

WhitePaper: Von Schutz zu Sicherheit

Raus aus Systemen der Angst durch Verbundenheit



Author: Danilo Assmann
Status: released
Version: 1.0.0 (build 178)
Date: 2026-05-08
Copyright: © 2026. This work is openly licensed via [CC 4.0 BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



OrgIQ Manifest: Passion for People builds Systems for Success

OrgIQ—Organizational Intelligence (Quotient)—is a framework that redefines how we see organizations. At its heart lies a simple but profound shift: to think from the perspective of the individual. Every person experiences their own reality, shaped by their network of relationships. Each perspective is unique. There is no single right or wrong.

An organization is the superposition of all these *Networks*. This is complexity. We can never fully model or control it—but we can give it direction and purpose. Intelligent organizations embrace this complexity rather than ignore or oversimplify it.

When we focus on human complexity, the range of possible solutions expands dramatically. Business practices and structures can be brought into harmony with the natural dynamics of human relationships, psychology, and social interaction.

Our manifesto is rooted in lived experience. We have seen the transformative power of genuine connection, individuality, and purpose-driven leadership. OrgIQ helps create environments where empathy, understanding, and mutual respect thrive—where people feel seen, heard, and valued. This sense of emotional safety is the foundation on which individuals and groups reach their full potential.

We believe in value over control. Control breaks perspective, creates overhead, and breeds mistrust. Relationships and trust, on the other hand, unleash extraordinary productivity and fulfillment. Purpose is not measured by words, but by results.

Join us in redefining organizational excellence. Let's build intelligent systems, embrace complexity, and make space for purpose and joy. **Welcome to OrgIQ—where the true potential of your people becomes the strength of your organization.**

Content

Quintessenz – Vom Patriarchat zur Sicherheit.....	5
Die Balance von Matriarchat und Patriarchat.....	6
„Patriarchat ist cool“.....	6
„Patriarchat ist gut“.....	8
Unsicherheit existiert nicht.....	9
Ohne Grenze keine Sicherheit.....	11
Patriarchat und Matriarchat im Gehirn.....	12
„Matriarchat ist noch cooler“ – wir können es nur leider nicht.....	14
Neue Sicht auf Trauma.....	15
Die Sehnsucht nach Sichtbarkeit.....	17
Innere Leere ist unsere Lücke in der Welt.....	19
Frau und Mann. Geschlechts-Dynamiken.....	20
Exkurs: „Beauty and the Beast“ und Pferdemädchen.....	20
Warum es okay ist, dass Frauen im Park alleine Angst haben.....	22
Wer ist gefährlich?.....	22
Was ist unser Wert?.....	22
Die männerfeindliche Gesellschaft.....	23
Frauen als wertvollste Ressource.....	23
Der Ruf nach Schutz, wenn Sicherheit fehlt.....	24
Hindernisse in der Balance.....	25
Herausforderungen.....	25
Hürden.....	27
Detaillierte Marker.....	28
Schutzmodus vs. Sicherheitsmodus.....	28
Rubriken.....	30
Marker im Schutz.....	30
Rubriken mit Sicherheits-Update.....	31
Weltsicht: Orientierung statt Kontrolle.....	31
Menschenbild: Mensch statt Funktion sehen.....	31
Umgang mit Neuem: Neugier statt Einordnung.....	31
Grenzen: Klarheit statt Dominanz.....	32
Vertrauen: Vorschussvertrauen statt Misstrauen.....	32
Fehler: Lernen statt Sanktion.....	32
Widerspruch: Verständnis statt moralischer Bewertung.....	32
Herz/Hirn: Beziehung halten statt trennen.....	32
Erfolg: Möglichkeit statt Knappheit denken.....	32
Konflikte: Begegnung statt Besserwissen.....	32
Verdichtung.....	33
Kontrolle oder Regulation?.....	33
Der Weg zur Freude an der Sicherheit.....	33
Heikle Themen aus neuer Perspektive.....	35
Konsens.....	35
Opfer-Energie.....	36

Ich kann nur sexualisiert werden, wenn ich mich selbst sexualisiere.....	37
Marker für das Fehlen von Sicherheit.....	38
#1 Marker: Scham.....	38
#2 Marker: Konsens.....	39
#3 Marker: Opfer-Modus.....	39
#4 Marker: Sexualisierung.....	40
„Ich wurde mit freundlichem Weltbild in eine feindliche Welt geboren“.....	41
Wie funktioniert das jetzt?.....	41
Führen und Folgen.....	41
Feindliches Weltbild: Die Oberfläche reicht.....	42
„Ich bin mit einem freundlichen Weltbild in eine feindliche Welt geboren worden“	42
Ich-Es und Ich-Du – oder: Schutz und Sicherheit in Beziehung.....	43

Quintessenz – Vom Patriarchat zur Sicherheit

Seit Jahren wird über das Patriarchat diskutiert. Oft emotional, oft moralisch und oft berechtigt. Und gleichzeitig bleibt erstaunlich unklar, worüber wir eigentlich sprechen.

Wenn man den Begriff entkernt, landet man nicht bei Männern, Macht oder Geschichte. Man landet bei einem Zustand.

Patriarchat ist Schutzmodus.

Ein System nimmt Gefahr wahr und organisiert sich entsprechend: Kontrolle, Hierarchie, Dominanz, klare Grenzen. Schnell, effizient, überlebensfähig. In der akuten Bedrohung ist das nicht nur sinnvoll, sondern notwendig. Ohne Schutz würde kein System lange bestehen.

Das Gegenstück dazu ist kein politisches System und auch keine romantische Idee. Es ist ein anderer Zustand.

Matriarchat ist Beziehungsmodus.

Ein System erlebt Sicherheit und organisiert sich entsprechend: Vertrauen, Nähe, Kooperation, weiche Abstimmung. Nicht, weil es naiv ist, sondern weil keine akute Gefahr da ist. Energie muss nicht in Abwehr fließen, sondern kann in Verbindung und Entwicklung gehen.

Beides gehört zusammen. Jedes gesunde System kann schützen und verbinden. Wie ein Körper: klare Grenze nach außen, lebendige Zusammenarbeit im Inneren. Das Problem beginnt dort, wo diese Balance kippt. Und genau da stehen wir gerade.

Wir sehen Schutzmodus überall. In Beziehungen, in Teams, in Politik, in Debatten. Kontrolle ersetzt Vertrauen. Moral ersetzt Verbindung. Positionen werden härter, Räume enger. Nicht, weil Menschen „schlechter“ geworden sind, sondern weil Systeme Gefahr wahrnehmen.

Und wenn ein System Gefahr wahrnimmt, dann macht es genau das, was es soll: Es schützt sich. Das ist der entscheidende Perspektivwechsel. Wir müssen nicht mehr fragen, wer schuld ist. Wir müssen fragen, wo Sicherheit fehlt.

Denn ein System im Schutzmodus kann man nicht durch Appelle verändern. Man kann ihm nicht sagen, es soll sich entspannen. Im Gegenteil. Druck erhöht nur die wahrgenommene Gefahr. Deshalb greifen viele der aktuellen Lösungsversuche zu kurz. Sie kämpfen gegen Symptome, aber verstärken oft den Zustand, aus dem diese Symptome entstehen.

Was fehlt, ist nicht weniger Schutz. Was fehlt, ist mehr erlebte Sicherheit. Mehr Räume, in denen Verbindung möglich ist, ohne Risiko. Mehr Erfahrungen, in denen Vertrauen trägt. Mehr Systeme, die nicht nur stabil sind, weil sie kontrollieren, sondern weil sie zusammenhalten.

Wir brauchen nicht weniger Patriarchat. Wir brauchen mehr Matriarchat. Nicht als Ideologie, sondern als erlebte Fähigkeit. Als Zustand. Als gelebte Realität im Inneren unserer Systeme. Denn erst, wenn innen Sicherheit entsteht, kann außen sinnvoll geschützt werden.

Die Balance von Matriarchat und Patriarchat

„Patriarchat ist cool“

Jetzt wird seit Ewigkeiten über das Patriarchat geschimpft. Zu Recht und zu Unrecht. Beides gleichzeitig. Denn meistens ist es völlig unklar, was damit gemeint ist und warum es sich richtig anfühlt, darüber zu schimpfen.

Eine kurze Geschichte zur Erklärung: Die 4-jährige Schwester wurde von einem Hund angegriffen. Als er das gesehen hat, ist der 6-jährige Bruder dazwischen gegangen. Beide haben überlebt, aber er hat auch schlimme Bisse im Gesicht. Auf die Frage warum er es gemacht hat, sagt der Junge „Wenn von uns beiden einer hätte sterben sollen, dann sollte ich das sein.“

In allen echten Geschichten überlagern sich natürlich die Motive. Die Opferbereitschaft ist mehr das Testosteron, aber die Reaktion auf Gefahr, also Schutz, das ist der Kern von Patriarchat: Es kommt eine Gefahr von außen und ich versuche uns davor zu beschützen. Im Zweifelsfall opfere ich mich. Und da Männer ersetzbarer sind, wurde diese Aufgabe sprachlich den Vätern zugeordnet. Patriarchat ist Schutz vor Gefahr. Aufgaben und Handlungsmuster einem Geschlecht zuzuweisen ist natürlich sexistisch. Deswegen sind beide Begriffe – Patriarchat und Matriarchat – auch nicht ideal.

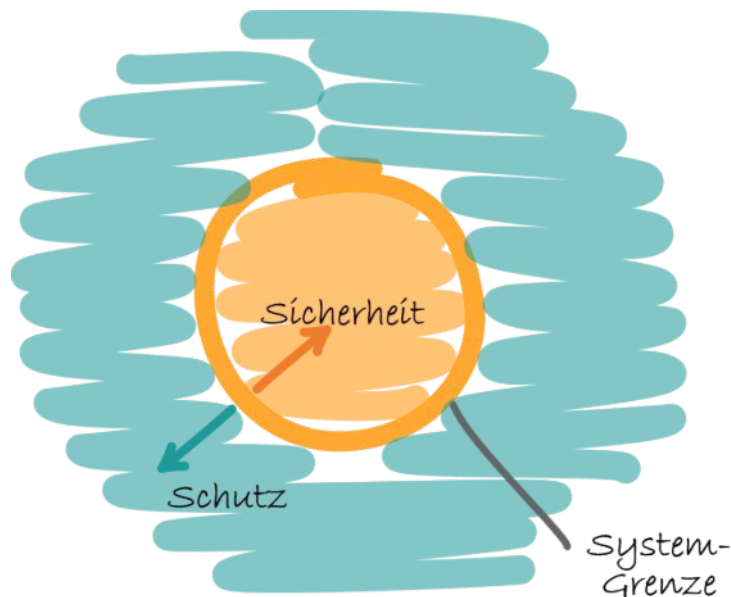


Figure 1: Intelligente Systeme wollen Sicherheit im Innen und Schutz aus dem Außen. Schutz immer nur da, wo er nötig ist. Damit das funktioniert, brauchen wir eine klare Systemgrenze.

Aber bleiben wir noch kurz bei den Begriffen, bis wir ein besseres Verständnis haben.

Matriarchat ist deswegen das „Gegenteil“. Während sich das Patriarchat um die Angriffe von außen kümmern soll, ist es die Aufgabe des Matriarchat die Struktur und Ordnung im Innen zu schaffen. Matriarchat organisiert das sichere Miteinander.

Und da haben wir schon eins der spannenden Wort-Paare: Schutz und Sicherheit. Für uns klingen die ähnlich, aber sie sind sehr gegensätzlich. Sie haben unterschiedliche Mechanismen.

Schutz brauche ich da, wo Gefahr droht. Sicherheit ist der Zustand, dass wir zusammenhalten.

Während ich bei Schutz auf Gewalt, Stärke, Waffen, Macht, Kontrolle setze, haben wir in der Sicherheit Verbundenheit, Vertrauen, Nähe, Zusammenhalt, Kollaboration.

Beides dient dem Überleben des Systems, aber das eine organisiert das innere Zusammenspiel, während das andere schaut, dass nichts in das System reinkommt, was es zerstört.

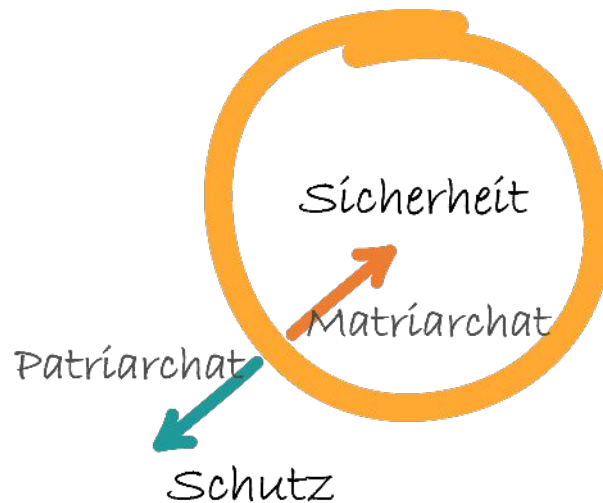


Figure 2: Schutz bei Bedrohung, Sicherheit immer.

Das finden wir auch im Körper: Das Zusammenspiel der Organe ist von Vertrauen geprägt. Es ist auf Nähe, Verbundenheit und Kollaboration optimiert. Aber es gibt eine klare Systemgrenze und Reaktionsmuster, die sicherstellen, dass der Körper unversehrt bleibt.



Figure 3: Wie Yin und Yang: Jedes System braucht das Zusammenspiel von beiden Teilen

Und dann gibt es trotzdem noch interne Schutzmechanismen, die dann reagieren, wenn eine Bedrohung im Innen erkannt wird. Dann kann auch das innere System in Panik geraten.

Mit den alten Begriffen wäre also die innere Organisation der Organe „Matriarchat“ und der Schutz nach außen (inklusive der Haut als Systemgrenze und allen Abwehrmechanismen) das „Patriarchat“.

In dem Moment, wo etwas in uns eindringt (Bakterien, Viren, Messer, ...), dann kann auch das Innen in einen Ausnahmezustand gehen. Dann haben wir auch im Inneren „Patriarchat“, weil wir eben nicht mehr vertrauen können.

Erster Marker: Wenn wir „Patriarchat“ im Innen des Systems sehen, dann ist was schiefgegangen. Das System und die Systemgrenzen wurden verletzt. Es herrscht ein Ausnahmezustand.

„Patriarchat ist gut“

Schauen wir nochmal auf den Eingangsgedanken. Wie war deine erste Reaktion? Dein erstes Gefühl?

Dein erster Impuls zeigt, ob du selbst dem patriarchalen Denkmuster folgst oder nicht. Warst du in der Verteidigung oder Abwehr? Warst du – als erster Impuls – dagegen? Gut, dann bist du selbst im Schutzmodus, in der Verteidigung. Und das ist weder richtig noch falsch, sondern der Zustand, der zu deiner Lebensgeschichte passt.

Was allerdings nicht bedeutet, dass es so bleiben muss. Die Entscheidung triffst du heute.

Frei nach dem chinesischen Sprichwort, wäre es am besten vor 10 oder 20 Jahren gewesen, aber der zweitbeste Zeitpunkt ist jetzt. Also schön, dass du da bist.

Patriarchat beschreibt unseren **Gecko** (Stammhirn) und deswegen ist der Begriff sexistisch und irreführend. Es umfasst alle Handlungsmuster, Methoden, Techniken und Werkzeuge um uns zu **schützen** und zu **verteidigen**. Das sind die berühmten *Fight*, *Flight* und *Freeze* Muster. (Das vertiefen wir auch noch weiter unten.)

Sehen oder empfinden wir Gefahr, dann wechseln wir automatisch in den Gecko-Modus, ins „Patriarchat“. Wir schützen und dabei bestimmen wir auch über andere. Alles andere ordnet sich der wahrgenommenen Gefahr unter.

Matriarchat ist ein anderer Grundzustand. Das ist der **Beziehungsmodus**. Das ist die **Verbundenheit**, das Vertrauen und daraus die Sicherheit im Rudel.

Auch wenn es für uns ähnlich klingt, dann ist Schutz und Sicherheit etwas Gegensätzliches. Aus der Rudel-Perspektive sind es unterschiedliche Richtungen. Schutz richtet sich gegen Gefahr oder Bedrohung von außen. Ich sichere das System. Und Sicherheit ist der Zustand von Frieden und Entspannung, von Zusammenhalt und gemeinsamer Richtung im Innen des Systems.

Wenn wir Sicherheit fordern (im Außen), dann sind wir lost. Wir haben beide Seiten nicht verstanden und sind im „Patriarchat“. Immer wenn wir anderen (Menschen die wir gar nicht kennen), etwas aufzwingen wollen, sind wir in der Angst und im Patriarchat.

Außerhalb unserer Systemgrenzen, kann es keine Sicherheit geben. Wir können keine Aussage treffen. Habe ich keine Daten, um eine Wahrscheinlichkeit zu berechnen, dann sollte ich von einer neutralen Umgebung ausgehen. Oft habe ich Daten, dann passe ich das ehrlich an.

Sicherheit wird von unserem Limbi (unserer emotionalen/sozialen Intelligenz) berechnet. Es ist eine Wahrscheinlichkeits-Funktion: Wie wahrscheinlich ist es, dass ich in der aktuellen Umgebung sicher bin? Das kann zwischen 100 und 0% liegen. Wobei es in der Praxis eher zwischen 87 und 13% liegt. Die Extreme finden wir selten.

Beziehung und Bindung bedeutet, dass ich Umgebungen habe, in denen ich eine sehr gute Aussage treffen kann, und gleichzeitig eine sehr hohe Sicherheit habe. Bei viele Familien und Umgebungen, in die wir hinein gezwungen werden, haben wir zwar viele Daten, aber eine niedrige Sicherheit. Die Grundidee vom Rudel ist, dass beides zusammenkommt.

Hast du keine sichere Umgebung erlebt und möchtest die aus Verzweiflung erzwingen (statt sie zu bauen), gehst du selbst in die Fremdbestimmung und schaffst Unsicherheit für alle anderen. Und das völlig gut gemeint.

Siehst du den Satz „Patriarchat ist gut“ als Angriff und reagierst mit Verteidigung, dann hat der Satz einen Teil deines Weltbildes (oder Glaubenssatz) angegriffen. Also gehst du in den Verteidigungsmodus, in den Selbstschutz. Du reagierst also mit „Patriarchat“.

In der Situation ist der Gecko eigentlich nicht nötig. Die Reaktion erzählt dennoch eine andere Geschichte.

Wenn ich das so locker schreibe, dann bedeutet das ja überhaupt keine Gefahr für dich. Wenn du trotzdem reagierst, also dein Gecko hyperaktiv ist, dann ist das eine Warnlampe. Und diese Warnlampe zeigt, dass Sicherheit fehlt.

Patriarchat (oder Gecko) ist der **Notfallmodus**. Matriarchat (Limbi, oder eben Sicherheit durch Verbundenheit) sollte der Grundzustand sein.

„Weniger Patriarchat“ zu fordern geht total am Punkt vorbei. Wenn wir den Schutzmodus nach innen leben, dann deswegen, weil Sicherheit fehlt. Der Schutzmodus soll ja das Vakuum der fehlenden Sicherheit füllen.

Die Balance von Matriarchat und Patriarchat

Gerade Systeme ohne klare Grenze tendieren überall zum „Patriarchat“. Weil sie eben kein sicheres „Innen“ haben. Das hat wieder nichts mit Männern oder Frauen zu tun, sondern mit dem Gecko. Übrigens ist der gerade bei Frauen besonders aktiv, was wieder die Männer ansteckt. Wir sehen weiter unten, warum das so ist und warum das auch sinnvoll ist.

Wenn wir weniger Angst haben wollen, dann müssen wir mehr Sicherheit bauen. Also Beziehungs-Skills entwickeln und anwenden. Und klare Systemgrenzen haben.

Dunkelheit bekomme ich nicht durch „mach mal weniger Dunkelheit“ weg. Das geht nur durch mehr Licht. Und das ist hier genauso. Sicherheit müssen wir aktiv bauen, dann verschwindet Unsicherheit.

Unsicherheit existiert nicht

Unsicherheit ist das Fehlen von Sicherheit. Nehmen wir die Skala von 10 bis 0. Und 10 bedeutet, dass wir unserer Sicherheit sehr sicher sind. (Was nur eine andere Darstellung der Wahrscheinlichkeits-Funktion von oben ist.)

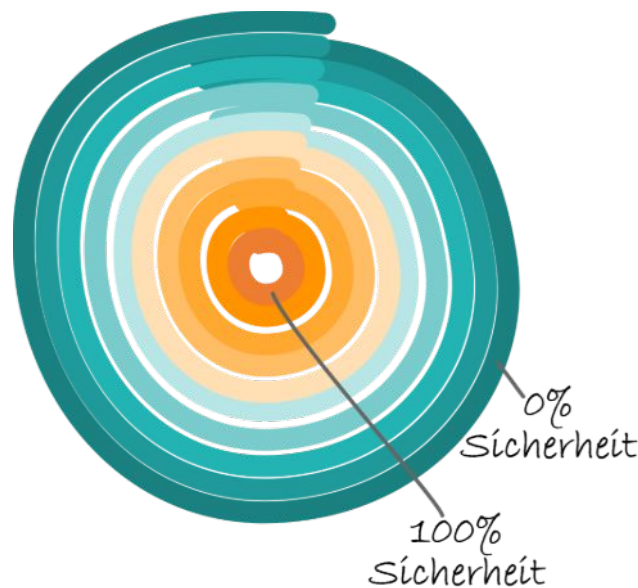


Figure 4: In einem gesunden System habe ich einen Kern von hoher Sicherheit (also viele Daten und bestätigte Sicherheit). Mit weniger Daten (oder bestätigter Unsicherheit) nimmt die Sicherheit nach außen ab. Dies ist eine Systemsicht.

Fast jeder von uns erlebt die 10 als Baby. Die Frage ist, wie lange, weil zumindest die „Jedes Kind kann schlafen lernen“ Ansätze – und viele andere gut gemeinte Erziehungstipps – genau diese Sicherheit früh stören. Und das völlig unnötig.

So wird uns eine Sicherheit nach der anderen über die Jahre weggenommen. Und niemand meint es böse, sondern es geschieht nur, weil unsere Eltern selbst nicht mehr Sicherheit kennen. Also wenn sie auf der absoluten Skala eine 4 sind (also das ist die maximale Sicherheit, die sie erlebt haben, kennen und für möglich halten), dann ist das deren subjektive 10. Und mehr als das können sich nicht weitergeben.

Deswegen landen die Kinder dann auch bei einer 4. Mehr ist in der Umgebung nicht möglich.

Das Weltbild einer gefährlichen oder feindlichen Welt ist das erlebte Fehlen von Sicherheit. Die gefährlich wahrgenommene Welt ist so 5-3 und ab 3-0 ist es dann eine feindlich wahrgenommene Welt.

Eine freundlich wahrgenommene Welt ist die 10-6. Den Bereich nennen wir Sicherheit. Diese Menschen kennen Bereiche (größer als ihre Bettdecke und ihr Smartphone), die sicher sind.

Je kleiner die Zahl, desto kleiner ist auch das System, das wir als schützenswert erachten. Bei 0 und 1 geht es nur noch um unseren inneren Schmerz. Das ist das Bild vom Messer im Bein. Steckt ein Messer in unserem Bein, dann dreht sich alles nur um diesen Schmerz. So ist es auch mit unserer Psyche.

Bei 3 bis 5 sind es verschiedene Aspekte (Schichten) von uns, die wir schützen wollen.



Figure 5: Je kleiner meine Sicherheit, desto kleiner mein System. Die Kreise hier sollen die Systemgröße in der jeweiligen Sicherheit zeigen. Bei großer Unsicherheit ist es nur mein Schmerz der sicher ist oder vielleicht noch ich unter meiner Bettdecke. Bei großer Sicherheit sind es einige Menschen, mein Rudel oder sogar noch größere Gruppen. Im Vergleich zu oben, sehen wir hier nicht ein System, sondern vergleichen Systeme unterschiedlicher Sicherheit. Je nach maximaler Sicherheit in meinem System ist das die Farbe und Größe meines initialen Kreises von oben.

Ab 6 kommen nach und nach mehr Menschen dazu. Bei 10 haben wir eine Perspektive, die eigentlich alle Menschen einschließt. Das ist dann echte (bedingungslose) Liebe. Wir können in allen Menschen das Potenzial und die Verletzung sehen. Wie sie in der Welt sein sollten, welchen Platz sie füllen sollten, und was sie daran hindert.

„Liebe ist das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des geliebten Menschen.“

(Gerald Hüther)

Liebe ist also das Werkzeug, dass Sicherheit schafft.

In der Unsicherheit schaffen wir selbst Unsicherheit. Wir sind eine Belastung für das System. Wir sind dysfunktional. Und mit wachsender Liebe werden wir sicherer und bauen funktionale Systeme.

Dysfunktionalität ist nur ein anderes Wort dafür, dass wir an den Stellen im Schutzmodus sind, an denen wir Sicherheit schaffen sollten. Statt Patriarchat sollten wir Schutzmodus, Angstmuster oder Unsicherheit sagen.

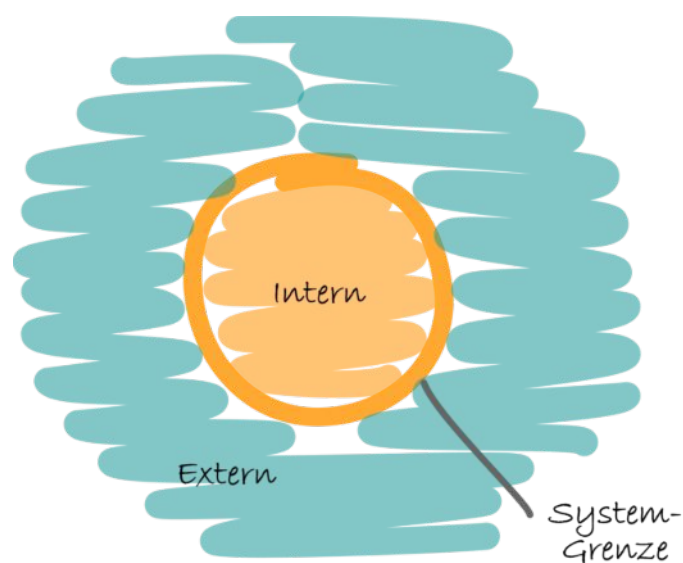


Figure 6: Systemgrenze mit Innen und Außen. Innen Sicherheit und nach außen müssen wir halt schauen. Reaktion ja nach Datenlage.

In einem sicheren System, unserem Rudel, haben wir nach innen das Matriarchat, ein Muster, das auf Vertrauen basieren und Sicherheit schafft und vertieft. Also statt Matriarchat, dann einfach Sicherheit.

So haben wir nach innen das „wir schaffen das zusammen“. Und wenn von draußen ein Erdbeben oder eine andere Bedrohung kommt, dann werden wir uns aus dieser inneren Stärke zusammen dagegen wehren und füreinander da sein. Bei Gefahr von außen brauchen wir eine Schutzfunktion; da ist sie sinnvoll.

Ohne Grenze keine Sicherheit

Vertrauen ist etwas, was Zeit braucht. Der Kerngedanke von Vertrauen ist, dass ich unbekümmert schlafen kann. In einer Umgebung, wo es keine Türen gibt. Ich weiß, dass mir niemand von meinem Rudel etwas tun wird, dass ich nicht zurückgelassen werde und dass ich geweckt werde, wenn es Gefahr gibt.

Diese Dinge entscheide ich nicht in drei Minuten. Das dauert, bis ich mir da sicher bin. Und es entscheidet sich in den kleinen Momenten. Und den wesentlichen Momenten: Unter Druck und Stress, am Breaking-Point. Das ist alles Beziehung. Ist da wirklich ein gegenseitiges Sehen, Hören, Verstehen, Berühren? Denn in jeder Möglichkeit für einen Kontakt (die Gottmans nennen das „Bid for Connection“) kann ich mich zuwenden oder abwenden. Jede Abwendung ist Verrat. Ein Vertrauensbruch.

Unser Limbi (die limbischen Subsysteme) führen Buch. Sind wir innen funktional (also heile, was bedeutet, dass wir Sicherheit kennen), dann richtet sich unser Vertrauen nach den schlechtesten Momenten. Denn wir wollen ja wissen, was möglich ist. Was ist das Minimum an Sozialverhalten, zu dem dieser Mensch in der Lage ist? Das zeigt uns die Wahrheit.

Aus dem Grund sind die Systemgrenzen so wichtig. Und Vertrauensbildung. Ohne klare Grenzen, wissen wir nicht mehr, was unser System ist. Also was ist drinnen und was draußen?

Stellen wir uns ein Rudel als Graphen vor, das kann jetzt Familie, Team, Unternehmen, Verein sein, dann sind die Menschen die Knoten und die Beziehungen untereinander die Kanten, die Verbindungslinien.

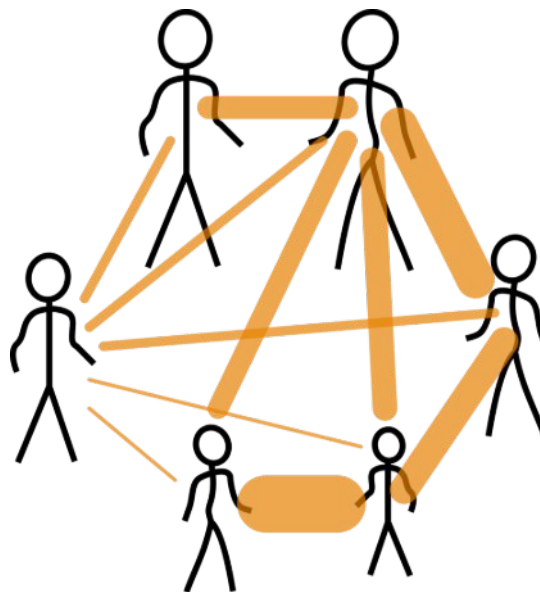


Figure 7: Ein einfacher Graph von einer Familie und den möglichen Beziehungen (hier schon in unterschiedlicher Qualität).

Vertrauen besteht entlang der Kanten, also persönlicher Beziehungen. Davon haben wir Menschen ca. 5 enge und 10 lose. Das ist unsere kognitive und zeitliche Kapazitätsgrenze. Bei den 5 engen Beziehungen können wir eine Aussage über die Vertrauenswürdigkeit treffen. Wenn wir da die Skala 10 bis 0 nehmen, geht es vor allem darum, dass wir sagen können, wo jemand steht. Und ja, Unzuverlässigkeit kann ein Thema sein, aber unproblematisch, wenn ich es weiß.

Verrat allerdings, also jemand, der unserem Rudel schaden möchte, kann nicht geduldet werden. Wenn wir nicht das gleiche Ziel haben, sind wir nicht im gleichen Rudel. Also das *Why* (Wofür) ist relevant. In allen anderen Punkten können wir uns reiben.

► Die Systemgrenze ist über den *Purpose* und die Werte definiert. Das entscheidet das Innen oder Außen vom System

Die Balance von Matriarchat und Patriarchat

- ▶ Wer hineinkommt muss zeigen (und beweisen), dass sie/er dazu gehört; also *Purpose* und Werte teilt
- ▶ Es muss sich nie jeder mit jedem verbinden, aber jeder mit jemandem! Denn ohne enge Anbindung im System (Rudel), gehöre ich nicht dazu. Ich vertraue niemandem und niemand vertraut mir.
- ▶ Der Gesamtzusammenhalt kommt über Indirektionen: Ich vertraue dir (Sicherheit ≥ 6 und enger Kreis) und du vertraust der anderen Person. Dann bin ich auch mit der *safe*.
- ▶ Diese Indirektionen gehen vielleicht über ein bis zwei Stufen; danach wird es dünn; wenn es nur über die losen Kontakte geht, dann fehlen mir Daten. Fehlende Daten bedeuten abnehmende Sicherheit.
- ▶ Der Grundgedanke ist die Berechnung einer Wahrscheinlichkeit; kleine Gruppen mit klarer Sicherheit sind leichter; große Gruppen bieten mehr Schutz, aber prinzipiell weniger Sicherheit. Obergrenze aus der VWL liegt vermutlich so bei 40 Personen. Beziehungen zwischen Gruppen schafft Überlagerungen. So können dann auch größere Strukturen sicher werden.

Patriarchat und Matriarchat im Gehirn

Wenn wir heute über Patriarchat reden, dann geht es oft um Privilegien. Das Patriarchat wird den Männern zugeordnet und unter die Annahme gestellt, dass Männer davon profitieren.

Und Männer haben Angst vor dem Matriarchat, weil sie denken, dass die Frauen profitieren.

Die Ironie: Alleine der Gedanke, dass jemand „profitiert“, zeigt, dass wir in einer Angststruktur leben. Also immer wenn wir Angst haben und aus der Angst reagieren – die Überlebensmechanismen aus der Angst sind *Fight, Flight, Freeze* – sind wir im „Patriarchat“. Und da geht es nur um Überleben. Es profitiert niemand, weil alle in der Angst bleiben. Damit ist auch die ganze aktuelle feministische Bewegung patriarchalisch.

Damit wir noch ein bisschen besser verstehen, was da genau passiert, gehen wir zu unserer Geschichte zurück. Also wir haben die beiden Geschwister und der 6-Jährige ist bereit sich für seine Schwester zu opfern. Sie zu beschützen. Und ich denke das finden alle gut und lobenswert. (Abgesehen davon, dass es natürlich besser gewesen wäre, wenn diese Situation nie entstanden wäre.)

Aber wenn sich der Junge zwischen Hund und Schwester wirft, dann übt er auch Fremdbestimmung aus. Er entscheidet für seine Schwester, dass sie nicht von dem Hund gebissen werden will und schubst sie vielleicht sogar noch zur Seite. Trotzdem kommen wir wohl alle zu dem Schluss, dass das in der Situation angemessen und gerechtfertigt ist. Richtig?

Jetzt nehmen wir eine andere Situation. Die beiden sitzen vor dem Phone oder Tablet und schauen eine Serie. Und der (2 Jahre ältere) Bruder denkt „das ist nicht gut für dich“ und hält seiner Schwester die Augen zu oder macht das Tablet aus. Ist es dann immer noch angemessen und gerechtfertigt?

Dasselbe können wir bei jeder Intervention von Eltern fragen. Wann ist es angemessen und wann wiegt die Verletzung der Selbstbestimmung schwerer?

Grundbedürfnisse

Um das ganze Setting noch besser zu verstehen, machen wir einen kleinen Ausflug in unsere innere Welt. Ganz in unserem Kern gibt es die emotionalen oder psychologischen Grundbedürfnisse. Das zentrale Bedürfnis ist Bindung und aus echter, gesunder **Bindung** entstehen **Sicherheit, Selbstwert** und **Selbstbestimmung**.

Diese drei Elemente können sich entfalten und entwickeln. Und gleichzeitig sind es **Marker** für die **Qualität der Beziehung**. Verletzten wir Sicherheit, Selbstwert oder Selbstbestimmung, dann verletzt das auch die Beziehung.

Für die Sicherheit können wir die 4 Stufen unterscheiden: Sicher zu *sein*, sicher zu *lernen*, sicher *beizutragen* und sicher zu *hinterfragen* oder zu *kritisieren*.

Denn nicht jeder Kontakt ist Beziehung. *Beziehung ist es dann, wenn ich sicher bin*. Wenn da Vertrauen und Nähe ist.

Wenn ich aber Macht, Kontrolle und Fremdbestimmung erlebe, dann weiß ich, dass ich nicht vertrauen kann und mir auch nicht vertraut wird. Vor allem lerne ich dadurch, dass ich mir selbst nicht vertrauen kann.

Schutz (meistens über Macht, Kontrolle, Regeln, Gewalt) ist immer dann Missbrauch, wenn die Fremdbestimmung nicht gerechtfertigt ist. Wenn es keinen Angriff aus dem Außen gab. Und warum sehen wir das so? Das hat auch mit unserem Gehirn zu tun. Und unser Modell hier ist bewusst einfach gewählt, aber völlig ausreichend, auch wenn es schon 70 Jahre alt ist.

Das *Triune Brain* oder Gecko-Modell benutzen wir überall als Einstieg. Für die ersten Schritte in die Neurologie ist es völlig ausreichend, weil es Beobachtungen und Wahrnehmungen gut erklärt. Und es ist leicht merkbar.

Eine erste Vertiefung für Fortgeschrittene sind die Motivations-Systeme von Panksepp. Er beschreibt sieben Sub-Funktionen vom Limbi. Dabei stellen wir fest, dass die Grenze zwischen Limbi und Gecko verschwimmen, wenn die Systeme in der negativen Energie sind.

Der aktuelle Forschungsstand geht in Netzwerke und *Predictive Processing*. Dem haben wir ein eigenes WhitePaper gewidmet, aber als Architektur-Pattern für intelligente Organisationen.

Wir verwenden die Modelle also nach Bedarf. Denn Modelle sind immer nur Bilder um eine bestimmte Perspektive zu erklären. Und wir nehmen immer das einfachste, was den aktuellen Zweck erfüllt. Denn Modelle sind nie korrekt, aber wenn wir das richtige am richtigen Platz nehmen, sind sie nützlich.

In der Geschichte mit dem Hund reagiert unser Gecko. Das ist unser Stammhirn (oder Reptilien-Hirn) und ein sehr alter Teil, der sehr einfach, aber superschnell ist und alles macht, damit wir am Leben bleiben.

Existentielle Bedrohungen (hier der Hund) werden als solche erkannt und wir gehen in *Fight, Flight* oder *Freeze*. Je nachdem, was unser Gecko in der Situation für angemessen hält.

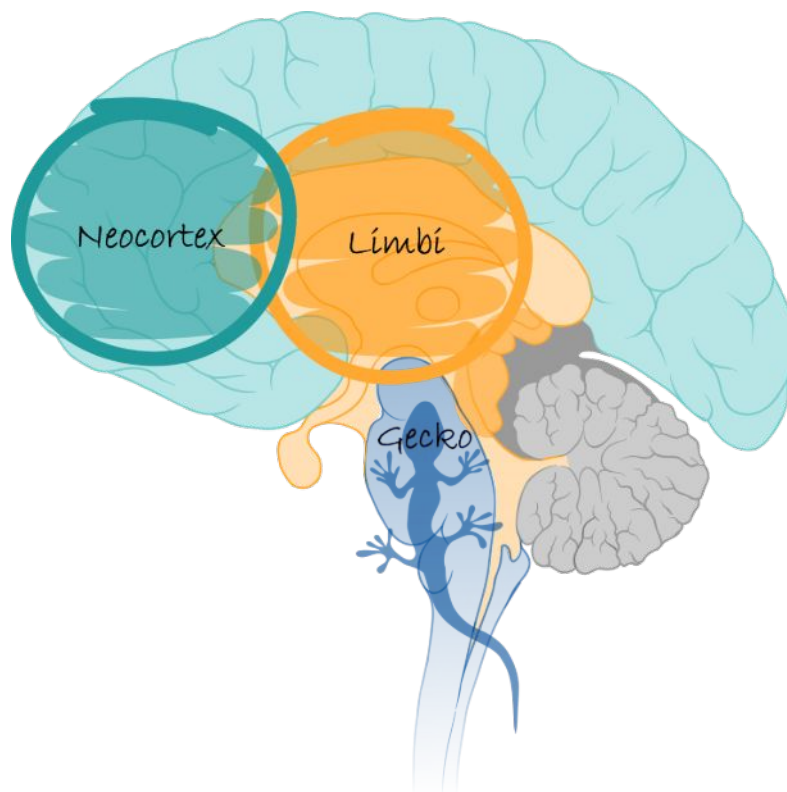


Figure 8: Mal ein Bild um Gecko und Limbi kennenzulernen.

Und das geht in der Regel so schnell, dass es komplett an unserem Bewusstsein vorbeigeht.

Bindung, Verbundenheit und die gesamte soziale (oder emotionale) Intelligenz, steckt eher im Limbi. Das ist eine Gruppe von mehreren Systemen, die eben für den Bau und die Pflege einer sicheren Umgebung zuständig sind. Unser soziales Gehirn oder das Verbundenheits-Gehirn. Das ist auch der Platz, an dem es um die psychologischen Grundbedürfnisse geht.

Mit diesem einfachen Bild, können wir dann auch nachvollziehen, warum wir die Einmischung mit dem Hund okay finden, und vermutlich andere Einmischungen (Fremdbestimmungen) nicht okay sind.

Beim Hund reagieren wir auch, selbst wenn wir die Geschichte nur hören, mit dem Gecko. Überleben geht vor. Aber wenn das Leben nicht direkt bedroht ist, dann sollte in der Familie nicht Schutz, sondern Sicherheit gelebt werden. Also da ist die Einmischung dann eine Verletzung der Selbstbestimmung und damit eine Verletzung der Beziehung.

Bleibt die Verarbeitung im Gecko stecken, dann verstehen wir Einmischung. Geht sie weiter bis zum Limbi, dann überwiegt die Irritation über die Einmischung (Fremdbestimmung). Erleben wir, dass Menschen manipulieren (hier also eine abstrakte Angst erzeugen, um Einmischung/Fremdbestimmung zu rechtfertigen), dann gehen bei einem gesunden Limbi alle Warnlampen an.

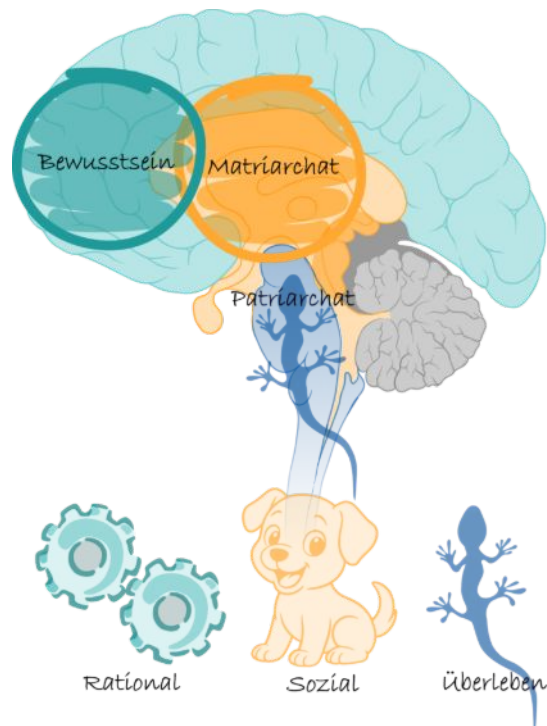


Figure 9: Ein einfaches Modell vom Gehirn.

Wenn wir zu unseren Begriffen von Patriarchat und Matriarchat zurückkommen, dann ist Gecko der Werkzeugkasten für das Patriarchat – also *Skills* und Reaktionsmuster –, während unser Limbi der Werkzeugkasten für das Matriarchat ist. Wir alle – völlig unabhängig vom Geschlecht und Alter – haben beides. Und es ist keine Aufgabenverteilung zwischen Männern und Frauen, sondern es geht darum, dass wir im richtigen Kontext die richtigen Muster und *Skills* anwenden. Und das klingt jetzt doch leicht. Wir alle haben beide Teile im Gehirn, wir könnten (auch völlig analytisch) schauen, in welchem Kontext wir sind und dann wenden wir entweder Gecko (eher automatisch) oder Limbi (auch so halbautomatisch, wenn wir nicht in der Angst sind) an.

Schauen wir uns aber die Welt an, dann sehen wir, dass es doch fast überall Angst – also patriarchalische Muster und Strukturen – gibt. Misstrauen, Regeln, Kontrolle, Macht, recht haben und über andere bestimmen. Während unser Gecko offensichtlich hyperaktiv ist, macht unser Limbi nichts (zumindest nichts Gutes). Wie kann das sein?

„Matriarchat ist noch cooler“ – wir können es nur leider nicht

Natürlich müsste es heißen „Limbi ist cooler“. Und dabei geht es nicht darum, dass der Gecko schlecht ist, aber ein ständig aktiver Gecko sollte nicht normal sein. Die Welt, wie wir sie gestalten, vor allem das Miteinander, sollte vom Limbi geprägt sein. Dazu brauchen wir aber paar Dinge.

- ▷ Klare **Systeme** mit einer klaren **Grenzen**
- ▷ Die Fähigkeit zu verstehen (gut einzuschätzen) wo ich gerade bin
- ▷ Die *Skills* angemessen auf das System zu **reagieren**

Die Balance von Matriarchat und Patriarchat

Gecko (also Patriarchat) sehen wir nur deswegen, weil es das Notfallprogramm ist. Wenn alles andere zusammenbricht, dann gehen wir alle in den Gecko-Modus. Limbi (das Matriarchat) ist ein Zustand mit höherer Energie. Ein bewusstes Programm. Während der Gecko der Überlebensmodus ist, der Autopilot, ist Limbi dann der Lebensmodus. Aktiv, bewusst und lebendig. Und das schaffen wir nur, wenn wir ein Mindestmaß an Sicherheit haben.

Eine Sache, die mich an den Denkmustern von Patriarchat und Matriarchat neben dem Sexismus noch stört, ist, dass es ein binäres Denken ist. Es gibt den einen oder den anderen Zustand. Und für eine einfache Einführung wie hier ist es ausreichend. Damit haben wir eine einfache Welt: Einen Kringel und somit ein Außen und ein Innen.

Das Problem ist aber, dass Sicherheit in Beziehungen entsteht. Jede einzelne Beziehung hat ihren eigenen „Sicherheitslevel“. Das alles kann sich auch fortwährend ändern, aber ich kann es nicht für eine Gruppe befehlen. (Das wäre dann sofort wieder Patriarchat.) Immer, wenn ich etwas von anderen fordere, bin ich in der Fremdbestimmung und im Patriarchat. Also alle Formen von *Princess Treatment* und *Entitlement*, genauso wie Dominanz-Gehabe sind Muster der Unsicherheit, also patriarchalisch.

Wenn wir schon Kringel nehmen, dann sollten wir viele Kringel nehmen. Um das hier zu vereinfachen wieder die Skala von 0 bis 10. Oder von 0% bis 100%. (Hatten wir ja schon mal oben.)

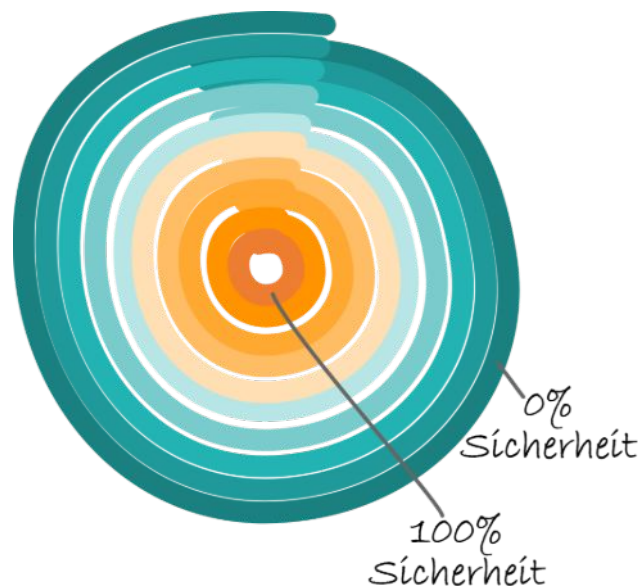


Figure 10: Sicherheit ist stufenweise und fließend. Klar können wir es hier grob in zwei Farben unterteilen, aber intelligente Systeme reagieren feiner justiert.

So haben wir ein Schalenmodell, das mir sagt, wie sicher die aktuelle Schale gerade ist. Ich kann 100% sicher sein oder 0% sicher. Umgangssprachlich verwenden wir das Wort „Unsicherheit“, wenn wir unter 50% Sicherheit sind.

Orange steht hier für Sicherheit und Türkis für Unsicherheit. Dunkles Orange ist sicher sicher. Dunkles Türkis ist sicher unsicher.

Also zwischen 7 und 12 Jahren sollten wir problemlos erkennen (fühlen), welchem Kringel gerade meine Umgebung entspricht. Dabei geht es nicht um absolute Präzision, sondern um Schnelligkeit und die richtige Größenordnung.

Neben dem Erkennen, sollten wir dann auch die Fähigkeiten haben, uns angemessen zu verhalten. Also Reaktionsmuster anwenden, die dem jeweiligen Kringel angemessen sind.

Wenn wir das beides können, dann sind wir sozial reif.

Haben wir eine sichere Umgebung, kann unser Nervensystem entspannen. Wir haben Zeit und Energie, die über den Selbstschutz hinausgeht. Kunst, Kultur, Geschichten, Begegnung sind Zeichen für ein entlastetes Nervensystem.

Denn Sicherheit macht, dass sich der Aufwand zum Selbstschutz auf viele Schultern verteilt.

Neue Sicht auf Trauma

Wir kommen auf die Welt und haben das Potenzial für 100% Sicherheit. Während Babys das auch noch zugebilligt wird, geht es schon früh, vielleicht ab 3 Jahren, darum, dass wir uns auf die echte Welt vorbereiten müssen. *Der Ernst des Lebens*. Das Leben ist kein Wunschkonzert, Ponyhof, Zuckerschlecken. Also besser eine frühe Enttäuschung, als von einer schönen Welt zu träumen. Hier findet schon die grundlegende Übertragung des Weltbildes zwischen den Generationen statt.

Erziehungsziel: Am besten hart werden. Dann verträgt man was und überlebt.

Das ist lieb gemeint. Es ist eben das Maximum an Liebe (und Weltbild), was diese Eltern kennen und sich vorstellen können. Jeder von uns denkt, dass das Maximum an selbst erlebter Sicherheit eben die 10 auf der absoluten Skala ist. Das ist das große Problem, dass wir alle unsere Sicherheit, unser Weltbild, nicht auf der absoluten Skala sehen. Denn dann wüssten wir, dass es mehr gibt.

Wenn wir über Missbrauch reden, dann ist es die Verletzung der Grundbedürfnisse. Die Verletzung der Sicherheit ist immer davon betroffen.

Wie diese Sicherheit verletzt wird, ist für das Ergebnis völlig belanglos. Aktuell (2024-2026) wird viel über sexuellen Missbrauch gesprochen. Dabei ist meist der Übergriff gemeint. Ja, das ist ein Thema. Aber es ist nur ein ganz schmales Segment. Alle anderen Formen von Missbrauch führen zum exakt gleichen Ergebnis. Die Form der inneren Verletzung (der Grundbedürfnisse) ist gleich. Deswegen dürfen wir die alle gleich sehen und bewerten.

Interessant ist, dass nur ca. **10% des Missbrauchs durch Übergriff** (egal in welchem Bereich) entsteht. Die viel größeren **90% sind Vorenthalten**.

Wie beim Essen: Ich kann jemanden mästen oder verhungern lassen. Dazwischen ist die Selbstbestimmung. Und emotionales verhungern lassen ist üblich. Nicht weil es böse gemeint ist, sondern weil die Eltern (oder wer immer in der Position ist), es selbst nicht anders kennen.

Wir können das am besten mit Sprache erklären. Nehmen wir an, es gibt einen Grundwortschatz von 3.000 aktiven Worten. Aber die Sprache auf Muttersprachen-Niveau hätte 50.000 aktive Worte. 3.000 entspricht hier der Unsicherheit und 50.000 der Sicherheit (90%+). Wenn die Eltern selbst nur 3.000 Worte gelernt haben, dann werden sie die den Kindern beibringen und nicht mehr. Denn sie wissen ja nicht mal, dass es mehr gibt.

Also wachsen die Kinder in der Welt der 3.000 Worte auf. Und wissen auch nicht, dass es noch mehr gibt. Dennoch spüren wir die ganze Zeit unsere Begrenzung.

Dann gibt es auch noch das Über-Beschützten. Eltern die alles von ihren Kindern fernhalten, bis sie 23 sind. Die wachsen in einem Weltbild von *Entitlement* und *Princess Treatment* auf. Also 100% Ponyhof, aber keine Sicherheit, weil Schutz aus der Angst kommt.

Beiden fehlt Sicherheit. Sie starten mit dem Potenzial zur Sicherheit, aber das wird nicht gefördert oder entwickelt. Es wird sogar aktiv zurückgebaut. Das machen die Eltern in bester Absicht. Denn wir übertragen unser Weltbild automatisch auf die Kinder. Weltbild bedeutet hier: Welche der Kringel kann ich sehen? An die Existenz welcher (maximalen) Sicherheit glaube ich?

Mein Weltbild ist die obere Schranke, die ich für möglich halte.

Damit haben wir ein gutes Bild für Trauma: Trauma bedeutet, dass Gefahr in den als sicher definierten Bereich gebracht wurde. Alles von 10 bis 6 ist weg. Das gibt es bei mir nicht mehr. Genau dort, wo ich sicher sein sollte, gibt es keine Sicherheit mehr. Wie das genau passiert, also wie die Sicherheit entzogen und zerstört wird, ist völlig egal. Ob aktiv Gefahr erlebt wird, ob Unsicherheit durch Schutz-Mechanismen erzeugt wird, oder ob Sicherheit einfach vorenthalten wird. Das Ergebnis ist immer dasselbe.

In dem Bild können wir uns auch die Begriffe von *Coping* und *Healing* nochmal anschauen.

Coping bedeutet: Komfortable in der Gefahr (Angst/Schmerz/Enttäuschung). Das kann auch das *Faken* von Sicherheit sein. Wir sind auf Stufe 3, aber tun so als hätten wir Stufe 7. Wir können Sicherheit nicht denken, tun aber gleichzeitig so, als hätten wir sie. Imitation. Wir spielen im Außen, was im Innen fehlt. Daraus ergibt sich auch die Definition von Kultur:

Kultur ist die Menge der impliziten gemeinsamen Werkzeuge und Muster,
für den Umgang mit emotionaler Unsicherheit.

Healing bedeutet, dass ich versuche Sicherheit stufenweise zurückzugewinnen. Wenn wir an anderer Stelle über die Stray-Cats (also das ganze Avoidance-Thema) reden, dann geht es um Sicherheit. Die einen wollen in der Unsicherheit bleiben, weil sie an nichts glauben. Und zu dem Zeitpunkt ihr Werkzeugkasten für den Umgang mit der Welt schon leer ist. (Außer eben die „Kultur“.)

Aber die *Stray-Cats* sind die **heimlichen Helden**. Sie kennen keine Sicherheit, aber haben Hoffnung. Deswegen probieren sie aus. Sie wollen in kleinen Schritten ihre Sicherheit Stufe für Stufe ein klein bisschen vergrößern.

Sie bauen Vertrauen, indem sie vorsichtig Datenpunkte sammeln. Immer zur Flucht bereit.

Durch die Entwicklungsphasen des Gehirns, wird das initiale Weltbild bis 10/12 Jahre gebaut. Danach, von 12-16 Jahren, haben wir eine gute Chance für ein Update.

In der Zeit sollten wir die Familie verlassen und neue Kontexte kennenlernen. Dort können wir unsere Annahmen über die Welt prüfen.

Wir sehen das in Teilen immer noch: Ab dem Alter wenden sich Menschen mehr der Peer-Gruppe zu. Aber da wir durch unsere Struktur in Schule und Familie gehalten werden (bis 18/20 Jahre), verpassen wir meist die große Chance, die diese Zeit bringt.

Deswegen sind die meisten Stray-Cats maximal bis Mitte zwanzig unterwegs. Auch danach ist nichts unmöglich, aber es wird immer schwerer und teurer. Und da unser Gehirn Energie sparen will, werden diese Aktionen eher vermieden.

Die Sehnsucht nach Sichtbarkeit

Als soziale Wesen, ist die größte (existentielle) Angst, dass wir unser Rudel verlieren. Denn alleine überleben wir nicht. Aus diesem Grundgedanken – aus der Biologie – ist das gegenseitig Sehen Hören, Verstehen, Berühren logisch. Ich prüfe und bestätige fortwährend die Zugehörigkeit. Unser Limbi treibt das und wenn alles gut ist, dann ist unser Limbi ruhig. Wenn wir abgelehnt werden, dann wird der Limbi unruhig. Wenn wir unsichtbar sind, dann ist Limbi in Panik.

In den Papern zu *Avoidance* und *Ghosting* haben wir diese Teile ausführlich bearbeitet:

https://orgiq.org/home/downloads/attachment/orgiq_whitepaper_avoidancepattern_release_de/,
https://orgiq.org/orgiq_whitepaper_straycatmodel_release_de/

Also wenn wir nicht gesehen werden, ist das der schlimmste Zustand für uns Menschen. Deswegen tun Menschen alles um gesehen zu werden. Erst als Menschen, und wenn das nicht funktioniert in jeder Form und Rolle, die belohnt wird.

Jetzt kommt noch das Thema Sicherheit dazu. Es geht nicht nur um eine oberflächliche Wahrnehmung, sondern dass ich wirklich gesehen werde. Und angenommen. Also die Menschen sehen mich und sagen aufrichtig „Gut, dass du bei uns bist.“ Ich kann wirklich ich selbst sein und muss mich nicht verbiegen, damit ich dazugehören darf. Dann bin ich in der ersten Stufe der Sicherheit und all das, was wir oben gesehen haben (das „sei bloß nicht du, sondern so“) wird nicht stattfindet.

Wenn wir nicht auf diese Art und Weise gesehen werden (was je nach Zählung 76-98% von uns so geht), dann suchen wir einen Ersatz. Eine Substitution, die genauso aussieht, uns einen Moment lang beruhigt, aber im Kern wirkungslos ist. Weswegen wir mehr und mehr davon brauchen, damit wir unsere Leere einen Augenblick vergessen können.

Jedes Wort für Substitution oder Ersatz kann missverstanden werden. Denn manchmal ist ein Ersatz etwas Vollwertiges. Ich habe kein Weizenmehl und nehme stattdessen Dinkel. Dann muss ich vielleicht bei paar Dingen aufpassen und adaptieren, aber im Kern ist es ein vollwertiger Ersatz.

Genau das ist hier nicht gemeint. Statt eines tollen Essens haben wir nur ein Bild von einem tollen Essen. Das sieht super aus, macht uns aber nicht satt. Ich kann es trotzdem auf Social Media posten, es ist aber nicht echt und macht nicht satt.

Und der Ersatzstoff für Sichtbarkeit ist Aufmerksamkeit. Ich bekomme meine *Likes* oder wie auch immer meine Energiequelle aussieht. Das macht zwar nicht satt, aber betäubt uns genug. Und ist meistens das Einzige, was wir noch kennen. Wir sind dann im Überlebensmodus und im „Ego“, wie die meisten Menschen sagen. Dabei sind es nur Verteidigungs- und Überlebensstrategien.

Die Klassiker

- ▷ Selbstverletzung
- ▷ Abwertung von anderen (das ist die Quelle von Mobbing)
- ▷ Glänzen durch Besitz und Leistung
- ▷ Flucht in andere Welten (Bücher, Serien, Computerspiele, ...)

Aber es gibt einen Bereich, da sind Jungs und Mädchen unterschiedlich. Wenn Mädchen Aufmerksamkeit wollen, dann machen sie sich nackig. Also die Sexualisierung und Hyper-Sexualisierung vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist der Wunsch nach Sichtbarkeit. Es gibt auch Jungs, die das versuchen¹, aber der „männliche Schrei“ nach Aufmerksamkeit ist Gewalt. Jungs und Mädels setzen jeweils ihre biologische Stärke ein.

Selbst dort überall gilt: Auch Widerstand ist Aufmerksamkeit. Besser als unsichtbar zu sein.

Die Pommes-Geschichte

Stell dir vor, du bist hungrig. Und immer, wenn du hungrig bist, bekommst du nur Pommes. Am Anfang ist das sicher cool, aber spätestens ab Tag 3 wird es eklig. Eigentlich magst du Pommes. Also du mochtest Pommes, aber immer und nur ist einfach furchtbar.

Kannst du das fühlen? Man will gar nicht mehr hungrig werden. Etwas Schönes wurde einem verleidet, weil man es die ganze Zeit und ausschließlich bekommt. Völlig verständlich, dass man es nicht mehr will.

Glaubst du, dass das jeder verstehen kann? Dass das jeder fühlen kann?

Vermutlich ja, mit einer Ausnahme: Die Menschen, die hungern. Die Menschen, die gar nichts bekommen. Für die sind Pommes dann trotzdem der Himmel und die werden euch nicht verstehen.

Das ist eine große Kluft zwischen Männern und Frauen: Frauen beschwerten sich über einseitige Aufmerksamkeit (Sexualisierung). Und das völlig zurecht. (Wobei wir später, bei Marker #4, sehen werden, dass es zum Teil auch selbstgemacht ist. Ich sehe halt nur, was ich sehen kann.)

Aber für die Menschen, die unsichtbar sind (ca. 80% der Männer), wäre Sexualisierung das Paradies.

Und genau die versuchen über die viel genannten Dick-Pics das zu bekommen. Was natürlich nicht funktioniert, weil es unterschiedliche Belohnungssysteme gibt.

Aufmerksamkeit ist aktuell die stärkste Währung. Alle Business wollen ein bisschen von unserer Aufmerksamkeit abbekommen. Und das ist neu, weil Aufmerksamkeit die meiste Zeit dem zwischenmenschlichen Kontakt vorbehalten war. Es war der *Safety-Check* im Rudel. Es war ein Baustein im Beziehungsbau. Jetzt ist das Hilfsmittel zum Ersatz geworden. Auch dort bleiben wir an der Oberfläche stecken.

Das erklärt auch, warum wir so viel Zeit, Energie und Geld in alles stecken, was Aufmerksamkeit generiert. Die Rolle, Fassade, Maske, die wir für die Aufmerksamkeit erzeugen und pflegen ist viel wichtiger geworden, als das eigentliche Leben. Wir brauchen bedingungslose Liebe und Annahme. Bekommen wir die nicht, dann muss es auch Aufmerksamkeit tun.

Das führt zur aktuellen Strategie: Tolle Verpackung ist wichtig, weil sich für den Inhalt ohnehin niemand mehr interessiert.

Und damit ist Aufmerksamkeit auch eine perfekte Metrik für das Fehlen von Verbindung. Je mehr ich in die Aufmerksamkeit stecke, desto sicherer habe ich keine Verbundenheit. Weder mit mir, noch mit jemandem sonst. Das wollen wir jetzt auch nicht als Bewertung benutzen, sondern nur zum Verstehen.

¹ Das ist der Grund für die viel zitierten Dick-Pics. Das machen nur emanzipierte Männer, die glauben, dass für alle die gleichen Regeln gelten sollten. Was ganz offensichtlich nicht der Fall ist.

Mein Maßstab ist einfach: Ich schaue mir Handlungen an und frage „Schafft diese Handlung eine Verbindung? Baut es Vertrauen oder stört es Vertrauen?“ Wenn es nicht verbindungsbaugend ist, werde ich darauf hinweisen und diesen Weg nicht weiter unterstützen. Also ich sage nicht, dass du nicht gegen die Wand rennen darfst. Aber ich werde dir sagen, dass du es tust und das es eine Tür gibt. Und ich werde die Tür nehmen.

Der Hinweis darf auf eine lustige, spielerische Art und Weise geschehen, aber wenn wir Dinge tun, durch die keine Verbindung entsteht, sind sie sinnlos. Oder ein Übergang. Ziel sollte es sein, wieder Beziehung zu lernen. Raus aus der Angst und rein in die Fähigkeit Sicherheit zu bauen.

Innere Leere ist unsere Lücke in der Welt

Also wofür das Ganze? Warum sind wir so gebaut? Es könnte alles so schön und leicht sein, aber irgendwie bekommen wir Menschen das ja nicht richtig hin.

Ein Rabbi kommt zu Gott: „Herr, ich möchte die Hölle sehen und auch den Himmel.“ – „Nimm Elia als Führer“, spricht der Schöpfer, „er wird dir beides zeigen.“ Der Prophet nimmt den Rabbi bei der Hand.

Er führt ihn in einen großen Raum. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf. Aber die Menschen sehen mager aus, blass, elend. Kein Wunder: Ihre Löffel sind zu lang. Sie können sie nicht zum Munde führen. Das herrliche Essen ist nicht zu genießen.

Die beiden gehen hinaus: „Welch seltsamer Raum war das?“, fragt der Rabbi den Propheten. „Die Hölle“, lautet die Antwort.

Sie betreten einen zweiten Raum. Alles genau wie im Ersten. Ringsum Menschen mit langen Löffeln. In der Mitte, auf einem Feuer kochend, ein Topf mit einem köstlichen Gericht. Alle schöpfen mit ihren langen Löffeln aus dem Topf.

Aber ein Unterschied zu dem ersten Raum: Diese Menschen sehen gesund aus, gut genährt, glücklich. „Wie kommt das?“ Der Rabbi schaut genau hin. Da sieht er den Grund: Diese Menschen schieben sich die Löffel gegenseitig in den Mund. Sie geben einander zu essen.

Da weiß der Rabbi, wo er ist.

Das Zauberwort ist *Community Actualization*. Vermutlich von Maslow geprägt, nachdem er bei den Sikhs war. Dort hat er erlebt, wie eine Kultur aussieht, die darauf ausgelegt ist, dass sich die Gemeinschaft fortlaufend zu ihrer besten natürlichen Version entwickelt.

Alles was wir uns sonst wünschen (weniger Armut, Gewalt, Sucht, Schmerz) ist ein Seiteneffekt davon. Oder umgekehrt: Es sind Warnlampen, dass die Gesellschaft das falsche Ziel optimiert.

Self-Actualization (also die Verwirklichung der eigenen besten natürlichen Version) ist nur das Mittel um in die *Community-Actualization* (die Verwirklichung der besten natürlichen Version des Rudels) zu kommen. Wenn wir aber im Gecko feststecken, dann wird *Self-Actualization* ein oberflächliches *Self-Care*. Und dieser minimale Unterschied (bin ich in der Angst und fokussiere auf mich, oder bin ich in der Verbundenheit und fokussiere auf alle, mich eingeschlossen), ist der Unterschied zwischen Hölle und Himmel.

Das Bild dahinter ist ein Puzzle. Jeder Stein ist einzigartig, aber verbunden. Und alle einzigartigen Steine zusammen, ergeben das Bild. Wenn alle Steine gleich sind, dann gibt es kein Bild. **Wenn wir unseren Platz nicht einnehmen können, dann fühlen wir uns verloren und leer.** Unsere innere Leere ist also die Lücke, die wir in der Welt hinterlassen.

Liebe ist, dass wir die Einzigartigkeit in uns und anderen sehen. Mit dem Puzzle-Weltbild gibt es auch keine Konkurrenz oder kein Vergleichen. Abwerten, Vergleichen, Verurteilen kommen aus der Annahme, dass wir alle einem einheitlichen Ideal entsprechen müssen. Dann wären wir aber auch so gemacht. Sowohl die Religion, als auch die Biologie (Mutation und Selektion) erzählen eine andere Geschichte. Nicht die Norm, sondern die Einzigartigkeit, das Experimentieren, ist das Erfolgsrezept zum Überleben.

Denselben Gedanken finden wir auch in der Mathematik, in der Spieltheorie: Dort wird zwischen *finite* und *infinite Games* unterschieden. Also endliche oder unendliche Spiele. Leben ist ein *infinite Game*. Es gibt keine Regeln, keine Gewinner, sondern es geht nur darum, im Spiel zu bleiben.

Die Balance von Matriarchat und Patriarchat

Finite-Denken ist aus der Unsicherheit (Schmerz). Ich will gewinnen. Es geht mir um den direkten Vergleich, mein (verletztes) Ego. Ich kann kein größeres System sehen oder mich darum kümmern.

Infinite-Denke geht über mich und Generationen hinaus. Ich werde kurzfristige Erfolge dem langfristigen Überleben opfern. Ich denke in der *Community Actualization*, in der Veränderung.

Wenn ihr auch alles andere vergesst, dann merkt euch das: Es geht nie wirklich nur um uns, sondern um das Rudel, das Puzzle, das Gesamtbild. Unser kollektiver *Purpose*: Wir als soziale Gemeinschaft. Wir sind so gebaut, dass wir alles dafür tun, dass wir dort unseren Platz einnehmen können. Das ist die Perspektive der Liebe: Ein funktionierendes System!

Wenn wir daran gehindert werden, dann sind wir verzweifelt. Wenn wir im „ich“ stecken, stecken wir auch im Schmerz, der Unsicherheit, dem Überlebensmodus, der Angst, dem Gecko, dem Patriarchat.

Frau und Mann. Geschlechts-Dynamiken

Wenn wir jetzt auch wissen, dass Patriarchat und Matriarchat in allen von uns steckt, können wir uns selbst beobachten: Wo handeln wir aus Angst und wo aus echter Verbundenheit.

Und wir alle sollten viel mehr Matriarchat – also Sicherheit – leben. Doch es gibt auch paar Dinge, die sehr wohl mit dem Geschlecht zu tun haben. Vor allem mit unserer biologischen Funktion in der Population, und deswegen können wir die meisten dieser Themen an unseren Sexual-Hormonen festmachen. Auch hier sollten wir nicht in binären Stereotypen denken, sondern in Skalen. Also wir reden nicht von absoluten Mechanismen, sondern sichtbaren Tendenzen, von denen es immer Ausnahmen und Abweichungen gibt.

Exkurs: „Beauty and the Beast“ und Pferdemädchen

Beginnen wir mit einem spannenden Thema in der **Schutzlogik**. Gerade als Frau suche ich mir den „stärksten Beschützer“. Nehmen wir wieder ein vereinfachtes Steinzeit-Modell und sehen, wo wir aktuell noch Parallelen finden. Also ich – als Frau – weiß von meiner Biologie her, dass ich physisch unterlegen bin. Je hübscher ich bin, desto mehr Männer wollen mich. Und zur Not nehmen die mich mit Gewalt und ich kann nichts dagegen tun. Denn Moral gibt es noch nicht. Es wird gemacht, was funktioniert. Da ich aber selbstbestimmt sein möchte, suche ich mir jemanden aus, der auf mich aufpasst. Außerdem bin ich hübsch und darf deswegen den Besten auswählen, den ich möchte. Was zufälligerweise dann auch zu der Mischung der besten Gene führt.

Wenn ich wählen kann, dann werde ich mir also den Stärksten wählen. Die Person, die mich am besten beschützen kann. Das „Monster“ vor dem alle anderen Angst haben. Dieses Monster zähme ich und dann steht mir seine ganze wilde, ungezähmte Kraft zur Verfügung. Schutzlogik hat also eine Indirektion. Ich muss nicht stark sein, sondern habe etwas oder jemand, der es für mich ist.

Wir haben also zwei verschiedene Attraktions-Dimensionen: Fruchtbarkeit (weiblich) und Stärke oder Aggressionspotenzial (männlich).

Schutzlogik finden wir auch in Gesetzen, Moral und jeder anderen Form von Stellvertreter-Gewalt. Dort sind es dann Institutionen, die diese Rolle übernehmen. Der Zugang zu den Institutionen entscheidet dann, wer wie gut geschützt ist. Denn dieser Zugang war durch die Menschheitsgeschichte immer sehr ungleich verteilt. Ist es auch noch.

Soweit so logisch. Vereinfacht, aber es trifft den Kern. Und wir sehen das heute durchaus noch an vielen Stellen. Mit der Logik gehen wir in alte Geschichten vom gezähmten Monster, zu den Pferdemädchen (der Film Ostwind ist ein schönes Beispiel), bis zu den *Bad Boys*.

Bad Boys und die Dunkle Triade

Was wir als „Monster“ oder ungezähmt sehen, wandelt sich stark mit der Zeit. Früher mag es der stärkste Keulen-Schwinger gewesen sein, heute sehen wir seit einiger Zeit, dass Männer der „Dunklen Triade“ (also Psychopathen, Narzissten, Machiavellisten) die meiste Attraktion auslösen.

Alle drei Typen (und speziell Mischungen aus den Typen) sind Männer, für die keine Regeln gelten, die sich außerhalb des Systems sehen. Das wird als stark, frei und selbstbestimmt wahrgenommen. Natürlich möchte niemand dieses Verhalten in einer Beziehung, aber die Idee ist ja, dass das Monster gezähmt wird. Also nach außen wild, stark und frei, aber nach innen sicher und zahm. Kontrolliert.

Die Frauen, die sich auf die *Bad Boys* einlassen, weil sie denken, dass sie die erste (und einzige) sein werden, die den Kerl zähmen können, folgen der Biologie. Sie suchen den gefährlichsten oder stärksten Mann. Der, der die größte Bedrohung ist. Hier funktioniert es nicht, aber der Antrieb ist derselbe. Denn die *Bad Boys* symbolisieren die ungezähmte Kraft am besten. Sie sind die, die am ehesten erscheinen, als würden sie Charakter haben und außerhalb der Regeln spielen.

Wir alle wissen, dass das Zähmen bei den Psychopathen, Narzissten, Machiavellisten nicht funktioniert, aber die Idee ist generell gut und würde in gesunden (also funktionalen) Systemen auch erfolgreich sein.

Bleiben wir kurz beim Pferdemädchen, weil es ein archetypisches Bild ist. Der Traum des Mädchens ist es, den ungestümen und wilden Hengst zu zähmen. „Alle haben Angst, alle versagen, aber ich bin die Auserwählte, mir folgt er und diese unglaubliche Kraft steht mir allein zur Verfügung.“ Das ist die Heldinnen-Geschichte. Vom Weltbild ist das bei Tribal Leadership die Stage 3.

Dabei sind die drei Elemente wichtig:

- ▶ Die **ungezähmte Kraft**, die sonst niemand kanalisieren kann.
- ▶ Ich bin die **Auserwählte**. Daraus folgt: Für alle anderen ist es eine Bedrohung, nur für mich nicht. Daraus kommt der Nutzen.
- ▶ Es gibt eine **Verbindung**, aber **keine Verbundenheit**. Es ist noch die Welt der Benutzung. Eine Transaktion: Schönheit (und Unschuld) gegen Kraft und Wildheit.

Wenn wir das jetzt aus Sicht der Eltern sehen, dann findet diese Suche nach Monstern, Biestern und Bedrohungen sehr früh statt. Da wir heute dazu tendieren Kinder ewig kleinzuhalten, um sie zu beschützen, ist es für die Eltern viel zu früh. Aber es ist ein sicheres Zeichen für die Sehnsucht endlich erwachsen zu sein. Endlich wertvoll zu sein. Diese Suche ist Teil der Ablösung von den Eltern. Da wir aber heute lieber zu Abhängigkeit und erlernter Hilflosigkeit erziehen, versuchen wir diesen Absprung zu unterdrücken. „Es sind ja noch Kinder.“ Die Reaktion der Eltern ist deswegen meistens destruktiv. Aus eigenem Schmerz, aber auch weil die Gesellschaft es fordert. Denn die Unterdrückung der weiblichen Sexualität und Energie ist unverändert ein großes Thema.

Die Geschichte der Genital-Verstümmelung bei Mädchen oder Frauen wird mit der Unterdrückung ihrer Lust begründet. Wir haben Angst vor der natürlichen Form der weiblichen Lust.

Deswegen bin ich immer skeptisch bei allen „Schutzprogrammen“, die zum Ziel haben die weibliche Sexualität oder Lust zu kontrollieren oder zu unterdrücken. Denn ob ich das mit einem Messer tue oder durch Beschämung, Druck, Ausgrenzung, ist letztlich egal. Wir denken, dass wir es besser wissen, als die Natur. Und das ist meistens nicht der Fall. Vor allem nicht, wenn der Auslöser eine diffuse Angst ist. Mit der Begründung, dass wir das jetzt seit 1000 Jahren machen. Das ist doch ein wenig dünn.

Der Widerstand der Eltern und Gesellschaft sieht wie folgt aus:

- ▶ „Sei nicht so, wie du bist“
- ▶ „Du bist noch klein, du weißt nicht, was du tust“
- ▶ „Das hat noch nie funktioniert, alle anderen sind gescheitert“
- ▶ „Such dir jemand nettes“

Aus Sicht der Eltern ist es logisch: Denn das Monster, das das Mädchen zähmen will, wird sich nicht von den Eltern zähmen lassen. Also aus Elternsicht ist es eine Gefahr, aus der Sicht des Mädchens eine Hoffnung.

Wirksamkeit (Entfaltung)

Alle *Coming-of-Age* Geschichten teilen genau dieses Muster: Ich kann etwas, was die ganzen Erwachsenen nicht hinbekommen. Das ist die große Sehnsucht und die große Wahrheit: Ja, die nächste Generation kann es besser, weil sie einen anderen Startpunkt hat, deswegen eine andere Perspektive. Wir müssten sie nur lassen.

Da wir aber eine Gewalt-Hoheit haben, sagen wir „werde erst mal so wie ich, dann verstehst du schon, warum das nicht geht“. Das ist dann aber eine Übertragung des Weltbildes. Damit wird die Chance zu einem gesellschaftlichen Update vertan.

Die Erneuerung wird blockiert und in Versteinerung umprogrammiert. Auch das funktioniert wieder über Aufmerksamkeit und Belohnung.

Vorteil der nächsten Generation: *Es fehlt die Erfahrung* (weil nicht mehr alles gilt).

Risiko der nächsten Generation: *Es fehlt die Erfahrung* (weil manches immer noch gilt).

Lösung: Deswegen Begegnung als Gleichberechtigte. Es geht darum, die Ziele und Einschränkungen regelmäßig zu überprüfen. Alles kann sich gewandelt haben und das ist okay. Es können aber auch Teile beständig sein. Über 1000de von Jahren. Das ist auch okay.

Was die Eltern dabei zerstören ist das Weltbild des Menschen. Allen voran die Selbst-Wirksamkeit und Entfaltung. Zusätzlich macht der Widerstand es auf Dauer meist schlimmer. Denn das Grundprogramm ist biologisch, also bleibt es. Es läuft im Hintergrund weiter. Aber nicht justiert.

Die Reaktion der Eltern erzeugt Konformität im Außen, aber Widerstand im Innen. Die Suche nach dem „Unbezähmbaren“ wird eher stärker und auch der Wunsch besonders und einzigartig zu sein. Es sei denn, die Konformität geht so tief, dass der Mensch ganz zerbricht.

Warum gehören diese Erziehungstipps hier hin?

Erstmal weil sie nützlich sind, und weil sie zeigen, wie unsere Muster (und Weltbild) sich übertragen. Denn Eltern reagieren mit Angst, weil sie selbst in der Angst sind. Und das Pferdemädchen-Muster ist auch ein Angstmuster.

Die Auflösung ist also das Bauen von Sicherheit. Denn wenn ich aus der Sicherheit komme, dann brauche ich nicht das „Monster zähmen“. Ich bin ja *safe* in der Gemeinschaft. Also der Bedarf ist anders und *safe* Eltern würden auch anders reagieren, weil sie den Bedarf (und ihr Versäumnis) erkennen würden.

Warum es okay ist, dass Frauen im Park alleine Angst haben

Das klingt jetzt wieder schlimm, aber wir sollten da alle Angst haben. Dazu kommt, dass unsere Angstsysteme anders sind. Mit dem Titel möchte ich eher unrealistische Erwartungen adressieren, als eine naive Sicherheit zu fordern. Wenn wir angstfrei leben wollen, dann haben wir Sicherheit noch nicht verstanden. Dann stecken wir in einer kindischen Erwartung fest, dass wir endlich Eltern wollen, die uns vor allem beschützen. Wir sind emotional noch 3 Jahre alt.

Das finden wir bei Männern und Frauen.

Wer ist gefährlich?

Beginnen wir mit einem oft benutzten Beispiel: Wir begegnen (abends/nachts) einer Gruppe von Männern und einer Gruppe von Frauen. Welche fühlt sich „besser“ oder „sicherer“ an.

Die Antwort ist fast immer: „Die Frauen sind *safer*“. Daraus wird gefolgert, dass Männer das Problem sind. Für alles und jedes. Und Gewalt eben auch nur von Männern ausgeht. Zu Ende gedacht: Eine Gesellschaft ohne Männer ist friedlich.

Dieses Denken entfernt uns alle aus dem Gen-Pool, das kann gut für die Welt sein, aber die Biologie hat sich bestimmt was anderes dabei gedacht.

Und hier kommen wir zu einer ersten spannenden Beobachtung:

*Wenn sich die Biologie unseren Regeln unterordnen soll,
dann stecken wir in einer feudalistischen Denke fest.*

Wir sehen den Menschen als defekte Maschine und müssen ihn richtig programmieren. Es ist die tiefste Form der Entmenschlichung, die sich aber als Zivilisation und Fortschritt verkauft. Wir lernen das ganze Leben, dass wir gegen uns selbst kämpfen müssen, und das dies ehrenvoll ist.

Es ist eine systematisierte Selbstverletzung. So was wie ein „Ehren-Selbstmord auf Raten“.

Die Beobachtung mit den Männer- und Frauen-Gruppen ist richtig, aber der Schluss ist falsch. Es sei denn, wir kommen aus der Perspektive „nur Frauen sind gut“. Wenn wir die Frau als Standard nehmen, dann schneiden Männer natürlich schlecht ab. Kommen wir also zum biologischen Wert von Mann und Frau.

Was ist unser Wert?

Bei der Frau ist es die Fruchtbarkeit. Sie macht sie automatisch zur wertvollsten Ressource. Absolut schützenswert.

Da haben wir wieder dieses Wort: Und das ist ja auch unsere Biologie, dass wir im allgemeinen Mädchen und Frauen immer beschützen wollen, was halt auch Fremdbestimmung ist.

Als Menschen tendieren wir dazu, dass wir über Frauen bestimmen wollen, wenn wir sehen, dass sie sich selbst in unnötige Gefahr bringen. In einer Wahrnehmung der Welt als gefährlich oder feindlich, ist das leider fast immer der Fall, was dazu führt, dass Frauen immer beschützt werden sollen und dadurch ihre Freiheit verlieren. In der Angst wird aus dem Schutz die Verengung der Sicht auf Frauen als Ressource. Biologisch sinnvoll, aber wieder entmenschlichend.

Also während bei Frauen der Wert über die Fruchtbarkeit kommt, ist es bei den Männern die Gefährlichkeit oder das Aggressionspotenzial. Das ist ihr Job. Je gefährlicher, desto besser. Der Hintergrund dabei ist natürlich Schutz. Also die Fähigkeit zum Beschützen.

Und wie wir oben schon gesehen haben, haben sich die Gefahren gewandelt, deswegen sieht Schutz auch anders aus, aber die Biologie reagiert trotzdem noch auf bewährte Muster.

Und deswegen reagieren wir auch auf eine Gruppe von Frauen anders, als auf eine Gruppe von Männern. Während Frauen als harmlos (also ohne „Harm“, ein altes deutsches Wort für Schaden) wahrgenommen werden, sind fremde Männer eine Gefahr. (Das mit den harmlosen Frauen hat sich mit Waffen und Werkzeug verändert, aber hier geht es ja nur um die Biologie.)

Männer verlieren die wahrgenommene Gefährlichkeit erst, wenn ich sie kenne. Dann kann ich lernen, dass sie entweder auch harmlos sind, oder dass sie sehr gefährlich sind. Wenn sie gefährlich sind, möchte ich wissen, ob sie auf meiner Seite stehen. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Die Strategien sind allerdings unterschiedlich.

Als Rudel möchte ich die gefährlichsten Männer haben, die ihre Aggression richten können. Sie leben sie bei Bedarf nach außen, aber nicht nach innen. Deswegen ist Selbstbeherrschung für Männer ein wichtiger *Skill*. Und dasselbe gilt für Frauen: Ich zünde nicht an der Dynamitstange. Wir haben Respekt vor ihr. Wir wissen, wann wir sie brauchen. Und sonst behandeln wir sie sorgsam.

Die männerfeindliche Gesellschaft

Die Zivilisation wie wir sie kennen ist eine zutiefst *en-männliche* Gesellschaft. Das, was einen Mann definiert, wird selten gebraucht. Also das Kern-Feature der Männer ist unnützlich und das Kern-Feature der Frauen ist immer noch wertvoll. Den Schutz haben wir institutionalisiert, bzw. einen Großteil der Gefahren haben wir aus der Welt entfernt. Das lassen wir hier mal so stehen. Dazu gäbe es viel zu schreiben, aber das ist nicht unser Thema.

Also: Wir alle haben Angst vor fremden Menschen. Deswegen soll man sich grüßen und anlächeln. Wenn ich das nicht tue, dann signalisiere ich „Gefahr“. Und wir dürfen uns nicht täuschen lassen: Frauen sind genauso gewalttätig wie Männer, aber anders. Nur in der unmittelbaren physischen Gewalt sind sie unterlegen.

Wir hatten das ja schon oben: **Das gezähmte Monster**

Was macht die schöne und clevere Frau? Sie sucht sich einen Beschützer, ein Werkzeug aus. Den mit den besten Genen, den sie bekommen kann. Je schöner ich bin, desto eher kann ich das Monster zähmen.

Das Bild zieht sich durch Märchen und Mädchenbücher. Der große Hengst, der für alle sonst eine Gefahr ist, aber mir wird er brav aus der Hand fressen und ich kann ihn reiten. Dieselbe Story auch in *Games of Thrones* mit der *Khaleesi*. Und auch bei Frankenstein und Nosferatu.

Um den Rest zu verstehen, müssen wir nochmal zur Wahrscheinlichkeitsfunktion zurück. Sicherheit erhöht sich, desto besser meine Datenlage ist. Und je sicherer wir sind, desto besser die Kooperation.

In unsicheren Umgebungen haben wir alle Angst und das ist richtig so. Denn wir können keine Aussage treffen. **Angst ist nur ein Spiegel der „Sicherheits-Wahrscheinlichkeit“**. Je kleiner die Sicherheits-Wahrscheinlichkeit, desto größer die Angst. Und unsere Ängste sind unterschiedlich, aber auf unsere Art existentiell.

Männer bilden eine „Gefahr-Hierarchie“. Es soll erkennbar sein, wer der beste Krieger ist. Der beste Angreifer, aber auch der beste Beschützer. Und so nehmen wir alle Männer wahr. Männer sich gegenseitig auch.

Männer sind nicht sicher und sollen nicht sicher sein, wenn sie fremd sind. Sie sind Krieger. Wenn ich sie nicht als Krieger sehe, dann sind sie schon aus dem Gen-Pool raus.

Frauen als wertvollste Ressource

Aber Testosteron hat uns gelehrt, dass Männer nicht selbstgenügsam sind. Das Hormon macht, dass der Lebenssinn eines Mannes immer über eine Frau definiert ist. Also egal wie groß, stark und mächtig, ein Mann ist von Natur aus Diener der Frau, denn in sich selbst ist er unnütz.

Deswegen müssen auch Therapie-Ansätze unterschiedlich sein. Eine reine Männergruppe ist am Anfang okay, aber dann brauchen Männer einen Sinn, einen Katalysator. Eine Freundin hat mir vor langer Zeit gesagt „Männer können ohne Frauen nicht heilen.“ Und ich denke, das ist wahr.

Wenn Männer Frauen verletzen, dann ist es deswegen, weil sie genau unter dieser Verletzung – der Ablehnung und dem nicht gesehen werden – leiden. Oder unter dem inneren Widerspruch. Dem Dienen. Denn auf der einen Seite wollen Männer alles für Frauen tun, aber andererseits wurde ihnen gesagt, dass sie über Frauen herrschen² sollen. Das ist ein krasser Widerspruch. Maximale Verwirrung und Zerrissenheit. Da gilt wieder „Ich möchte, dass du dich fühlst, wie ich mich fühle“. Je unsicherer ein Mann ist (also auf seine Weise, in seiner Identität, verletzt), so unsicher wird er auch Frauen in seinem Umfeld machen (sie auf ihre Weise, in ihrer Identität, verletzen).

Männer, ohne die Belohnung und den Anreiz durch Frauen, würden immer noch in Höhlen wohnen. Vermutlich ohne Feuer. Diese sehr praktische Perspektive wird oft unterschätzt. Alles, was Männer in der Weltgeschichte getan haben, haben sie für Frauen getan. Und nicht für das was Frauen sagen, sondern für das, was Frauen belohnen. Und Belohnung ist hier aktiv gelebte Fruchtbarkeit.

Deswegen: Liebe Männer, nein, wir sollen nicht herrschen. Wir sollen in unserem System kooperieren, am besten sogar kollaborieren und Frauen haben ohnehin den *Lead*. Wenn die Frauen sicher sind, dann können wir auch davon ausgehen, dass sie eine gute Richtung vorgeben. Aber das gilt ja für uns alle. Nur in der Sicherheit sind wir intelligent.

Nachdem wir jetzt die Männer verstanden haben, ist es auch klar, was es mit der Angst der Frauen auf sich hat:

*Frauen haben in den Situationen mehr Angst, weil sie wertvoller sind.
Angst hilft, dass ich sorgsam mit mir als Ressource umgehe.*

Der Ruf nach Schutz, wenn Sicherheit fehlt

Der Wunsch nach generischer Sicherheit ist absurd und dysfunktional. Ein Zeichen für emotionale Unreife. Ich möchte die heile Welt, weil ich zu faul (oder unfähig) für Beziehung bin.

Sicherheit kommt aus Beziehung und die Fähigkeit zum Beziehungsbau und Pflege ist begrenzt. Ich kann also nur da sicher sein, wenn ich die Menschen und Umwelt um mich herum kenne und ihnen vertrauen kann. Vertrauen bedeutet, dass ich genug relevante Datenpunkte habe. Eine bewusste Unsicherheit außerhalb meines engen Zirkels ist gesund und vernünftig. Das war immer so und darf auch so bleiben.

Da Sicherheit aber eine Wahrscheinlichkeits-Funktion ist, sollten wir sie auch so betrachten. Wenn sich die Werte dieser Funktion gesellschaftlich (oder in meinem Rudel) fortwährend verschlechtern, dann müssen wir darauf reagieren und daraus lernen. Dann ist das System nicht gesund.

Der Job vom Mann in einem System ist der „Krieger“. Er soll eine Gefahr sein. Je gefährlicher, desto besser. Aber gezielt und gerichtet. Er soll also wissen, wie gefährlich er sein kann und in der Lage das Monster in ihm freizulassen oder an der Leine zu haben. Er entscheidet, wann er wen tötet.

2 Männer tendieren zu Dominanz-Mustern in der Angst. Nicht alle, nicht immer, aber einige gehen als Erstes zu Fight. Manche Frauen auch, aber Männer sind 5.6x stärker, deswegen ist es bei Männern gefährlicher. Widersprüchliche Programmierungen führen zu innerer Zerrissenheit. Die lösen dann wieder mehr Angst und Unsicherheit aus. Deswegen sollten wir alle Jungs und Männer für den Mann und das Monster trainieren. Mädchen natürlich auch Jeweils nach Bedarf. Den auch die Frau hat ein Monster. Siehe Gecko/Limbi, Sicherheit/Gefahr, Matriarchat/Patriarchat.

Hindernisse in der Balance

Wäre alles einfach, dann hätten wir die Probleme ja nicht. Also wie kommt es, dass wir alle Mustern folgen, die wir nicht mögen und mit denen wir nicht glücklich sind. Dennoch davon ausgehen, dass die Welt halt so ist.

Herausforderungen

Städte sind schuld!

Der Mensch ist schon eher für Rudel gemacht. Überschaubare Menge von Menschen, man lernt sich intensiv kennen, alles *easy*. Dann gibt es die *Super-Connectoren*, das waren die Händler oder andere umherziehende Menschen, die durch die Gegend zogen und sehr viele Bindungen knüpfen und halten konnten. Die haben die Verbindungen zwischen den Clustern (Rudeln) hergestellt.

Jeder hatte seinen sicheren Bereich und die waren lose verbunden oder verfeindet. Das ist natürlich vereinfacht, aber es soll uns nur ein Gefühl geben. Im sicheren Raum gibt man sich jedes mal eine Bestätigung, wenn man sich sieht. Ein kurzes Wort, ein Lächeln, eine Berührung. So haben wir 100 bis 1000 Bestätigungen am Tag, dass wir sicher sind und dazugehören. Denn das ist der Sinn von diesen Mikro-Verbindungen: Bindungs-Check oder *Safety-Check*.

Wenn einer von uns heute durch die Fußgängerzone geht, dann bekommt unser Limbi ca. 700 mal in der Minute ein „du bist nicht *safe*“. Da sind Menschen und es gibt kein Grüßen, kein Lächeln, keinen Augenkontakt. Selbst wenn mich alle anschreien würden, wäre es besser als ignoriert zu werden. Denn Ignorieren bedeutet, dass ich nicht mal mehr der Ablehnung wert bin. Ignorieren ist ein „geh’ sterben“.

Wenn wir einem anderen Menschen begegnen, dann will unser Limbi wissen, ob wir sicher sind oder nicht. Freund oder Feind. Es gibt nichts Neutrales. Der Grundgedanke im Rudel: Kann ich schlafen und bin dennoch sicher? Würde ich geschützt werden? Würden sie mich wecken und mitnehmen, wenn sie flüchten müssen? Bin ich sicher (mit meinem Leben), dass sie mich im Schlaf nicht verletzen (essen)?

Es geht im Grunde um Gecko-Fragen (alle existentielle Angst; Überlebens-Modus). Unser Erfolgsrezept ist allerdings, dass wir sozialen Zusammenhalt schaffen können, damit wir der Gefahr, dem Säbelzahntiger, nicht alleine gegenüberstehen. Dafür müssen wir aber vertrauen können. Unser Limbi bindet uns zusammen, und im Angesicht der Gefahr starten wir denn Gecko-Modus, aber gemeinsam.

Und was bei den Fragen „Gehöre ich dazu? Bin ich hier sicher?“ kein klares Ja ist, ist ein Nein und unsicher. Also wenn wir Menschen begegnen und kein Zeichen bekommen, dass sie es gut mit uns meinen, dann ist das ein Signal für unseren Limbi, dass wir nicht sicher sind und dass es potenzielle Feinde sind. Wenn wir durch die Fußgängerzone gehen und in einer Minute 700 Leuten begegnen, die uns ignorieren, dann ist das für den Limbi 700 mal die Nachricht „du bist in Gefahr“.

Und das Problem ist real: Die Gruppengröße hat dazu geführt, dass plötzlich Menschen in der Gruppe waren, die eben nicht *safe* sind. Nicht nur, dass wir keine Aussage treffen können, sondern es gibt Menschen, die uns schaden wollen. Aus welchen Gründen auch immer. Und wenn wir die nicht erkennen, dann haben wir ein grundlegendes Thema. Dann sind wir immer unsicher. Es gibt kein Rudel mehr.

Wir brauchen klare Merkmale. Wo Vertrauen fehlt, brauchen wir einen „Ersatz“. Normen, Moral, Wappen, Uniformen, Hautfarbe, Geschlecht, Alter. *Alle Stereotypen dienen dazu, dass wir einen künstlichen Ersatz für Vertrauen schaffen.* Im Business sind das Normen und Standards. Und die Audits oder Assessments sind eine Stellvertreter-Aktion für Vertrauen. Akkreditierung bedeutet, dass wir uns geeinigt haben, den Auditoren/Assessoren zu vertrauen. Die prüfen für uns, und wenn die sagen, dass es gut ist, dann glauben wir das auch.

Rational alles völlig schlüssig, aber emotional ist das die nackte Angst, bis wir die Leute ein bisschen kennengelernt haben. Und je besser unser Limbi trainiert ist, desto leichter ist es und desto sicherer fühlen wir uns.

Deswegen wäre eine funktionierende Integration eine Vorbedingung für Migration: Wir brauchen ein klares Innen/Außen, damit Sicherheit entstehen kann. Da können Werte, eine Sprache und Beziehungen eine Hilfe sein. Das können durchaus auch Stellvertreter-Beziehungen sein. Denn unsere Kapazität ist eingeschränkt: im Durchschnitt 5 enge Kontakte, 10 lose und 150 oberflächliche.

Es ist klar, dass sich 80 Millionen Menschen nicht blind „vertrauen“ können. Vertrauen ist ein Beziehungsthema. Also wir brauchen unsere Rudel und die *Skills*, Rudel zu bauen. Wie finden wir die Menschen, die zu uns passen? Wo kann es Sicherheit geben?

Moderne Gesellschaft kann funktionieren, wenn jeder sein Rudel hat. Mehrere vermutlich. Und zwischen den Rudeln gibt es Überlappungen. Politisch ist es wichtig, dass niemand ohne Anbindung ist, und dass größere Gruppen nicht unverbunden sind.

Stellen wir uns die Gesellschaft als Graph vor, dann sollte es ein gut zusammenhängender Graph sein. Sobald es mehrere getrennte Graphen gibt oder es große Sub-Graphen gibt, die nur noch lose angebunden sind, haben wir ein Problem.

Technisch muss die Beziehung auf menschlicher Ebene stattfinden. Aber es wäre gut, wenn man das Ergebnis politisch im Blick hätte.

Das gilt für alle Organisationen. Es muss klar sein, wer drin und draußen ist. Es muss eine Initiation geben. Dazu muss die Grenze klar sein (z.B. *Purpose* und Werte). Also wir haben das, was uns verbindet, aber dann müssen auch Beziehungen entstehen. Wir können uns das so vorstellen, dass jedes neue Element eines Systems nach der Probezeit Beziehungen haben muss. Es gibt also Bürgen innerhalb des Systems, die sagen „Für die Zeit kenne ich die Person schon gut, habe sie kontinuierlich erlebt, auch in emotionalen Situationen und traue ihr auf der Skala von 1 bis 10 mindestens schon bei 4.“

Es ist klar, dass das einige neue *Skills* und *Tools* erfordert. Aber wenn man den Wechsel in die Limbi-Welt erst mal gemacht hat, dann sind die Lösungen gar nicht so schwer.

Die Übergangszeit ist spannend. Wenn die Matriarchat-*Skills* (also Limbi und die Systeme für die Sicherheit) wieder aufgebaut werden, werden wir da Entwicklungsstufen haben. Und auch eine breite Streuung zwischen den Menschen im Lernprozess. Denn wir haben auch alle andere Ausgangspunkte. Das hängt von meiner Geschichte und meinen Fähigkeiten ab. Je mehr Misstrauen ich gegenüber anderen habe, desto mehr Misstrauen habe ich in mir. Und wenn w ich so viel Misstrauen in mir haben, dann vertraue ich weder meinem Urteil noch meinem Gefühl. Ich suche eher Schutz und Kontrolle. Also ich lebe in der Angst (Gefahr-Modus oder Patriarchat). Jeder kann da raus, aber es kann manchmal eine Weile dauern, bis genug neue Erfahrungen gemacht wurden.

Ich habe das bei Genesungen von Teams gesehen: Die langsamen Fortschritte können super leicht wieder zerstört werden. Es gibt eine Phase der Instabilität. Das muss klar sein. Und gerade wenn Management und Fachkräfte kollidieren, dann sind die Fachkräfte oft schon weiter. Management, dass zu dem Zeitpunkt noch Vertrauen verspielt, hat kaum eine Chance das wieder zurückzugewinnen. Das ist gerade im Umgang mit Kündigungen so. Die zerstören nachhaltig jede Form von *Safety*. Nicht die Kündigung an sich, sondern wie wir es in der Praxis machen.

Wie geht es richtig? Wenn ein Team-Member klar und dauerhaft zeigt, dass es an den gemeinsamen Werten und der Richtung kein Interesse hat, dann befördert sich dieses Team-Member selbst aus dem System. Ich verlasse die Systemgrenze. Eine Kündigung spiegelt das dann nur wieder, aber jeder hat vorher gesehen, wer die Entscheidung getroffen hat. Das funktioniert aber nur, wenn ich klare und sichtbare Grenzen habe, und die auch Teil der operationalen Arbeit sind. Wenn wir also fortwährend über *Purpose* und Werte steuern, dann ist es sichtbar, wer im System und wer außerhalb ist.

In den wenigsten Organisationen (egal ob Schule, Kirche, Familie oder Unternehmen), sind diese Dinge wirklich klar. *Purpose* und Werte schaffen es nicht über das Poster hinaus. Dann wird ad hoc aus dem Ego gesteuert (also aus der Angst, Verzweiflung, Überforderung, ...). Wenn alles gut ist, passiert nichts, aber wenn ich gestresst bin, dann eskaliert es sofort. Wir sehen und spüren das Fehlen von Führung, Richtung und System-Grenzen.

Im besten Fall sehen wir Vertrauen – und damit eine Form von Sicherheit – in den Teams. Das folgt dann schon den natürlichen Beziehungen. Je höher die Beziehungs-Qualität, desto höher die Sicherheit. Je weniger wir das stören, desto besser ist es für uns.

Wenn wir bewusst damit arbeiten, also die Zugehörigkeit sichtbar machen, dann ist es spannend. Regelmäßiges Vertrauens-Rating kann eine Möglichkeit sein. Da kommen dann schnell Betriebsrat-Themen, die auch aus Angst und Misstrauen kommen. Denen kann ich technisch begegnen, oder aber auch dort zuerst Sicherheit schaffen. Bei Ratings geht es um „Außenseiter“ – die ohne Anschluss – oder um die Minimal-Werte. Nie um Personen. Beides sind Warnlampen, die mir zeigen, was in dem System noch möglich ist. Wir messen nur das System.

Hürden

Für die meisten von uns ist eine Wahrnehmung der Welt als gefährlich oder gar feindlich normal. So normal, dass wir es gar nicht mehr merken. Auch wenn wir in dem Weltbild stecken, sehen wir schon Veränderungen – die es natürlich gibt – und denken „Hey, das ist ja schon Heilung“. Aber das Weltbild ist dasselbe, nur der Schmerz ist anders angeordnet. In diesem Weltbild ist innerer Frieden schon die Balance von Schmerz und Betäubung.

Dazu eine Veranschaulichung: Wir werden alle sehend geboren. Aber weil alle um uns herum eine Augenbinde haben, bekommen wir die auch. Als Ausgleich bekommen wir einen Tast-Stock und alles andere, was nützlich ist um zurechtzukommen.

Denn es klappt ja für alle. Unsere Augen sind da, aber untrainiert und unbenutzt.

Und natürlich merken wir, dass es nicht perfekt ist. Wir können uns diffus erinnern, dass Leben mal leichter war. Dass es etwas wie Sehen gab, wir den Stock nicht brauchten, aber die Erinnerungen sind unscharf.

Und es kommen ständig Menschen, die eine neue Idee haben, wie man unseren Tast-Stock besser machen kann. Fortlaufend Ideen, wie wir das Nicht-Sehen komfortable machen. (Eine externe emotionale Regulierung nach der anderen.) Und natürlich probieren und bewerten wir die. Versuchen die Beste zu finden.

Wir suchen unser ganzes Leben nach dem besten Weg blind zu sein.

Aber die wirkliche Antwort wäre: Sehen! Jedoch wenn wir jemanden fragen, wie es ist zu sehen, dann hören wir nur, dass wir unseren Stock weggenommen bekommen. Und das wollen wir ja nicht. Der Stock ist das Einzige in unserem Leben, dem wir vertrauen. Niemals geben wir den ab. Ein Update gerne, aber der Stock bleibt.

Und das ist völlig logisch aus der Perspektive des Nicht-Sehens. Alle Hilfsmittel (alle Stöcke) sind völlig logisch aus der Perspektive des Nicht-Sehens. Aber aus der Perspektive des Sehens, ist es anders. Da brauchen wir das alles nicht.

Das ist doch die Magie: Sobald du sehen kannst, wirst du den Stock zur Seite stellen und sagen „Brauch ich ja gar nicht mehr.“ Niemand nimmt es dir weg. Du entscheidest selbst. Aber mit genug Sehen, merkst du, dass sich alles ändert.

So ist es auch mit der Sicherheit. Du hattest die Sicherheit und nach und nach wurde sie dir genommen. Nur weil alle anderen auch keine Sicherheit mehr hatten. Also lernen wir Techniken und haben Werkzeuge, wie wir in der Nicht-Sicherheit zurecht kommen. Und da sind wir leicht für ein Update, eine andere externe emotionale Regulierung zu haben. Denn die verstehen wir.

Wir erinnern uns: Kultur ist die Menge der impliziten gemeinsamen Werkzeuge und Muster, für den Umgang mit emotionaler Unsicherheit.

Reden Menschen aber über Sicherheit, haben wir das Gefühl, dass wir alles weggenommen bekommen, was unser Schutz ist. Unser Sicherheits-Ersatz. Also der Stock im Blindheits-Bild. Dabei ist es nur so, dass Vertrauen und Verbundenheit eben was völlig anderes sind, als alles, was wir bisher kennengelernt haben.

Kannst du dir eine Beziehung vorstellen, die auf bedingungsloser Liebe und Annahme basiert?

Also beide Seiten können Liebe („das bedingungslose Interesse an der Entfaltung des geliebten Menschen“), also Liebe füreinander und für sich selbst. Und zusätzlich können sie sich gegenseitig sehen, hören, verstehen und berühren.

Ich bin offen (um gesehen zu werden), aber auch interessiert (um zu sehen).

Da die meisten von uns nur die Welt der Nicht-Sicherheit kennen, sind wir blind. Wir können uns Sicherheit (das Sehen in der Geschichte) nicht vorstellen. Es ist eher so, dass wenn wir einen tollen Stock haben, dann denken wir schon „das ist Sehen“.

Die Herausforderung hier ist es, dass wir persönlich aber auch gesellschaftlich (Denk-)Muster entdecken, die zeigen „Hey, schau mal, du suchst immer Schutz, da gibt es keine Sicherheit in deinem Leben“. Wir erkennen Denkmuster, die uns völlig normal vorkommen, aber die aus der Perspektive der Sicherheit ganz klare Marker für Nicht-Sicherheit sind.

Detaillierte Marker

Lernen wir mal einige Marker kennen. Das ist ein Kapitel mehr zum Arbeiten und Nachschauen, statt es am Stück zu lesen. Ein Nachschlagewerk für Anamnese und Diagnose. Aber vielleicht auch, um uns selbst zu erkennen. Denn auch wenn es unangenehm ist, gilt immer noch: Der einzige Menschen, den du ändern kannst, bist du.

Schutzmodus vs. Sicherheitsmodus

Wo haben wir Systeme der Gefahr? Was sind die Marker?

Kontext	Schutzmodus (wahrgenommene Gefahr)	Sicherheitsmodus (erlebte Sicherheit)
Erziehung / Familie	„Weil ich es sage.“ / Strafen / Kontrolle / Drohen / Vergleich mit anderen Kindern / Liebe entziehen als Druckmittel	„Ich bin da.“ / Grenzen mit Erklärung / Interesse am Innenleben / Fehler als Lernraum / Nähe bleibt stabil
	Kind funktioniert oder rebelliert / nur wenige Gefühle sind erlaubt, der Rest wird unterdrückt oder invalidiert	Kind zeigt sich (auch unangenehm), alle Gefühle dürfen gezeigt und gelernt werden (echte interne emotionale Regulierung entsteht, weil es genug Datenpunkte gibt)
	Eltern haben „Recht“	Beziehung (gegenseitiges Sehen, Hören, Verstehen, Berühren) hat Priorität / egal was ist, wir haben die 12 echten Umarmungen am Tag
Paarbeziehung	Recht haben wollen / Schuld suchen / Rückzug oder Angriff / Eifersucht / Kontrolle („Wo warst du?“)	Verstehen wollen / Verantwortung für eigene Gefühle / Offenheit / Unsicherheit zeigen dürfen
	Nähe wird genutzt oder vermieden	Nähe wird gehalten
	Konflikte eskalieren oder werden vermieden	Konflikte führen zu mehr Verbindung
	Liebesentzug	Hingabe
Team / Unternehmen	Mikromanagement / Reporting-Wahn / interne Konkurrenz / Silos / Schuldkultur	Vertrauen in Eigenverantwortung / transparente Kommunikation / gegenseitige Unterstützung
	Meetings = Status & Rechtfertigung	wenige Meetings = Abstimmung & Lernen / echte Zusammenarbeit (Dinge entstehen und werden nicht nur geplant)
	Fehler werden versteckt	Fehler werden genutzt
	Führung = Kontrolle	Führung = Orientierung & Raum geben / Systemdesign (funktionale Umgebung schaffen)
Verein / Community	Machtkämpfe / Cliquesbildung / „wer gehört dazu?“ / informelle Hierarchien	Zugehörigkeit / offene Beteiligung / Unterschiedlichkeit wird integriert
	Engagement wird bewertet	Engagement wird gewürdigt
	Konflikte werden politisch	Konflikte werden persönlich geklärt
Gesellschaft / Politik	Polarisierung / Feindbilder / „wir gegen die“ / starke Führer / einfache Lösungen	Dialog / Perspektivenvielfalt / Komplexität wird ausgehalten
	Sicherheit durch Kontrolle (Gesetze, Überwachung)	Sicherheit durch Vertrauen (Zusammenhalt, Teilhabe)
	Moralische Überlegenheit	Neugier auf andere Sichtweisen
Kirche / Glaubensräume	Dogma / Schuld / Gehorsam / „so ist es richtig“ / Angst vor Abweichung	Sinnsuche / persönliche Erfahrung / Fragen erlaubt / Gemeinschaft
	Pharisäertum (wir bauen Regeln um Regeln, damit wir sicher alles richtig machen), damit sind wir in Angstsystemen (Schutz) / nur das Außen zählt, was das Herz macht wird nicht als relevant gesehen, da nicht sichtbar	Beziehungsfokus (Beziehung zu Gott, aber auch zueinander; es geht nicht um Perfektion sondern um das Echtsein; Außen und innen sind stimmig; es ist wichtig, dass das Herz dabei ist)
	Autorität wird nicht hinterfragt	Autorität dient der Orientierung
	Zugehörigkeit an Bedingungen geknüpft	Zugehörigkeit ist gegeben

Kontext	Schutzmodus (wahrgenommene Gefahr)	Sicherheitsmodus (erlebte Sicherheit)
Bildung / Schule	Noten als Druckmittel / Vergleich / Anpassung / Angst vor Fehlern	Lernen aus Interesse (Neugier, innere Motivation) / individuelle Entwicklung / Fehler als Teil des Prozesses
	Lehrer weiß, Schüler folgt	Lernen als gemeinsamer Prozess
	„richtig vs. falsch“ dominiert	„verstehen vs. entdecken“ dominiert
Freundschaften	Nutzen / Erwartungen / unausgesprochene Deals / Rückzug bei Konflikt	Ehrlichkeit / gegenseitige Unterstützung / Konflikte halten
	Nähe wird dosiert aus Angst	Nähe darf wachsen
	Rollen (der Lustige, der Starke...)	echte Personen
Selbstbeziehung	Selbstkritik / Druck / Perfektionismus / Funktionieren / Vermeidung	Selbstannahme / Wahrnehmung / Bedürfnisse ernst nehmen
	Self-Care wird als Selbst-Liebe verkauft (ich wende Coping-Mechanismen an, um meine Situation erträglich zu machen); ich drehe mich um mein Defizit (Sklave meines inneren Schmerzes)	echte Selbst-Liebe, weil ich meine Situation kontinuierlich verbessern möchte; ich habe ein bedingungsloses Interesse an meiner Entfaltung (weil ich dann am besten für die Welt bin)
	Gefühle werden unterdrückt	Gefühle werden integriert
	Wert = Leistung	Wert = Sein
Körper / Gesundheit	Ignorieren von Signalen / Überlastung / „durchziehen“	Wahrnehmen / Regeneration / Balance
	Symptome werden bekämpft	Ursachen werden verstanden
	Kampf gegen den Körper	Zusammenarbeit mit dem Körper

Wenn wir ehrlich sind, passiert beim Lesen etwas wie: „Ah... ja. Das kenne ich. Und das auch. Und das leider auch.“

Und dann kommt der eigentliche Aha-Moment: **Ich bin nicht nur Opfer von „Patriarchat“ – ich bin selbst regelmäßig im Schutzmodus.**

Du siehst in allen Bereichen das gleiche Muster. Der Schutzmodus schafft eine „einfache“ Welt. Klar, schnell, hart. Alle richten sich nach einem Kopf und für den Kopf ist es okay.

Sicherheit geht ehrlich mit Komplexität um: Wir sind offen, nehmen uns unsere Zeit um Beziehung zu bauen, dafür sind wir dann langfristig stabil.









Wir sehen diese Muster überall. In Familien, in Beziehungen, in Unternehmen, in der Politik. Und immer wieder stellen wir fest: Es sind nicht „die anderen“, die im Patriarchat leben. Es ist ein Zustand, in den wir alle wechseln, sobald wir Gefahr wahrnehmen. Die Frage ist also nicht mehr: „Wie bekämpfen wir das Patriarchat?“ Sondern: **„Wo genau fühlen wir uns nicht sicher – und was würde echte Sicherheit hier bedeuten?“**

Rubriken

Marker im Schutz

Gehen wir das mal für die Welt durch, wie wir sie kennen ...

- ▶ **Sicht auf die Welt: Kontrolle** als Default: „Das müssen wir im Griff haben.“, „So kann man das nicht laufen lassen.“, „Da braucht es klare Regeln.“
 - ▷ Klingt erstmal nach Verantwortung. Und ist es auch – im Schutzmodus. Der Marker ist nicht das Wort „Regeln“, sondern die Grundannahme: 🧰 Wenn ich nicht kontrolliere, geht etwas schief.
- ▶ **Sicht auf Menschen: Menschen werden zu Funktionen:** „Der bringt nichts.“, „Die ist schwierig.“, „Wir brauchen da jemanden, der funktioniert.“
 - ▷ Hier wird der Mensch reduziert. Nicht bewusst, nicht böse – sondern praktisch.
 - ▷ 🧰 Der Marker ist: Ich sehe nicht mehr dich, sondern deine Wirkung auf mein System. Das ist klassisches Ich-Es.

- ▶ **Sicht auf Neues:** Schnelle Einordnung und Bewertung statt echtes Verstehen: „Der ist halt so.“, „Das sind eben solche Leute.“, „Typisch.“
 - ▷ Das Gehirn spart Energie. Es kategorisiert.
 - ▷  Marker: Ich habe dich eingeordnet, bevor ich dich wirklich verstanden habe.
- ▶ **Sicht auf Grenzen:** Sicherheit durch Stärke in Form von **Regeln** oder Fremdbestimmung: „Da muss man mal durchgreifen.“, „Man darf sich nicht alles gefallen lassen.“, „Sonst tanzen die einem auf der Nase rum.“
 - ▷ Das ist ein ganz tiefer Reflex.
 - ▷  Marker: Sicherheit entsteht durch Dominanz, nicht durch Beziehung.
- ▶ **Sicht auf Begegnung/Vertrauen:** **Misstrauen** als Grundannahme: „Die nutzen das doch nur aus.“, „Wenn du nett bist, wirst du ausgenutzt.“, „Menschen sind halt so.“
 - ▷ Das fühlt sich oft wie Realismus an, zeigt aber nur den Normalzustand im Weltbild.
 - ▷  Marker: Ich gehe davon aus, dass andere gegen mich arbeiten könnten. (Weil ich selbst so bin.)
- ▶ **Sicht auf Fehlverhalten:** Fehler müssen **Konsequenzen** haben: „Das darf so nicht durchgehen.“, „Da muss es Konsequenzen geben.“, „Sonst lernen die das nie.“
 - ▷ Hier wird Lernen durch Druck ersetzt. Denn wenn ich selbst in der Angst bin, dann ist das das einzige Werkzeug, was ich habe.
 - ▷  Marker: Veränderung entsteht durch Sanktion, nicht durch Einsicht.
- ▶ **Sicht auf Widersprüche:** Moral als **Kontrollinstrument**: „Das geht gar nicht.“, „So etwas macht man nicht.“, „Das ist einfach falsch.“
 - ▷ Moral ist nicht das Problem. Aber sie wird oft benutzt, um die eigene Position durchzusetzen. Also Moral hilft dort, dass wir Systeme einfrieren und erstarren lassen.
 - ▷  Marker: Ich bewerte schneller, als ich verstehe.
- ▶ **Sicht auf Herz & Hirn:** Professionalität/**Rationalität** geht vor: „Das ist jetzt nicht persönlich.“, „Es geht hier um die Sache.“, „Gefühle haben hier keinen Platz.“
 - ▷ Das klingt professionell, ist aber vor allem entmenschlicht. Ich will den Mensch als Maschine haben, ohne Gefühle. Dann kann ich verletzen ohne Scham.
 - ▷  Marker: Ich trenne Mensch und Handlung – und verliere dabei die Beziehung.
- ▶ **Sicht auf Erfolg:** **Knappheitslogik**: „Wenn der gewinnt, verliere ich.“, „Es kann nicht für alle reichen.“, „Einer muss zurückstecken.“
 - ▷  Marker: Ich denke in Konkurrenz, nicht in Koexistenz.
- ▶ **Sicht auf Konflikte:** Ich muss es **besser wissen**: „Ich weiß, was gut für dich ist.“, „Vertrau mir einfach.“, „Ich hab mehr Erfahrung.“
 - ▷ Das kann sogar fürsorglich gemeint sein, ist aber Fremdbestimmung. Und aus dem eigenen Weltbild.
 - ▷  Marker: Ich stelle meine Perspektive über deine Realität.

Ich gehe mal davon aus, dass diese Sätze, Gedanken und Sichtweisen (Glaubenssätze) niemandem fremd sind. Wir werden mit ihnen von Kindheit an geimpft. Das ist die Welt der Unsicherheit.

Deswegen versuchen wir eine Illusion der Kontrolle und der beherrschbaren Welt zu erzeugen. Wir spielen Gott und machen die Regeln für alle anderen. Alles soll sich uns unterordnen. Das Problem: Da wir nicht alle dasselbe wollen, sind wir im Konflikt und einige Wenige übernehmen die Definition von dem „was wir wollen“.

Angst schafft umgebungen von Kontrolle und Regeln. Wenige schreiben vielen vor, was richtig und falsch ist. Die Durchsetzung erfolgt durch Macht und Gewalt.

Hinweis: Sogenannte **Systemsprenger** sind Kinder, die das „spüren“ oder verstehen. Viel zu früh. Ob Rebellion, Sucht oder Depression: Alle suchen eine Alternative zu dem System der Angst und Gewalt. Wir suchen Verbundenheit und Gestaltung. Ein echtes alternatives System.

Denn mehr Schutz, Gewalt, Angst, Regeln führt zu mehr Gewalt, Angst und Regeln. Mehr Verbundenheit führt zu mehr Verbundenheit. Und es ist vermutlich so: Selbst die besten Beziehungen, die wir je erlebt oder gesehen haben, sind vielleicht 12% von dem was möglich ist. Verbundenheit ist ein unerforschter Bereich.

Erst Mut zur Komplexität, zur Welt und auch zur Unsicherheit, kann die Umkehrung sein. Die inhärente Unsicherheit und Komplexität der Welt zu akzeptieren und ihr gemeinsam zu begegnen, ist der *Game-Changer*.

Die Bereitschaft zur Unsicherheit schafft Sicherheit.

Rubriken mit Sicherheits-Update

Weltsicht: Orientierung statt Kontrolle

Im Sicherheitsmodus versuche ich nicht mehr, alles im Griff zu haben. Ich will verstehen, was wirklich los ist – und dann sinnvoll handeln.

*„Kompetenz ist die Fähigkeit, in zukunfts-offenen, unerwarteten
 Situationen kreativ und selbstorganisiert zu handeln.“
 John Erpenbeck*

Beispiele:

- ▶ Im Team läuft etwas schief → statt sofort neue Regeln einzuführen: „Was genau hat hier nicht funktioniert?“
- ▶ Kind rastet aus → nicht „Jetzt reicht’s!“, sondern: „Was hat dich gerade so hochgebracht?“ (Die Ursache statt der Warnlampe sehen)
- ▶ Beziehung knirscht → nicht „Wir müssen das klären“, sondern: „Was passiert eigentlich gerade zwischen uns?“

Menschenbild: Mensch statt Funktion sehen

Der Mensch ist nicht mehr Mittel zum Zweck, sondern Ausgangspunkt.

Beispiele:

- ▶ Kolleg:in liefert schlecht → nicht „unzuverlässig“, sondern: „Was hindert dich gerade daran, dein Bestes zu geben?“
- ▶ Partner zieht sich zurück → nicht „kein Interesse“, sondern: „Was geht gerade in dir vor?“
- ▶ Freund sagt Treffen ab → nicht „unverbindlich“, sondern: „Alles okay bei dir?“

Umgang mit Neuem: Neugier statt Einordnung

Ich halte es aus, etwas noch nicht zu wissen.

Beispiele:

- ▶ Jemand reagiert ungewohnt → nicht „typisch“, sondern: „Das kenne ich so nicht von dir – was ist los?“
- ▶ Neue Meinung im Raum → nicht sofort dagegen argumentieren, sondern: „Wie kommst du zu dem Punkt?“
- ▶ Kind widerspricht → nicht „respektlos“, sondern: „Was siehst du anders als ich?“ (denn hier haben wir die Chance für ein Update, weil das Kind frischer in der Welt ist, einen anderen Startpunkt hat und die aktuelle Situation klarer und unbelasteter sehen kann)

Grenzen: Klarheit statt Dominanz

Grenzen bleiben – aber ohne Druck und Abwertung.

Beispiele:

- ▶ „Wenn ich so angesprochen werde, kann ich das Gespräch nicht fortsetzen.“ (ruhig, klar, ohne Angriff)
- ▶ „Ich mache da nicht mit.“ (ohne Rechtfertigungsschleife)
- ▶ Führung: „Das ist die Richtung – und ich bin offen für bessere Ideen.“

Vertrauen: Vorschussvertrauen statt Misstrauen

Ich starte nicht mit dem Worst Case.

Beispiele:

- ▶ Neue:r Mitarbeitende:r → nicht sofort kontrollieren, sondern erst mal zutrauen
- ▶ Partner spät dran → nicht „Was stimmt nicht?“, sondern „Ich bin gespannt, was los war“ (die Betonung ist wichtig, auch beim Lesen; das zeigt, in welchem Modus wir sind)
- ▶ Jemand macht Fehler → nicht „absichtlich“, sondern „okay, was ist passiert?“ (die Suche nach der Ursache im System, der Einarbeitung, im inneren Zustand)

Fehler: Lernen statt Sanktion

Fehler sind Information, nicht Bedrohung.

Beispiele:

- ▶ Projekt scheitert → „Was nehmen wir fürs nächste Mal mit?“ (Wobei wir in einer lernenden Umgebung früher lernen, offen sind und deswegen auch schon früh umsteuern.)
- ▶ Kind lügt → nicht nur Strafe, sondern verstehen: „Was hat dich dazu gebracht?“
- ▶ Beziehung: Streit → nicht „wer hat recht“, sondern „was haben wir über uns gelernt?“ (oder eben über den Zustand der Beziehung; wo haben wir uns verloren?)

Widerspruch: Verständnis statt moralischer Bewertung

Ich halte mehrere Wahrheiten gleichzeitig aus. Oft ein „sowohl-als-auch“.

Beispiele:

- ▶ Politische Diskussion → „Ich sehe, warum dir das wichtig ist – auch wenn ich es anders sehe“
- ▶ Konflikt im Team → beide Seiten werden gehört, ohne sofort zu urteilen
- ▶ Beziehung → „Ich verstehe deinen Punkt – und gleichzeitig brauche ich etwas anderes“

Herz/Hirn: Beziehung halten statt trennen

Sachthema und Beziehung werden nicht gegeneinander ausgespielt.

Beispiele:

- ▶ Feedback geben → „Das passt so nicht – und du bist mir wichtig“
- ▶ Streit → nicht Rückzug oder Angriff, sondern im Kontakt bleiben
- ▶ Führung → klare Ansage, ohne den Menschen abzuwerten (wir steuern ja das System, nicht die Leute)

Erfolg: Möglichkeit statt Knappheit denken

Ich suche Lösungen, nicht Gewinner.

Beispiele:

- ▶ Ressourcen knapp → „Wie können wir das so lösen, dass es für mehrere passt?“
- ▶ Beziehung → nicht „meine vs. deine Bedürfnisse“, sondern „wie bringen wir beides zusammen?“
- ▶ Team → nicht Konkurrenz, sondern Ergänzung denken

Konflikte: Begegnung statt Besserwissen

Ich muss nicht recht haben, um wirksam zu sein.

Beispiele:

- ▶ Coaching / Führung → „Was denkst du selbst?“ statt „Ich sag dir, wie es geht“
- ▶ Beziehung → „Hilf mir zu verstehen“ statt „Du solltest...“
- ▶ Alltag → echte Fragen stellen, statt Antworten zu liefern

Kerngedanke

Im Sicherheitsmodus versuche ich nicht mehr, die Welt zu kontrollieren.

Ich versuche, sie zu verstehen – und in Beziehung zu bleiben.

Und das Spannende ist: Das fühlt sich am Anfang natürlich unsicherer an. Weil es uns unvertraut ist. Langfristig – wenn wir lange genug durchhalten – ist es aber sicher. Wir verwechseln an der Stelle ungewohnt mit unsicher.

Kontrolle oder Regulation?

Während wir Kontrolle gut kennen – eben weil es ein Schutzsystem ist –, haben wir mit dem Gegenstück, der Sicherheit, wenig Erfahrung. Dabei ist das überall um uns herum der Grundzustand: die Regulation. Wetter, Wald oder Zelle, alle Elemente sind in der ständigen Regulation miteinander. Wir reagieren auf Veränderungen in unserem Umfeld und das schnell als möglich und minimal als möglich. Balance ist der Zustand der Regulation. Alles ändert sich fortwährend und bleibt doch in Balance.

Jede echte Beziehung ist Regulation. Wir gehen ständig aufeinander ein. Es gibt Reibung, Nähe, Wachstum. Ein Schleifprozess.

In dem Moment, in dem wir das in einen Vertrag packen wollen – zum Beispiel mit der Ehe –, wollen wir eine „Sicherheit“, aber verlieren genau die. Denn Beziehung können wir nicht erzwingen. Es ist ein tägliches sich gegenseitig geben. Und jeder Zwang tötet das sofort.

Die beiden Grundprinzipien

- ▶ Entweder möchte ich die Welt ordnen (also ich gestalte die Welt nach meinen Vorstellungen, bzw. erwarte, dass die Welt sich nach meinen Vorstellungen verhält) und bin fortwährend enttäuscht oder irritiert.
- ▶ Oder ich reguliere. Ich habe meine Vorstellung, bin aber fortwährend in der Interaktion. Wahrnehmung und Adaption.

Der Weg zur Freude an der Sicherheit

Sicherheit ist ein merkwürdiges Konzept. Alle wollen sie – und gleichzeitig haben viele Angst davor. Denn echte Sicherheit bedeutet das Ende von Kontrolle. Sie bedeutet, Kontrolle loslassen zu können. Und genau das fühlt sich für ein System, das an Schutz gewöhnt ist, erst mal gefährlich an. Das ist es auch, weil wir Kontrolle nicht loslassen können, ohne etwas anderes zu haben. (Wir erinnern uns an das Bild der Blindheit mit dem Tast-Stock weiter oben, siehe [Hürden](#).)

Deshalb entsteht Sicherheit nicht durch Entscheidungen, sondern aus Erfahrungen. Nicht durch „Vertrau mir“. Sondern durch wiederholte Momente, in denen nichts Schlimmes passiert, obwohl es möglich gewesen wäre.

Der Weg in die Sicherheit ist kein Sprung. Es ist ein Übergang. Und dieser Übergang hat Muster, die sich in Beziehungen, in Erziehung und in Teams erstaunlich ähnlich zeigen.

Am Anfang steht der Schutz. Zwei Menschen lernen sich kennen. Ein Kind kommt in die Welt. Ein neues Team formiert sich. Niemand weiß genau, wie der andere tickt. Also bleiben die Systeme wachsam. Grenzen sind klarer, Kommunikation expliziter, Verhalten vorsichtiger. Das ist gesund und normal. Okay, beim Baby haben wir eine Sondersituation, aber sobald sich der Charakter zeigt, haben wir auch dort den gleichen Mechanismus. Selbst kleine Kinder erleben das „früher warst du nicht so“-Symptom. Ablehnung, weil sie anfangen sich zu zeigen.

Viele Systeme bleiben genau dort stehen. Sie organisieren sich dauerhaft im Schutzmodus. Beziehungen bleiben vorsichtig. Teams bleiben politisch. Kinder lernen, sich anzupassen, statt sich zu zeigen. Alles funktioniert irgendwie – aber nichts wird wirklich tief.

Wir verwechseln Vertrautheit mit Vertrauen.

Den Übergang in die Sicherheit, schaffen wir nur, wenn etwas dazukommt, das stärker ist als die Angst: Verlässlichkeit. Verlässlichkeit ist die Grundlage von Sicherheit. Nicht große Worte, sondern kleine, wiederholte Erfahrungen. Ich zeige mich – und werde nicht abgewertet. Ich mache einen Fehler – und die Beziehung bleibt bestehen. Ich gehe einen Schritt näher – und du gehst nicht weg. So entsteht Vertrauen. Durch Wiederholung und Beständigkeit. Auch Vertrauen ist letztlich nur Mathe. Eine Wahrscheinlichkeits-Funktion.

In Beziehungen zeigt sich das sehr konkret. Am Anfang braucht es Konsens, Klarheit, Absprachen. Zwei Systeme prüfen, ob sie sich sicher genug fühlen können. Aber wenn dieser Zustand bleibt, entsteht kein „Wir“. Dann bleibt es bei zwei Menschen, die sich vorsichtig koordinieren. Sicherheit kommt mit der Hingabe. Wenn wir aus dem Selbstschutz ins Schenken kommen. In das „ich möchte deine Bedürfnisse erfüllt sehen, weil du mir wichtig bist“. Dann muss Nähe nicht mehr jedes Mal neu verhandelt werden, sondern ist Teil der Beziehung.

In der Erziehung ist es ähnlich. Das Kind braucht am Anfang Fürsorge und Schutz. Ein Baby ist völlig abhängig. Wenn wir als Eltern aber auf die Entfaltung fokussieren, dann wird das Kind, Schritt für Schritt, in die Gestaltung gehen. Es kann sich zeigen, es kann ausprobieren, es kann beitragen und auch kritisch hinterfragen. Alles ohne die Verbundenheit zu verlieren, sondern sie zu stärken.

Wenn ich nur dann sicher bin, wenn ich „richtig“ bin, lerne ich Anpassung. Wenn ich auch dann sicher bin, wenn ich schwierig bin, lerne ich Beziehung. Und genau das ist der Unterschied, der sich durchs ganze Leben zieht.

In Teams sieht man das besonders deutlich. Viele Organisationen sind extrem gut im Schutzmodus: Prozesse, Kontrolle, Reporting, klare Zuständigkeiten. Das funktioniert – solange man Stabilität braucht. Aber echte Leistungsfähigkeit entsteht erst, wenn das System in Sicherheit kommt. Wenn Informationen frei fließen. Wenn Fehler sichtbar werden dürfen. Wenn Menschen nicht gegeneinander arbeiten, sondern miteinander denken.

Das passiert nicht durch ein neues *Framework*, sondern durch erlebte Sicherheit im Alltag. Der Weg dahin ist erstaunlich unspektakulär. Weniger Bewertung, mehr Verstehen. Weniger Kontrolle, mehr Klarheit. Weniger Reaktion, mehr Präsenz. Und vor allem: weniger große Veränderungen, mehr kleine stabile Erfahrungen. Sicherheit wächst nicht durch einmalige Events. Sie wächst durch Konsistenz.

Und das Prinzip ist einfach: Ich arbeite immer am Neuen (Verstehen, Klarheit, Präsenz), wodurch das alte automatisch, fast magisch, weniger wird. Diese Reihenfolge ist wichtig für Sicherheit. Sonst entsteht nur eine neue Unsicherheit in einer anderen Verkleidung.

Wenn ich zehnmals erlebe, dass ich mich zeigen kann, ohne dass es kippt, verändert sich mein System. Wenn ich hundertmal erlebe, dass Verbindung stabil bleibt, beginnt mein Körper, das als neuen Normalzustand zu speichern. Und natürlich zählen die „kritischen“ Momente besonders. Die schwierigen Situationen, in denen es um was geht.

Der langfristige Effekt: Schutz wird optional. Nicht, weil er falsch ist, sondern, weil er hier und jetzt nicht mehr gebraucht wird. Und plötzlich ist es da: Freude an Sicherheit. Nicht die Ruhe nach der Anspannung, sondern die Leichtigkeit, die entsteht, wenn nichts mehr verteidigt werden muss. Das ist der Zustand, in dem Systeme wirklich anfangen zu leben.

Heikle Themen aus neuer Perspektive

Konsens

Konsens ist so ein Wort, bei dem erst mal alle nicken. Klar. Brauchen wir. Ohne Konsens wird es schnell übergriffig oder sogar gefährlich. Also haben wir gelernt: Frag nach. Hol dir ein Ja. Geh auf Nummer sicher. Und das ist gut so. Wirklich.

Aber wenn wir genauer hinschauen, merken wir: Konsens ist nicht das Ziel. Konsens ist ein Werkzeug. Und zwar ein ziemlich klar zuzuordnendes. Konsens gehört in den Schutzmodus. Und Konsens ist eine Untergrenze. Ein Notfallsystem.

Konsens ist die Antwort auf eine Situation, in der noch nicht klar ist, ob ich vertrauen kann. In der mein System sagt: „Vorsicht. Könnte gefährlich werden.“ Mir fehlen noch Daten. Also bauen wir eine explizite Brücke. Wir sprechen aus, was in einem sicheren System klar ist. Wir sichern uns ab. Wir holen uns ein „Ja“, damit wir Missverständnisse vermeiden.

Wenn wir das lesen, dann sollte klar werden, dass Konsens nur in der Verzweiflung nötig ist. Solange ich keine Daten habe, habe ich keine Beziehung. Da sollte ich dann auch nicht Nähe erzwingen. Das mache ich nur, wenn ich verzweifelt bin.

Eigentlich wäre der Weg ja folgender: Wir lernen uns kennen, wir tasten uns ran, wir klären Dinge, wir bauen Vertrauen auf. Und irgendwann passiert etwas Unspektakuläres und gleichzeitig Entscheidendes: Vertrauen entsteht. Damit auch Sicherheit. Wir haben mehr Datenpunkte, unsere Vorhersage wird sicherer. Wir können sicher (mit ausreichender Wahrscheinlichkeit) sagen, dass wir sicher sind. Das geht langsam in kleinen Schritten.

Bei Menschen im Trauma ist es noch anders: Sie suchen ja bekannte Verletzung. Also die Wiederholung der vertrauten Situation. Unbewusst natürlich, weil bewusst will das niemandt. Die Möglichkeit zur bekannten/vertrauten Verletzung erkennt unser Limbi in der Regel sehr schnell. Denn Unsicherheit ist leichter zu erkennen als Sicherheit.

Und wir reagieren auf diese Unsicherheit mit Attraktion. (Wie Nicole LePera sagt: „Sexuelle Attraktion ist ungelöstes Trauma.“)

Das geht alles an unserem Bewusstsein vorbei. Und dennoch ja, wir wussten von Anfang an, dass dieser Mensch den Job tun und unser Trauma bedienen wird; also zuverlässig den vertrauten Schmerz in uns erzeugen wird. Da wir da im Allgemeinen oft die Menschen wechseln, die diesen Job machen sollen, sind wir schon auf der Meta-Ebene richtig gut und schnell geworden.

Dann entsteht etwas, das man schwer beschreiben kann, aber sofort erkennt, wenn es da ist: ein „Wir“. Kein Verschmelzen, kein Verlust von sich selbst. Sondern ein gemeinsamer Raum. Innen weich, außen klar. Wir gehören zusammen. Echte Begegnung. Ich muss nicht mehr ständig fragen „Darf ich?“, weil ich längst merke, was für uns passt. Denn wir kennen uns ja. Wir sind von skeptischer Transaktion zur Hingabe gewechselt. Wir haben uns füreinander entschieden.

Und genau hier beginnt der Bruch, den man gerade immer öfter sieht. Konsens verschwindet nicht mehr. Er bleibt. Auch dann, wenn eigentlich längst Beziehung da sein sollte. Oder zumindest die Möglichkeit für Beziehung bestehen könnte. Wir haben etwas zu früh erzwungen und bleiben da stehen, weil erzwungene Nähe ein Vertrauensbruch ist.

Dann entsteht eine seltsame Dynamik: Zwei Menschen sind vertraut – aber nicht nah. Sie stimmen sich ab, sie sind respektvoll, sie machen alles „richtig“. Und trotzdem fehlt etwas. Es ist der Zustand der UnBeziehung. Nach außen alles richtig, aber innen leer. Keine Verbndung, kein Vertrauen. Ein bisschen wie Besuch im eigenen Wohnzimmer. Man kommt rein. Aber man weiß nie genau, wie lange man bleiben darf.

Das fühlt sich fast sicher an. Ist es aber nicht. Denn was fehlt, ist die eigentliche Sicherheit: die, in der ich mich nicht nur korrekt verhalte, sondern wirklich zeigen kann. In der ich nicht ständig mitdenken muss, ob ich gerade eine Grenze überschreite, sondern darauf vertrauen kann, dass wir das gemeinsam regulieren.

Sicherheit in Beziehung bedeutet, dass beide ungefiltert da sein können. Wir kennen unsere gegenseitigen Bedürfnisse und es ist uns wichtig (und schön!), die Bedürfnisse³ zu erfüllen.

³ Wir sollten noch Bedürfnisse von Wünschen abgrenzen. Gerade in dysfunktionalen Systemen, können das sehr unterschiedliche Dinge sein.

*Hingabe bedeutet, dass mir deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie meine.
Das muss natürlich immer für beide gelten.*

Konsens schützt uns davor, einander zu verletzen, wenn wir zu schnell Nähe wollen. Aber er ersetzt keine Beziehung. Und wenn Konsens zum Dauerzustand wird, dann ist das kein Zeichen von Reife, im Gegenteil: Das System ist nicht in Sicherheit gekommen. Es ist im Schutzmodus geblieben.

Das ist kein Vorwurf, sondern Zustandsbeschreibung und damit Chance. Wenn man es durch diese Brille sieht, ist es logisch. Menschen, die stark auf Konsens achten, haben gute Gründe. Sie haben erlebt, dass Grenzen nicht respektiert wurden. Dass Nähe kippen kann. Dass Vertrauen teuer ist.

Nur führt das langfristig zu einem paradoxen Effekt: Genau das, was sie schützen soll, verhindert, dass echte Nähe entsteht. Nicht, weil Konsens falsch ist, sondern weil er nicht losgelassen wird, wenn es eigentlich möglich wäre. Und damit sind wir wieder bei der eigentlichen Frage. Nicht: „Brauchen wir Konsens?“ Sondern: Wann wird aus Schutz Sicherheit? Wann ist der Moment, in dem ich nicht mehr nur darauf achte, nicht verletzt zu werden, sondern beginne zu spüren, dass ich begegnen kann?

Das ist kein kognitiver Schritt. Kein Gespräch, das man einmal führt und dann ist es erledigt. Das ist Erfahrung. Wiederholt. Unspektakulär. Fast langweilig. Ich zeige mich ein Stück mehr – und nichts bricht. Du kommst näher – und ich gehe nicht weg. Wir machen Fehler – und bleiben trotzdem verbunden. So entsteht Sicherheit.

Und erst dann wird Konsens das, was er eigentlich sein sollte: nicht die Grundlage der Beziehung, sondern ihr Sicherheitsnetz. Da, wenn man es braucht. Unsichtbar, wenn man es nicht braucht. Das Warnlämpchen, das angeht, wenn Beziehung zerbrochen ist.

Konsens macht Begegnung möglich. Sicherheit macht Beziehung möglich.

Und wenn wir beides verwechseln, bekommen wir etwas dazwischen. Funktioniert irgendwie. Fühlt sich aber nie wie Zuhause an.

Opfer-Energie

Unsichere Systeme verstärken bestimmte Formen von Selbstdarstellung, weil sie Aufmerksamkeit erzeugen. Das ist nicht aus Bosheit oder Dummheit. Es geschieht, weil Systeme – egal ob Social Media, Teams, Familien oder ganze Gesellschaften – unglaublich gut darin sind, auf Resonanz zu reagieren. Was gesehen wird, wird wiederholt. Was belohnt wird, wird verstärkt. Und was verstärkt wird, wird irgendwann zur Norm.

Das Problem beginnt in dem Moment, in dem Aufmerksamkeit zur wichtigsten Währung wird.

Das ist natürlich ein schleichender Prozess. Wir können gar nicht sehen, ab wann es wirklich dysfunktional wurde. Ab wann war die Abwärtsspirale plötzlich so zerstörerisch? Und dann sind wir an dem Punkt, wenn es nicht mehr darum geht, was wahr ist. Es geht darum, was wirkt.

Ich zeige nicht mehr das, was ist, sondern das, womit ich gesehen werde. Eine kuratierte, gefilterte, angepasste und gepimpte Version von mir. Eine Rolle, die ich spiele. Oder viele Rollen. Die Rollen, die am meisten Beifall bekommen. Je nach Bühne.

Komplexität hat es schwer. Widersprüche auch. Sie sind schwer zu erklären, schwer zu verkaufen, schwer zu verstehen, schwer zu „belohnen“.

Weil wir nicht wirklich gesehen werden als Mensch, zeigen wir eine Rolle, die uns Aufmerksamkeit als Ersatzwährung sichert.

Also lernen Systeme – und wir in ihnen – schnell: Was funktioniert?

Ein Beispiel, das man gerade oft sieht, ist die Opferrolle. Nicht, weil Menschen plötzlich mehr leiden als früher. Sondern weil bestimmte Ausdrucksformen von Leid besonders viel Aufmerksamkeit bekommen. Sie sind eindeutig, sie sind emotional, sie sind anschlussfähig.

Das System reagiert darauf. Und dann passiert etwas Paradoxes: Der Ausdruck von Schmerz wird lauter, stärker, häufiger – aber das tatsächliche Verstandenwerden nimmt nicht zu. Im Gegenteil. Es verschwindet. Denn wenn viele ähnliche Signale gleichzeitig gesendet werden, verliert das System seine Fähigkeit zu unterscheiden. Alles klingt gleich dringend. Alles gleich wichtig. Alles gleich wahr.

Und genau dann leiden die, die wirklich betroffen sind, am meisten. Nicht, weil ihnen nicht geglaubt werden will. Sondern weil das System überfordert ist. Weil es die Unterschiede nicht mehr sauber erkennt. Weil echtes Erleben im gleichen Kanal landet wie verstärkte Darstellung. Und da Leiden belohnt wird, müssen die Geschichten immer schlimmer werden. Wenn Aufmerksamkeit die knappe Ressource ist, dann passen wir uns an. Oft unbewusst. Wir werden ein bisschen lauter, ein bisschen extremer, ein bisschen übersteuert. Wir schneiden alles weg, was nicht sofort wirkt. Man sieht das überall. Mehr „Leiden“ führt zu mehr Belohnung. Wer wahr ist geht unter.

Das ist wie ein übersteuertes Audiosignal. Wenn alles laut ist, ist nichts mehr klar. Vertrauen geht verloren. Nicht nur in andere, sondern auch in das System selbst. In die Möglichkeit, dass das, was ich zeige, auch wirklich gesehen wird. Und das betrifft nicht nur Schmerz.

Erfolg wird überhöht, weil er gesehen wird. Also wird Leistung inszeniert. Stärke wird belohnt, also wird Verletzlichkeit versteckt oder strategisch eingesetzt. Moralische Klarheit bekommt Aufmerksamkeit, also werden Positionen radikaler. Selbstoptimierung wird gefeiert, also wird das eigene Leben zum Projekt. Immer das gleiche Muster: Ich werde gesehen für das, was wirkt – nicht für das, was ist.

Und das hat einen Preis. Denn Aufmerksamkeit ist kein Ersatz für Beziehung. Sie fühlt sich kurz ähnlich an, aber sie trägt nicht. Sie beruhigt nicht. Sie verbindet nicht dauerhaft. Sie ist ein kurzer Impuls, kein stabiler Zustand.

Gesehen werden ist etwas anderes. Gesehen werden heißt, dass jemand meinen Kontext versteht. Meine Widersprüche aushält. Nicht nur das Offensichtliche wahrnimmt, sondern auch das, was darunter liegt. Ohne dass ich es perfekt formulieren oder zuspitzen muss. Das passiert nur in Sicherheit. Und genau die fehlt in Systemen, die stark auf Aufmerksamkeit reagieren. Dort geht es um Wirkung, nicht um Wahrnehmung. Um Resonanz, nicht um Beziehung.

Vielleicht ist das der einfachste Unterschied: Aufmerksamkeit bekomme ich für das, was auffällt. Gesehen werde ich für das, was wirklich da ist. Und solange Systeme vor allem auf das Erste reagieren, werden wir immer wieder versuchen, uns passend zu machen. Lauter zu werden. Extremer. Übersteuert. Nicht, weil wir unehrlich sind, sondern weil wir gesehen werden wollen und verzweifelt sind. Dann nehmen wir, was wir bekommen können. Auch einen billigen Ersatz.

Der zusätzliche Seiteneffekt ist, dass wir Lebenskompetenz verlieren. Opfer-Energie ist praktisch, aber tötet jede Gestaltung. Wir verlieren Resilienz und Verantwortung. Wir werden auch in dem Sinne passiv und eine Rolle: Wir tun so, als wäre unser Leben ein Drehbuch, das unser Publikum schreibt.

Ich kann nur sexualisiert werden, wenn ich mich selbst sexualisiere.

Der Gedanke ist klar, wenn ich Sexualität und Sexualisierung verstanden habe. Also, wenn mir feindliches und freundliches Weltbild vertraut sind.

Das Konzept ist einfach, wie mit den Schichten weiter oben: Mein Weltbild ist die obere Schranke in allem, was ich in der Welt sehen kann. Je kleiner mein Weltbild ist, desto kleiner mache ich auch alle anderen. Wenn ich nur bis 5 zählen kann, dann kann für mich auch nur jeder andere bis 5 zählen, weil es ja mehr nicht gibt. Das ist die Bedeutung vom Weltbild: Ich reduziere alles und alle solange, bis sie in mein Weltbild passen. Sonst kann ich sie ja nicht sehen.

Und das feindliche Weltbild ist kleiner als das freundliche. *Sexualisierung kommt aus und existiert nur in einem feindlichen Weltbild.*

Sexualisierung entsteht meistens durch andere (Eltern, Beschützer), um mich zu schützen. Aus dem gut gemeinten Schutz, wurde meine Sexualität von der Seele, von meinem Wert, abgespalten. Und wir wissen ja schon, dass Schutz das Gegenteil von Sicherheit ist. Diese Menschen haben also wahrgenommene Gefahr in das innere System gebracht. Dadurch bin ich jetzt im Angstmodus und suche dort Strategien: Varianten von *Fight, Flight* oder *Freeze*.

Der Schutzmodus kommt aus Angst und Abwehr.

Wenn ich Schutz im System anwende, dann zerstöre ich Sicherheit und verbreite Angst.

Das passiert vorwiegend, wenn Sicherheit gefehlt hat oder über die Zeit erodiert ist.

Sicherheit muss gepflegt werden. Das ist Beziehungspflege.

In der Sexualisierung, soll ich im alltäglichen Leben (Familie, Umgang mit Eltern, in der Schule, ...) ein androgynes Wesen sein. Sexualität hat da keinen Platz. Ich bin noch zu klein dafür oder es ist einfach völlig unklar, wie man damit umgehen soll. Also ignorieren. Unterdrücken und ausblenden. Da, wo ich mich als wertvoller Mensch gezeigt habe, hatte meine Sexualität nichts zu suchen. Sexualität kommt irgendwann später. Meine Gefühle (und die Biologie) werden invalidiert. Und entweder bekomme ich sie durch Kontrolle (Unterdrückung) in den Griff, oder lebe sie anders aus. Wie Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Die Geschichte ist von 1886, es ist also ein bekanntes Thema. Und wir könnten in der Sexualisierung Dr. Jekyll in die „Freind-Zone“ und Mr. Hyde in die „Fuck-Zone“ übersetzen.

Die Lektion: Meine Lust und Bedürfnisse sind schlecht. Die müssen weg. Dafür habe ich ein Alter-Ego erschaffen, dass ich vor der Welt verstecke. Und zwischen diesen beiden Rollen kann ich nach Bedarf hin und her wechseln.

Sie existieren aber nie gleichzeitig. *Friend-Zone* (ich bin ein Mensch, aber ohne Körperlichkeit und Intimität) und *Fuck-Zone* (ich bin ein Sex-Objekt um meine Lust zu befriedigen, ohne Seele und Intimität) haben keine Schnittmenge. Es gibt für mich keine echte Intimität. Es gibt emotionale Bedürftigkeit und körperliche Bedürftigkeit. Aber echte Begegnung geht nicht. Die gibt es im feindlichen Weltbild nicht.



Figure 11: Die Variante von Yin-Yang benutzen wir hier schon früher. Wir haben unterschiedliche Pole und wir sollten die in uns und zwischen uns integrieren. Überall wo wir filtern (oder anders unterdrücken), statt zu integrieren, wenden wir Gewalt an.

So weit, sollte alles klar sein. Und dieses Weltbild hat zwei Effekte:

- ▶ Nimmt mich jemand als sexuell attraktiv wahr, verliere ich automatisch meinen Wert. Es kann nicht beides gleichzeitig existieren. (Nicht in meiner Welt.) Meine innere Grenze, mein Weltbild, sexualisiert mich, sobald ich ganz gesehen werde.
- ▶ Nur wenn ich ein Weltbild der Sexualisierung habe, kann ich sexualisiert werden. Lebe ich in einem integrierten Weltbild der Sexualität, dann gehe ich nie von einem „entweder-oder“, sondern von einem „sowohl-als-auch“ aus. Falls ich wirklich merke, dass mich jemand anderes nur als sexuelles Objekt sieht, dann weiß ich, dass ihr/sein Weltbild limitiert ist. Ich sehe den Schmerz und die Beziehungsunfähigkeit, ohne dass ich in diese Welt schlüpfte.

Wenn ich ein großes Weltbild habe, dann kann mir niemand ein kleineres überstülpen⁴. Genauso kann ich für niemand anderen das Weltbild vergrößern.

⁴ Ausnahme ist während des Weltbild-Baus und Updates. Also zwischen 7 bis 12 und 12 bis 16. Da sollten wir Menschen mit weitem Weltbild um uns haben.

Marker für das Fehlen von Sicherheit

Hier noch eine Zusammenfassung der letzten Kapitel als Marker, die wir leicht anwenden können. Also hier nur die Kurzfassung zur Anwendung, die tiefe Logik in der ausführlicheren Hinleitung oben.

#1 Marker: Scham

Scham kommt aus dem Urteilen. Urteilen tue ich, wenn ich nicht vertraue (Störung in mindestens einer der Vertrauens-Dimensionen). Also erlebe ich Misstrauen. Misstrauen ist ein Zeichen von Unsicherheit. Wenn ich unsicher bin (nicht in mein Rudel gehöre), dann bin ich a) ein Fehler und b) bedroht.

Ohne Rudel haben wir existentielle Angst. Auch wenn das unser Neocortex abfedert, reagiert unser Limbi/Gecko auf Ausgrenzung sensibel.

#2 Marker: Konsens

Wenn wir über Sicherheit reden, dann meinen wir emotionale oder psychologische Sicherheit. Das Konzept ist alt, aber die Forschung dazu ist neu. Ein Großteil der empirischen Forschung geht auf Amy Edmondson zurück. Sie ist unbestritten die Expertin zu dem Thema. Auf der Basis hat Timothy R. Clark ein 4-stufiges Modell für Sicherheit (Inclusion, Learner, Contributor, Challenger Safety) definiert.

Inclusion Safety: Frage: „Fühle ich mich respektiert und akzeptiert?“ In westlichen Organisationen berichten etwa **60–70 %** zumindest moderates Zugehörigkeitsgefühl. Aber: Minderheiten deutlich weniger.

Learner Safety: Frage: „Kann ich Fehler zugeben oder Fragen stellen?“ Studien zeigen: etwa **40–50 %** fühlen sich dabei sicher. Viele Menschen haben hier schon Hemmungen.

Contributor Safety: Frage: „Kann ich meine Ideen wirklich einbringen?“ Hier sinkt der Wert deutlich: etwa **30–40 %**. Viele fühlen sich eher ausführend als gestaltend.

Challenger Safety: Frage: „Kann ich Entscheidungen oder Führung infrage stellen?“ Hier zeigen Studien die stärkste Barriere. Nur etwa **10–20 %** fühlen sich dabei wirklich sicher. In hierarchischen Organisationen noch weniger.

Warum brauchen wir jetzt Edmondson und Clark, um über Konsens zu sprechen? Konsens als Ganzes haben wir ja schon ausführlich beleuchtet. Hier bringen wir Konsens nur noch als Marker rein. Und **wenn ich im Konsens-Modus feststecke, dann bedeutet das, dass ich nicht mal Stufe 1 von psychologischer Sicherheit erreicht habe.**

Wenn wir die Stufen kennen, dann können wir das in der Praxis bei allen Markern anwenden. Echte Sicherheit braucht alle 4 Stufen. Jede Stufe für sich ist wertvoll und ein Anfang, aber es gelten dann eben auch noch Bedingungen, im Sinne von Rollen-Vorgaben. Es wiederholt sich das Grundmuster der Kernverletzung: „Sie nicht du, sondern so.“

#3 Marker: Opfer-Modus

Wenn wir heute was am Opfer-Modus kritisieren, kommen gleich paar Menschen mit Täter-Opfer-Umkehr. Und das ist völlig okay. Denn wenn wir in Täter-Opfer-Modellen denken, dann haben wir ein sehr einfaches Weltbild gewählt, was zwar Dinge erklären kann, aber keinen Lösungsraum hat. Es ist also völlig valide, aber nicht nützlich, außer ich möchte selbst in der Opfer-Rolle feststecken. Und damit in Angst und Unsicherheit.

Für alle anderen wählen wir ein etwas komplexeres Weltbild und damit auch einen größeren Lösungsraum. Denn wir wissen ja: Je größer der **Verständnisraum** eines Weltbildes, desto größer der **Lösungsraum** (oder **Handlungsspielraum**, die *Agency*).

Das Leben ist unfair und manchmal hart. Das mit dem Unfair gilt in zwei Richtungen: Es gibt nicht immer Gerechtigkeit und die Ungerechtigkeit ist auch noch unfair verteilt. Wir denken oft „na, die Person könnte xyz [also eine Strafe] jetzt wirklich brauchen“, aber denen geht es vermeintlich gut.

Jetzt können wir auf die Unfairness schauen und auf das Paradies für uns pochen und stecken dann in der Trauma-Schleife fest. Das kann uns mit Mitleids-Energie versorgen, wird aber nie was ändern. Zudem ist es so, wenn wir fordern, dass die Welt sich so ändert, dass wir zufrieden sind, dann sind wir übergriffig und werden selbst zum Problem. Das ist der Kern von Fremdbestimmung: **Ich möchte keine Verantwortung für mein Leben übernehmen, deswegen sollen das bitte alle anderen tun und sich so verhalten, dass es mir passt.**

Wenn wir den Opfer-Modus kritisieren, dann geht es nicht darum zu leugnen, dass dir Unrecht geschehen ist, aber egal was du forderst, es ist nicht rückgängig zu machen. Und es ist ein noch größerer Jammer, wenn du auch noch den Rest deines Lebens diesem Unrecht opferst. Denn wenn du im Opfer-Modus steckst, dann wirst du wahrscheinlich auch dafür sorgen, dass sich das Unrecht für den Rest deines Lebens wiederholt. Denn es ist ein Glaubenssatz, dass die Welt so ist und du es besonders schwer hast. Mit diesem Programm wird dein Unterbewusstsein alles tun, dass diese Glaubenssätze wahr bleiben.

Nochmal zurück zum Marker: Wenn jemand das Paradies fordert und keine Verantwortung (Gestaltung) für ihr Leben übernimmt, überträgt sie die Verantwortung anderen: „Ihr müsst soundso sein, damit ich ein schönes Leben habe“. Damit haben wir *Princess Treatment* und sind emotional auf dem Niveau einer Dreijährigen. Daran ist jetzt nichts richtig oder falsch, es ist, was es ist. Es ist ein logischer Lebensweg und eine logische Strategie. Die bisher beste bekannte Strategie. Als Marker wissen wir aber dann, wann Sicherheit verloren gegangen ist und wo diese Menschen aufgehört haben zu lernen.

#4 Marker: Sexualisierung

Zu Sexualisierung kann man Bücher schreiben. Hier interessiert uns nur ein kleiner Aspekt: Sexualisierung beraubt uns der Zuwendung.

Sexualisierung ist die Abspaltung der Sexualität aus der Identität.

Das passiert dadurch, dass ich auf meine sexuelle Funktion reduziert werde, oder das meine Sexualität vollständig ignoriert wird. Auch hier ist das Verhältnis 1:9, von aktivem zu passivem Missbrauch. Der Großteil der Sexualisierung kommt aus der Angst vor Missbrauch. Aus dem Schutz. Und damit aus der Unsicherheit (oder Angst).

In dem sexualisierten Weltbild gilt: Du kannst entweder sexy oder wertvoll sein, beides gleichzeitig geht nicht. Das ist der Unterschied zur Sexualität. In der gesunden Weltsicht gehe ich davon aus, dass ich sexy und wertvoll gleichzeitig bin.

Ich kann nur dann sexualisiert werden, wenn ich mich selbst sexualisiere.

Und weil sich in der Sexualisierung körperliche Nähe und Wert ausschließen, wird auch der Satz verständlich. Es sind eben zwei Weltbilder. Wenn jemand was über mich oder meinen Körper sagt, dann reagiere ich je nach Weltbild unterschiedlich ...

- ▷ Sexualität: Ich weiß, dass nur ein Teilbereich betrachtet wird und ich ergänze den Rest für mich. Aber genieße den Teil völlig entspannt. Wenn ich merke, dass die Person **nur** über diesen Teil von mir redet, dann weiß ich, dass die Person keine entwickelte Sexualität hat und leidet
- ▷ Sexualisierung: dann gehe ich davon aus, dass diese Person nur meinen Körper sieht und meint, und den Rest von mir nicht. Denn ich mache die gleiche Trennung. Es sind zwei Rollen, die ich an unterschiedlichen Stellen spiele, aber nie beides mit einer Person. Entweder Körper oder Seele.

Wenn ich mich über Sexualisierung beschwere, dann habe ich das Weltbild selbst. Das ist wie bei allen Dingen: **Wir sind nur getriggert, wenn es eine innere (verdrängte) Wahrheit berührt.**

Die schlimmere Auswirkung ist, dass dadurch alles Körperliche in der Sexualisierung bleibt. Wir berauben uns jeder menschlichen Zuwendung. Denn Begegnung ist gegenseitiges Sehen, Hören, Verstehen und Berühren. Wir brauchen alles gleichzeitig. Auch unsere 8 oder 12 Umarmungen am Tag.

Wenn wir aber den Körper von der Seele gespalten haben, dann verletzen uns Berührungen, statt uns zu heilen. Aber ohne Berührungen, die Körper und Seele verbinden, können wir nicht heilen.

„Ich wurde mit freundlichem Weltbild in eine feindliche Welt geboren“

Es ging um Weltbild und es wird jemand gefragt, was sein Weltbild ist. Die Antwort:

Originalzitat: „Ich bin mit einem freundlichen Weltbild in eine feindliche Welt geboren worden“

Lachflash. Drei Minuten. Mindestens.

Nicht böse gemeint. Und das ist wichtig, dass der Mensch trotzdem spürt, dass ich auf seiner Seite bin. Aber es ist einfach zu gut.

So, dann wische ich mir die Tränen weg und erkläre auch gerne, was los ist. Denn das hat Kontext. Und Menschen sagen solche Sachen und glauben die auch. Völlig okay, aber trotzdem lustig.

Seit ich über Professor **William Moulton Marston** gestolpert bin, finde ich seine Reduktion klasse. Es war nicht wirklich neu, aber seine Klarheit hat mich inspiriert.

*Dominance produces activity in an antagonistic environment
Inducement produces activity in a favorable environment
Submission produces passivity in a favorable environment
Compliance produces passivity in an antagonistic environment.*

Er hat drei Dinge zusammengebracht: Was wir tun, was wir wollen und welchem Weltbild es entspringt. Damit kann ich die Aktion als Marker für die anderen Elemente verwenden. Aus der Beobachtung der Handlung, ergibt sich das Weltbild. Und das ist Gold wert.

- ▶ Was wir wollen: Es geht um Formen der **Aktivität** oder **Passivität**
- ▶ Was wir tun: Um Aktivität zu erreichen, kann ich **dominant** sein oder **überzeugen**. In der Passivität kann ich konform sein oder folgen.
- ▶ Das Weltbild ist entweder eine **feindlich** wahrgenommene Umwelt oder eine **freundlich** wahrgenommene Umwelt.

Feindlich oder gefährlich wahrgenommene Umwelt bedeutet: Ich bin in einer Welt der Angst und reagiere aus Angstmustern. Ich bin im Gecko-Modus, an der Oberfläche. Im Defizit, im Misstrauen. Ich möchte mich schützen und verteidigen. Mein Weltbild ist der Schutzmodus. Und da haben wir wieder unsere zwei Dimensionen.

Schutzmodus: In Situationen, in denen wir Gefahr erwarten oder wahrnehmen.

Beziehungsmodus in der Sicherheit. Sicherheit auch nicht ja/nein, sondern wieder eine Skala von 10 bis 0. Ab 5 sprechen wir dann von fehlender Sicherheit, also Unsicherheit.

Denn das freundliche Weltbild sagt nicht, dass es keine Gefahr gibt. Es kennt nur Bereiche, die nicht gefährlich oder feindlich sind. Und es weiß, dass das eigentlich der Grundzustand ist. In einem gesunden System ist die Gefahr die Abweichung, selbst wenn sie überall vorkommt.

Wie funktioniert das jetzt?

Wenn wir die Sätze von Marston anwenden, dann bringen wir die drei Dinge zusammen. Hier als Beispiel:

Sehe ich **dominantes** Verhalten, dann weiß ich, dass die Person andere **aktivieren** möchte und selbst in einer **feindlich** wahrgenommenen Umwelt lebt.

Führen und Folgen

Deswegen braucht Führung (denn Führen und Folgen gehört zusammen) ein freundliches Weltbild (kurz für „eine freundlich wahrgenommene Umwelt“). Was ist jetzt der Unterschied zwischen Konformität und Folgen? **Konformität** (das ist dann das Gegenstück zur Dominanz) ist im Außen. Wenn ich auf der Handlungsebene „gehorsche“, reicht das völlig aus. Ob das Herz auch folgt, ist egal. Die Frage stelle ich mir nicht mal.

Beim **Folgen** geht es um Stimmigkeit. Ich folge im Innen und Außen. Ich bin wirklich dabei.

Was ist praktisch der Unterschied? **In der Konformität sind die Leute dabei, solange der Druck (die Dominanz) da ist.** Sobald die wegfällt bleiben sie stehen.

Folgen die Menschen, dann folgen sie nicht nur mir, sondern der Idee. Aus Überzeugung gehen die ihren Weg. Es dauert am Anfang länger, dafür habe ich dann danach die gesamte eigene Energie der Nachfolger. Führung gibt die Richtung und das Momentum zum Losgehen. Danach wird Führung unwichtiger, wenn das Ergebnis/die Richtung klar ist. Je besser ich führe, desto weniger muss ich tun.

Feindliches Weltbild: Die Oberfläche reicht

Die Aufgabe eines Weltbildes ist es, dass es erklärt, was ich erlebe und sehe. Wir machen das jetzt nur für einen sehr kleinen Bereich. Wir sehen, dass Menschen sich gut oder böse verhalten. Manchmal sogar die gleichen Menschen, beide Verhaltensweisen zeigen.

Feindliches Weltbild: Menschen sind im Kern böse und können aber durch Druck, Angst, Disziplin dazu gezwungen werden, sich sozial zu verhalten. Gutes Verhalten wird durch eine übergeordnete Instanz erzeugt. Ohne diese Instanzen haben wir Chaos und Zerstörung.

Deswegen interessiert uns in diesem Weltbild auch nur das Verhalten, weil wir ja alles darunter kennen. Wir wissen, dass der Apfel faul und verkommen ist. Das Beste, was wir erreichen können ist, dass wir eine schöne Oberfläche bekommen. Mehr geht nicht.

Freundliches Weltbild: Ich gehe davon aus, dass Menschen soziale Wesen sind. Alle „asozialen Abweichungen“ kommen aus einer Verletzung. Das Grundmotiv von allen sozialen Interaktionen ist „ich möchte, dass du fühlst, wie ich mich fühle“. Denn Verbundenheit (also ein funktionales soziales System) bedeutet, dass wir einander sehen, hören, verstehen und berühren. Habe ich diese *Skills* aber nie entwickelt oder wurden die gar unterdrückt, dann zeige ich dysfunktionales Verhalten. Das ist nicht mal böse gemeint, sondern ich möchte in meinem Schmerz (unerfüllte Grundbedürfnisse) wahrgenommen (gefühl) werden.

Das erste Weltbild ist zugegeben deutlich einfacher. Das Zweite erklärt viel mehr. Vor allem, dass wir bei Babys und Kinder mehr auf Entfaltung schauen sollten, als auf Formung.

Erziehung spiegelt diese beiden Weltbilder klar wider: Die vorherrschende Erziehung (in der zivilisierten) Welt war auf Formung ausgerichtet. Ich muss das Kind in eine Standardform pressen damit es brauchbar wird. Jetzt haben wir schon einzelne Eltern und Familien, die das eher als Entdeckungsreise sehen. Das Kind ist schon gut, aber soll sich entfalten und entwickeln. Wir entdecken die Einzigartigkeit, erhalten sie und helfen, dass es in jeder Form wächst und die beste natürliche Version von sich wird. Wie der Körper darf auch das Innen einfach wachsen.

„Ich bin mit einem freundlichen Weltbild in eine feindliche Welt geboren worden“

Zurück zum Anfang. Das stimmt für alle Menschen mit einem feindlichen Weltbild. Im initialen Start sind wir alle für alles offen. Das Baby ist das unbeschriebene Blatt. Läuft alles wie geplant, dann bleiben wir in einer freundlichen Welt. Erleben wir die Welt als feindlich, dann wechseln wir das Weltbild.

Also: Sobald ich die Welt als feindlich sehe, bin ich selbst in diesem Weltbild. Der Satz sagt einfach nur „Ich sehe die Welt als feindlich.“ Und gleichzeitig wird das legitimiert, weil ich kann ja nichts dafür und sie ist halt so. Das zeigt so schön, wie mächtig (und limitierend) Weltbilder sind: Ich kann nichts sehen, was nicht in meinem Weltbild vorhanden ist. Je kleiner das Weltbild, desto blinder bin ich.

Ich-Es und Ich-Du – oder: Schutz und Sicherheit in Beziehung

Martin Buber hat etwas sehr Einfaches beschrieben, das gleichzeitig unglaublich tief ist. Er sagt: Es gibt zwei grundlegende Arten, wie wir der Welt begegnen. Ich-Es und Ich-Du.

Beim Ich-Es wird der andere zum Objekt. Beim Ich-Du wird der andere zum Gegenüber.

Das klingt erst mal philosophisch, ist aber im Alltag super einfach nützlich. Im Ich-Es ist der andere etwas für mich. Eine Funktion. Eine Rolle. Eine Wirkung. Jemand, der mir hilft, stört, nützt, Energie gibt oder nimmt. Ich nehme dich wahr – aber immer durch meine Perspektive. Du bist Teil meiner Welt, nicht wirklich ein eigener Raum. Das ist nicht böse, sondern nur für mich funktional. Ich brauche das, um zu handeln, zu entscheiden, zu organisieren. Jede Planung, jede Struktur, jedes Ziel basiert auf Ich-Es.

Und genau hier wird die Verbindung zum „Patriarchat“ oder Schutz-Weltbild sichtbar: Ich-Es ist Schutzmodus. Denn im Schutzmodus muss ich reduzieren. Ich kann mir keine echte Begegnung leisten. Ich muss schnell einordnen: Gefahr oder nicht? Nützlich oder störend? Kontrollierbar oder nicht? Also wird der andere zum „Es“.

Im Ich-Du passiert etwas völlig anderes. Der andere ist nicht mehr etwas für mich. Er ist jemand. Ein eigener Raum. Eine eigene Welt. Nicht vollständig verstehbar, nicht kontrollierbar, nicht reduzierbar. Ich begegne dir nicht als Funktion, sondern als Mensch. In der vollen Komplexität von Beziehung.

Und das hat eine Voraussetzung: Ich muss sicher genug sein. Denn im Ich-Du gebe ich Kontrolle auf. Ich kann dich nicht mehr vollständig einordnen. Ich kann dich nicht benutzen, nicht fixieren, nicht festhalten. Ich kann dir nur begegnen. Das ist unser Sicherheitsmodus.

Und jetzt wird es spannend. Buber sagt nicht: Ich-Du ist gut und Ich-Es ist schlecht. Er sagt: Wir brauchen beides. Wir können gar nicht dauerhaft bei allen im Ich-Du sein. Sobald wir anfangen zu denken, zu planen, zu strukturieren, wird aus dem Du wieder ein Es. Das ist normal.

Das Problem entsteht nicht durch Ich-Es. Das Problem entsteht, wenn wir im Ich-Es stecken bleiben. Dann passiert genau das, was wir gesehen haben hast. Beziehungen werden funktional. Menschen werden Mittel zum Zweck. Aufmerksamkeit ersetzt echtes Gesehenwerden.

Ich frage nicht mehr: „Wer bist du?“ Sondern: „Was bist du für mich?“ Und selbst Nähe wird dann zu etwas, das ich nutze. Für Bestätigung. Für Sicherheit. Für Energie. Das kann sich sehr ähnlich anfühlen wie Beziehung – ist es aber nicht. Denn im Ich-Es gibt es keine echte Begegnung.

Im Ich-Du passiert etwas anderes. Ich sehe dich. Nicht nur das, was du tust oder wie du wirkst, sondern dich als Ganzes. Mit Widersprüchen, mit Geschichte, mit Tiefe. Und gleichzeitig geschieht etwas Zweites: Ich werde gesehen. Nicht, weil ich mich besonders gut darstelle, sondern weil ich da bin. Das ist der Moment, in dem Sicherheit entsteht.

Und jetzt schließt sich der Kreis mit dem Modell. Wenn Systeme in den Schutzmodus gehen, verschiebt sich alles Richtung Ich-Es. Das ist logisch. Ich kann mir im Gefühl von Gefahr keine echte Begegnung leisten. Ich brauche Klarheit, Kontrolle, Einordnung. Also wird die Welt funktional. Menschen werden Rollen. Beziehungen werden Transaktionen. Wahrheit wird durch Wirkung ersetzt.

Wenn Systeme in Sicherheit kommen, wird Ich-Du wieder möglich. Nicht erzwungen. Nicht als Technik oder Methode, sondern als natürlicher Zustand. Ich muss dich nicht mehr kontrollieren. Ich muss dich nicht mehr benutzen. Ich kann dir einfach begegnen.

Vielleicht ist das die einfachste Übersetzung: Ich-Es fragt: „Was bist du für mich?“ Ich-Du fragt: „Wer bist du – wirklich?“

Und vielleicht ist das auch die eigentliche Bewegung, um die es geht: Nicht vom Patriarchat zum Matriarchat. Nicht von einem System zum anderen. Sondern: Vom Umgang mit Menschen als „Es“ zur Begegnung mit ihnen als „Du“. Alles andere ergibt sich daraus.