war schwierig.
- Sein Vater schwenkte ständig zwischen freundlich und gnadenlos misshandelnd.
- Beschimpfte ihn, wie erbärmlich er sei.
- Er nannte ihn ständig Schwachkopf oder Idiot.
- Mit seinem Bruder mussten er sich stundenlange Vorträge anhören, ohne etwas sagen zu dürfen.
- O-Ton E. R. Musk: Sein Vater sei vollkommen verrückt.
- E. R. Musk hat auch körperliche Gewalt durch den Vater erlitten.
- Vater misshandelte seine Frau körperlich. Er war zu schweren körperlichen Übergriffen fähig.
- Sein Biograf zieht einen deutlichen Zusammenhang zwischen seiner furchtbaren Kindheit, seiner Art zu denken und seiner hohen Risikobereitschaft: E. R. Musk fühle sich am lebendigsten, wenn ein Hurrikan aufzieht. Er habe eine hohe Schmerzgrenze.
- Auch Extremsportler suchen nach einer traumatischen Kindheit das Lebendige im Angesicht von hohen Risiken und Leistungen.
- Sein Vater schlug seine Frau auch im Beisein der Kinder.
- Als E. R. Musk acht Jahre alt war, kam es zur Scheidung.
- Doch auch der neue Freund misshandelte seine Mutter
- In der Schule war Gewalt ebenfalls verbreitet und er wurde häufig Opfer von Mobbing und auch Prügel. Einmal wurde er von Mitschülern so schwer verletzt, dass er ins Krankenhaus musste.
- Er wurde dann vom Vater auf eine Privatschule geschickt.
- Allerdings herrschten auch dort raue und autoritäre Sitten, u. a. schlug man die Kinder mit einem Stock.

Wladimir Wladimirowitsch Putin

- Körperliche Misshandlung durch seinen Vater
- W. W. Putins Vater wird als harter, strenger und stiller Mann beschrieben, der seinem Sohn gegenüber keine Gefühle zeigte und oft Streit mit ihm hatte.
- Eherliche Vernachlässigung: W. W. Putins Eltern arbeiteten sehr viel; W. W. Putin wurde tagsüber weitgehend sich selbst überlassen und verbrachte viel Zeit auf der Straße bzw. in Hinterhöfen. Dort war er häufig in Straßenkämpfe verwickelt, sowohl als Täter, als auch als Opfer.
- Die Familie lebte in nur einem Zimmer unter ärmlichen Verhältnissen
- Aufgrund seiner geringen Körpergröße wurde W. W. Putin in der Schule von größeren Schülern gemobbt.
- In der Schule hatte W. W. Putin einen Außenseitersstatus:
- Zur Strafe wurde er von den Jungen Pionieren (größte Jugendorganisation, Mitgliedschaft war obligatorisch) ausgeschlossen.
- Für drei Jahre war er der einzige Schüler seiner Schule, der kein rotes Band trug, das die entsprechende Mitgliedschaft für Zehn- bis Vierzehnjährige symbolisierte.
- Beide Elternanteile waren schwer durch den Zweiten Weltkrieg traumatisiert.

Adolf Hitler

- erstes nach drei verstorbenen Kindern
- Vater:
- Alkoholiker, autoritär und selbstsüchtig
- rücksichtslos gegenüber seiner Ehefrau und
- verständnisloser Umgang mit seinen Kindern, psychische Gewalt und Demütigungen
- er nörgelte ständig an Adolf herum
- vorherrschendes Erziehungsmittel: Prügel
- Hitlers Schwester Klara
- erhielt A. Hitler jeden Tag „eine richtige Tracht Prügel.“ mit der Nilpferdepeitsche
- im Alter von 11 Jahren wurde er fast bodenprügelt
- Hitler prahlte einmal gegenüber seiner Sekretärin:
"Zweihundertdreißig Schläge hat mir Vater gegeben!"
- Adolf wurde als Kind Zeuge väterlicher Gewaltexzesse gegenüber seinem älteren Halbbruder Alois Jr., der unbarmerzig mit der Nilpferdepeitsche geschlagen wurde.
- Hitlers Mutter:
- gestörte Mutter-Kind-Beziehung
- Hitlers Mutter wagte nicht, ihren Sohn vor den Schlägen zu schützen
- Wie bei Stalin fehlte ein „Helfender Zeuge“.
Ein „Helfender Zeuge“ ist nach Miller ein Mensch (z. B. Nachbar, Großmutter, Lehrer usw.), der einem misshandelten Kind beisteht (und sei es auch noch so selten), der ihm eine Stütze bietet, ein Gegengewicht zur Grausamkeit, die sein Alltag bestimmt. Dank dieses Zeugen erfährt ein Kind, dass es in dieser Welt so etwas wie Liebe gibt.
- QUELLE
<https://kriegsursachen.blogspot.com/2008/10/31-ein-kurzer-abriss-ber-diktatoren-und-himl>

Stalin = Josef Wissarionowitsch Dschugaschwilli
[oder: **Joseb Besarionis dze Jughashvili**]

- erstes überlebendes Kind nach zwei Fehlgeburten
- spätere Geschwister starben früh
- Vater:
- Körperliche Misshandlungen, Jähzorn und Gewalt müssen zu den ersten Wahrnehmungen im Leben jenes Menschen gehört haben, der sich später Stalin nannte
- tägliche Prügel, jeweils vor dem Schlafengehen
- Ebenso wurde Stalins Mutter häufig Opfer brutaler Prügel durch ihren Mann
- Er wurde von seinem Vater und seiner Mutter häufig misshandelt
- für sein von Pocken vernarbtes Gesicht wird er oft gehänselt.
- mit 12 Jahren sah er seinen Vater zum letzten Mal.
- Stalins Mutter:
- Sie hatte eigene, egoistische Pläne mit ihrem Sohn: Er sollte Priester werden.
= emotionaler Missbrauch, wenn Eltern ihre Bedürfnisse in den Vordergrund stellen indem sie z. B. das Kind als Ersatz des Idealen Selbst sehen. Also dem Kind auferlegen, all die unerfüllten Wünsche und Ideale der Eltern zu verinnerlichen.
- Stalin ist 1936 nicht zu ihrem Begräbnis erschien.
- Fünf Jahre Priesterseminar bis zu seinem 20. Geburtstag. Es war geprägt von
- Unterwerfungsritualen gegenüber Autoritäten,
- Demütigungen durch die Mönche (z. B. ständiges Ausspionieren, Verfolgen, Anschwärzen und Durchsuchen seiner Privatsachen),
- QUELLE
<https://kriegsursachen.blogspot.com/2008/10/33-stalin-ein-diktator-der-einsts.html>

Die obigen Kindheiten kommen so und sehr ähnlich bei allen Diktatoren und Tyrannen vor, **OHNE Ausnahme**. Bei der RAF, beim NSU, Adolf Hitler und Co., Stalin, Mao, Franko, Ceausescu etc. Diese Information ist NICHT als Entschuldigung gemeint, auf gar keinen Fall. Jedoch als Hinweis, was zu tun wäre. Siehe mein Buch:

Gesprengte Ketten,
gefoltete Seepferdchen und
das Perpetuum mobile des Grauens

www.Mein-Ressourcencoach.de

*13

YouTube: wertvolle TV-Dokus und Vorträge

- ❖ [Vortrag](#): Prof. Dr. Gerald Hüther
Gelassenheit hilft: Anregungen für Gehirnbenutzer
2009 - 42:00 Min. - 1.143.870 Aufrufe

❖ **FUNKEN IM HIRN**

[TV-Doku](#) (NZZ, 2009)

07.11.2019 - 37:00 Minuten - 9.701 Aufrufe

Besonders Minute 18:33 bis 24:23.

Dort sehen Sie zwei Coachees

in einem **ZRM-Selbstmanagement-Coaching** mit Maja Storch

[= Mitentwicklerin des Zürcher Ressourcen Modells].

Weiterhin:

- Wo im Gehirn sitzen die **Emotionen** und wie arbeiten sie mit dem **Verstand** zusammen? Darüber spricht der Neurowissenschaftler Lutz Jäncke.
- Wie wichtig ist Mitgefühl und Nachahmen für Menschen?
An der Universitätsklinik für Psychiatrie in Bern wird das körperliche Imitieren in Therapiestunden untersucht.
- Wann entsteht eine posttraumatische Belastungsstörung?
Danach wird am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München anhand von Mäusen und Menschen geforscht.
- Wo im Gehirn funkt es, wenn man lernt?
Sprachstudenten zeigen ihr Gehirn im funktionellen Computertomografen in Bern.
- Das Gehirn ist flexibel, es lässt sich "umbauen".
Die Psychoanalytikerin Maja Storch stellt das an der Universität Zürich entwickelte Zürcher Ressourcen Modell vor.
- Emotionen und Körper stehen in Wechselwirkung.
Benita Cantieni zeigt, wie Körperhaltungen und seelische Stimmungen sich gegenseitig beeinflussen.

- ❖ [Vortrag](#): Prof. Peter Kruse
Zukunft von Führung: kompetent, kollektiv oder katastrophal?
2013 - 1:02:29 – 71.400 Aufrufe

Zukunft Personal 2013 (HRM Expo 2013) Vortrag von Prof. Dr. Prof. Peter Kruse, Geschäftsführender Gesellschafter der nextpractice GmbH, Honorarprofessor für allgemeine und Organisationspsychologie an der Universität Bremen

Anmerkung von mir, H.N.:

Schon 2013 ermittelte sein Institut,

A: dass sich die Gesellschaft in zwei Lager aufspalten wird.

B: dass 70 % der Führungskräfte ahnten, dass es so NICHT weitergehen kann. [siehe

*1]

70 % der ArbeitnehmerInnen sagten in einer Umfrage der US-Unternehmensberatung Eagle Hill, Veränderung mache sie unsicher und angespannt. Das war 2014.

QUELLE

Antonia Götsch, Harvard Business Manager

*14

Erst dank der unfassbaren Fleißarbeit von Sven Fuchs und seinem umfangreichen [Blog](#) **Kriegsursachen, destruktive Politik und Kindheit** in Verknüpfung mit

Julius Kuhl

Motivation und Persönlichkeit

Interaktion psychischer Systeme
S. 510 ff.: Kindheitsstress und Cortisol
- bei [AMAZON](#) bestellen

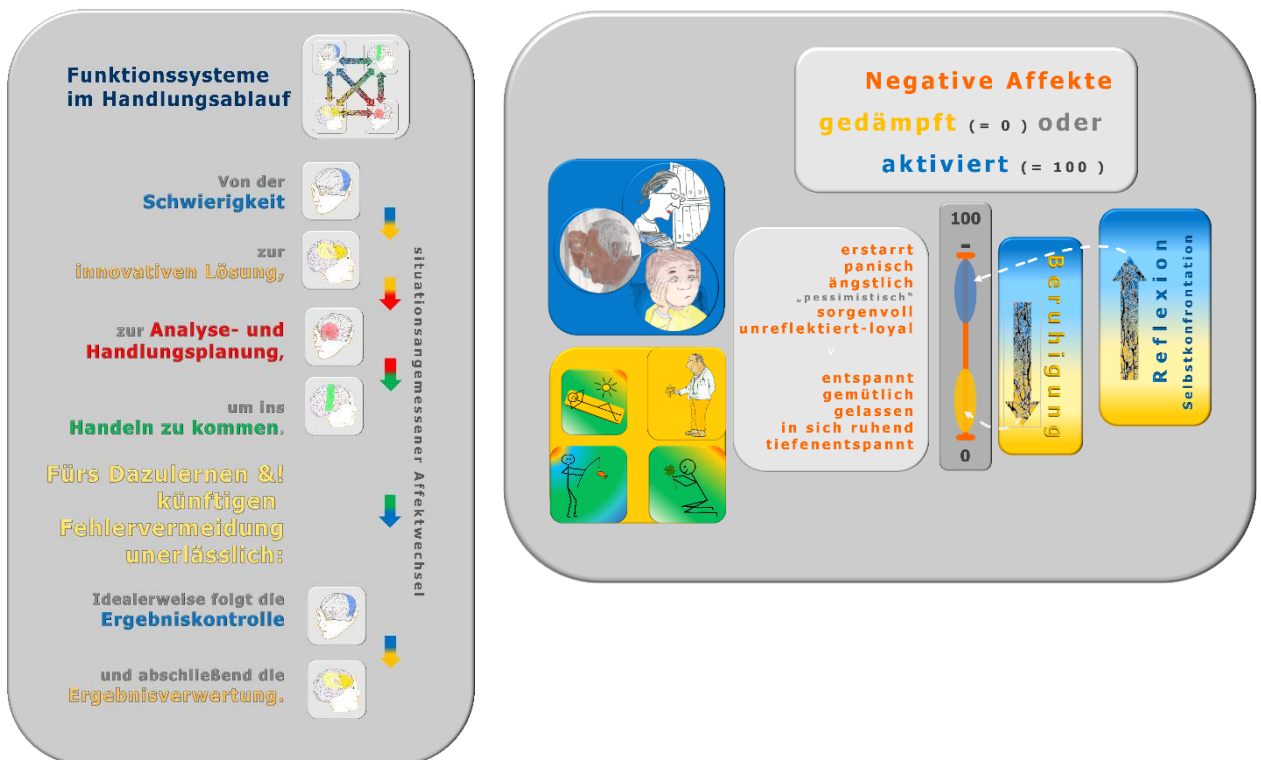
wurden mir die Augen geöffnet.

*15

Immer wieder hört oder liest man, dass die russische Seele extrem leidensfähig ist. Anders könne man sich nicht erklären, dass seit 200 Jahren und mehr eine Schreckensherrschaft die nächste ablöst.

Die **PSI-Theorie** bietet hier eine Erklärung an, die uns und/oder die russische Gesellschaft aus der Erstarrung und Hilflosigkeit holen könnte. In der Grafik auf Seite 26 „**Neuronaler Teufelskreis**“ ist der Ablauf dargestellt.

Durch die Mehrfachtraumatisierungen der ca. letzten 100 Jahre in Verbindung mit der Epigenetik, also der „Vererbung“ dieser Traumata, ist die russische Gesellschaft nicht in der Lage, aus dem **negativen** Affekt in die **Gelassenheit** zu kommen. Ob bewusst oder „zufällig“: Kaum scheint sich die russische Seele etwas erholt zu haben, wird der nächste Krieg ...



*16

Hebbsche Lernregel

Neuronale Netzwerke, die gleichzeitig im Gehirn „feuern“, verbinden sich.

*17

Beispielhaft 15 Bundes- staaten:	Prügelstrafe erlaubt und am häufigsten angewendet						Prügelstrafe verboten Wahlsiegerin Harris				Prügelstrafe verboten Wahlsieger Trump				
	Mississippi	Texas	Arkansas	Oklahoma	Alabama	Louisiana	Kalifornien	Illinois	Minnesota	Maryland	Michigan	Nevada	Pennsylvania	Montana	South Dakota
Harris	% 37,3	42,5	33,6	31,9	34,1	38,2	58,5	54,6	50,9	63,0	48,3	47,5	48,7	38,3	34,2
Trump	% 61,3	56,2	64,2	66,2	64,6	60,2	38,3	43,8	46,7	34,3	49,7	50,6	50,4	58,1	63,4

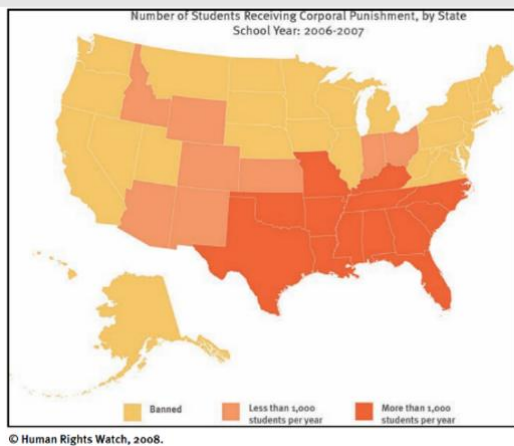


Table 1: Nationwide Prevalence of Corporal Punishment

State	Number of Students Paddled During the 2006-2007 School Year	State	Percentage of Students Paddled During the 2006-2007 School Year
Texas	49,197	Mississippi	7.5%
Mississippi	38,131	Arkansas	4.7%
Alabama	33,716	Alabama	4.5%
Arkansas	22,314	Oklahoma	2.3%
Georgia	18,249	Louisiana	1.7%
Tennessee	14,868	Tennessee	1.5%
Oklahoma	14,828	Georgia	1.1%
Louisiana	11,080	Texas	1.1%
Florida	7,185	Missouri	0.6%
Missouri	5,129	Florida	0.3%

Source: United States Department of Education, Office for Civil Rights, "2006 Civil Rights Data Collection."

*18

In der Wissenschaft ebenfalls unstrittig:

Der wichtigste Energieträger im Körper ist Glukose [Traubenzucker]. Obwohl unser Gehirn heute wie vor 50 000 Jahren nur ca. 2 % unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht das Gehirn im „Normalzustand“ täglich ca. 180 Gramm Glukose. Dies entspricht ca. 60 % des täglichen Bedarfs des gesamten Körpers. Im Fall von Stress, wenn jemand z. B. einen Vortrag hält oder in einer Prüfungssituation steckt, sind es sogar 90 %. *4 **Glukose** ist ein Einfachzucker und gehört damit zu den Kohlenhydraten.

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
Mobil: 0160 – 975 46 221 www.Mein-Ressourcencoach.de E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de