



Klimahysterie und das Geschrei um heiße Luft

Warum wir Menschen mit Atmosphären-Ängsten
ernst nehmen sollten

Inhaltsverzeichnis

Warum wir Menschen mit Atmosphären-Ängsten ernst nehmen sollten	3
Hilflose Empörung	4
Die Botschaft hören und ernst nehmen.	5

Warum wir Menschen mit Atmosphären-Ängsten ernst nehmen sollten

Es ist sinnlos, einem Psychotiker zu erklären zu versuchen, er sei nicht Napoleon oder dass da doch gar keine grünen Männchen sind, die ihn verfolgen. Ebenso wenig sind neurotische Menschen für rationale Analysen und Reflektionen zugänglich. Warum? Weil der rationale und reflektive Teil ihres Gehirns von überfordernden Emotionen oder unbewältigenden Empfindungen überflutet und außer Gefecht gesetzt ist. Sie agieren Emotionen in Worten aus, aber ohne sinnvolles Denken. Sie mögen rational klingen, sind es aber nicht.

Ebenso zwecklos ist es, Menschen, die Angst vor Klimaveränderungen oder vor zu warmer Luft haben oder glauben, das Klima werde von („bösen“) anderen Menschen kaputt gemacht, diese Angst mit sachlichen und wissenschaftlich fundierten Argumenten ausreden zu wollen. Es spielt für all die Menschen, die in heller Aufregung und Panik über irgendwelche Katastrophenfantasien sind, keine Rolle, ob diese logisch, naturwissenschaftlich begründet, ja überhaupt physikalisch möglich sind. Denn für sie sind sie bereits begründet. Und zwar nicht faktisch real, sondern emotional.

Emotionen sind immer schneller und früher als Gedanken und Konzepte. Wenn wir Emotionen nicht regulieren und verarbeiten können, dann kriecht sich unsere Großhirnrinde irgendwelche Vorstellungen, die zu den Emotionen passen und verzichtet dafür auf die Wahrnehmung der Sinne und logisch-analytisches Denken. Jede psychische Störung und Persönlichkeitsakzentuierung funktioniert so und ist deshalb irrational, nachteilig und unfrei. Aber die Emotionen zwingen den Menschen in irre Konzepte und Verhaltensweisen, auch wenn er sie selbst störend findet und gerne los sein würde.

Das heißt, wir sollten jede Hysterie und Paranoia ernst nehmen – nicht rational, sondern emotional. Die Bilder und Angstfantasien sind Hinweise auf reale innere und unverarbeitete Emotionen und Empfindungen.

So gesehen haben die Klimahysteriker, die „Fridays-for-Future“-Jugendlichen, die empörten Demo-Mitläufer für sich betrachtet Recht. **Sie empfinden das Klima, in dem sie leben als unerträglich.** Das diffuse Gefühl, dass sie nicht mehr genug Raum zum freien Atmen haben, dass die Atmosphäre irgendwie vergiftet und bedrohlich ist, dass ihnen Vitalität und Lebensenergie um sie herum fehlen und dass sie unter einem permanenten Druck stehen, der ihnen die Luft abschnürt – diese Gefühle sind echt und ernst zu nehmen.

Gefühle und Körperempfindungen jedoch kennen keine Zeit, das heißt wir können im Gefühl nicht unterscheiden, ob es eine Erinnerung ist oder etwas, das sich auf den jetzigen Moment bezieht. Wir fühlen Gefühle immer jetzt. Auch wenn es

Gefühle aus unserer Kindheit sind. So funktioniert Erinnerung. Das gleiche gilt für Körperempfindungen und -erfahrungen. Nur unsere Großhirnrinde, die sich viel später entwickelt, kann lernen, zwischen Jetzt-Gefühlen und Erinnerungsempfindungen zu unterscheiden. Und wenn wir das nicht lernen, interpretieren wir auch Gefühle aus unserer Kindheit als Stimmungen und Reaktionen auf unser aktuelles Leben. Wir suchen uns dann die Rechtfertigung für unsere Empfindungen im Nachhinein. Sie müssen nur gefühlsmäßig passen. Das ist der Grund, warum Menschen fanatisch an den irrigsten Vorstellungen, Glaubenssätzen und Ideologien festhalten: weil das die einzige Möglichkeit darstellt, ihre angestauten und unbewältigten Gefühle und inneren Zustände zu erfassen und auszudrücken. Für sie ist das nicht irre, sondern idiosynkratisch korrekt. Es ist nicht logisch, sondern psychologisch.

Hilflose Empörung

Könnte es sein, dass eine ganze empörte und aufgeregte Generation, die sich so leicht zu einer vollkommen irrationalen und verhohlenen radikal-politisch motivierten Bewegung verführen lässt, darin schlichtweg ihr bisher unartikulierte Lebensgefühl endlich ausgesprochen findet? Und zwar mit all der Aktivierung, Wut, verkappten Ohnmacht, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Angst und Verzweiflung, die sie genau so erleben und unausgedrückt in sich tragen und die sie nun als gerechtfertigte Empörung endlich so zur Schau tragen können, dass sie gesehen werden?

Allerdings 15 Jahre oder mehr zu spät. Das Gefühl einer chronisch angespannten und schlechten Atmosphäre und eines permanent aversiven und vernachlässigenden Familienklimas ist nachvollziehbar bei einer Generation, deren Eltern so modern sind, dass sie beide Vollzeit arbeiten oder sich noch während der ersten Lebensjahre ihrer Kinder wieder trennen, alles planen und „zeitmanagen“ – sogar die Geburt, die termingerecht als Kaiserschnitt erledigt wird; sich in Alleinerziehungs- und Patchwork-Experimenten aufreiben, unter dem inneren Druck stehen, perfekte Eltern zu sein und gleichzeitig gar nicht wissen, wie das geht; mehr Wert auf soziale Außenwirkung als auf echte Präsenz legen und ansonsten massiv unter medial überreiztem Aufmerksamkeitsdefizit leiden.

Wie fühlen sich Kinder unter solchen Bedingungen? Mangel an Kontakt und Aufmerksamkeit führt zu einer Hypotonie oder Verkrampfung der Atemmuskeln, was wiederum dazu führt, dass der Atem nicht voll und tief werden kann. Das fühlt sich dann an wie Nicht-genug-Luft-Bekommen. Asthmatiker erleben eine lebensbedrohliche Extremvariante davon. Solche Kinder werden später ihr Leben lang irgendwelche Probleme mit der Luft haben. Sie leben in dem Gefühl, es sei nicht genug davon da oder sie sei zu schlecht oder zu schwer, um darin gut

leben zu können. Weil sie nie erfahren haben, wie es ist, frei und leicht zu atmen und zu leben.

Und Mangel an Atem führt zu Mangel an Sauerstoff. Die Wirkungen davon sind so zahlreich, dass sie einen Artikel für sich ergeben würden. Im Grunde gehen dadurch alle Vitalität, Leistungsfähigkeit und Robustheit in den Keller. Und wie fühlt man sich dann? Ständig lustlos, kraftlos, überfordert, unter Druck und eingengt. Das Kind rebelliert auch dagegen und versucht, für bessere Bedingungen zu kämpfen. Aber weil das nichts bringt, resigniert es und gewöhnt sich an ein Lebensgrundgefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit.

Kommt uns das nicht bekannt vor? Sind das nicht genau die Stimmungen und Töne, die so viele Teenager in diesen Tagen auf den Straßen kundtun? „Ihr zerstört unsere Zukunft“. Das ist richtig. Nur, wie Alice Miller uns schon ausführlich erklärt hat, an den falschen Adressaten gerichtet. Statt es an ihre Eltern zu richten und dann in die Eigenverantwortung zu gehen, plärren sie ihre alten Säuglings- und Kindheitsgefühle auf der Straße gegen imaginäre „Die-da-oben“ und lassen sich für mediale Inszenierungen missbrauchen und politisch lenken. Bemerkten es aber nicht in ihrer emotionalen Besessenheit und kindlichen Naivität.



Dicke Luft?

Umweltzerstörung und Luftverschmutzung sind ernste Probleme, denen man sich ernsthaft, also besonnen und reflektiert, strategisch und klug widmen sollte. Das unreflektierte, affektive Geschrei der Verängstigten und Empörten ist ein ganz anderes Problem und sollte damit nicht verwechselt werden.

Die Botschaft hören und ernst nehmen

Ich schlage vor, dass wir die Schreienden und Verzweifelten ernst nehmen. Nicht unbedingt in dem, was sie sagen, sondern in ihrer Unfähigkeit, sich auf erwachsene Weise auszudrücken. Und in dem, was sie eigentlich ausdrücken wollen:

- dass sie sich ohnmächtig, übergangen und vernachlässigt fühlen,
- dass sie Angst haben,
- dass sie zornig sind und mit ihren überbordenden Gefühlen nicht konstruktiv umgehen können,

- dass sie vor allem Orientierung suchen und brauchen,
- dass sie lauter Missstände sehen und zu wenig Kompetenzen für eine Veränderung haben,
- dass sie Hilfe und Unterstützung brauchen, aber Angst haben, nur wieder manipuliert und benutzt zu werden,
- dass sie wachsen und nicht ohnmächtig in infantilen Verhaltensweisen stecken bleiben wollen,
- dass sie verstanden werden wollen auch in dem, was sie nicht oder nur ungeschickt ausdrücken können (z.B. in ihren Emotionen und ihrer Haltlosigkeit)
- dass sie dafür natürlich von vertrauenswürdigen, integren Erwachsenen unterrichtet, angeleitet und gefördert werden wollen und
- dass sie dafür Erwachsene brauchen, die mehr Erfahrung und Grenzen repräsentieren, souverän Reibungsfläche bieten und verlässliche Stabilität anbieten können – also auf keinen Fall vor pubertären Ausbrüchen auf die Knie sinken oder sich abwenden,
- dass sie gerne etwas sehr Wichtiges und sehr Persönliches sagen würden, das alle Menschen angeht,
- dass sie das auch überhaupt nicht politisch meinen, sondern ganz und gar mit sich selbst beschäftigt sind und
- dass sie trotzdem doch gerne einen guten, sinnvollen Beitrag leisten würden. So wie jeder.

Das sollten wir hören. Und ernst nehmen. Das könnten die wahren Probleme sein. Inklusiv der kindlichen Hilflosigkeit, sich nicht verständlich machen zu können. Ein Teufelskreis. Ja, richtig, das „Klima“, in dem Kinder aufwachsen, ist nachweislich in den letzten Jahrzehnten immer schlechter geworden. ADHS, das Syndrom von Aufmerksamkeitsmangel und Hyperaktivierung („Stress“ im Volksmund) ist für Erwachsene schädlich, aber für Kinder und Jugendliche zerstörend. Das hat nichts mit FCKW, Ozon, CO² oder anderen obskuren Theorien zu tun. Aber erdrückend, giftig, beängstigend und überhitzt ist es ganz sicher für sehr viele.

Wir können „CO²“ und alle Klima- und Umweltthemen symbolisch verstehen und ernst nehmen. Ernst nehmen heißt, auf Emotionen eingehen, nicht nur auf Inhalte. Sie an- und aussprechen: Ok, ihr habt Angst und seid orientierungslos. Ihr seid laut und aufgereggt. Nachfragen: Wovor habt ihr Angst? Was genau

braucht ihr? Mehr Sicherheit? Mehr Gehörtwerden? Was gibt euch das Gefühl von Machtlosigkeit oder Ohnmacht? Was genau sucht ihr oder hättet ihr gerne? Welche Wirkung hättet ihr gerne? Wie würde eine Lösung konkret aussehen?

Vor allem müssen wir lernen, die Motivation von der Ideologie zu trennen, und auf die erstere eingehen. Sonst verschärfen wir die neurotische Abspaltung, die Kommunikation unmöglich macht, nur umso mehr. Zu einem Gespräch, einer Auseinandersetzung und zu Beruhigung führt das nicht.

Menschen drücken sich so aus, wie sie können. Babys schreien und strampeln. Dreijährige bekommen einen Wutanfall. Achtjährige plappern jede Theorie nach, die man ihnen einimpft. Jugendliche schließen sich einer Sekte oder Demogruppe an, die für sie spricht. Gesunde Erwachsene vertreten und entwickeln eigene Ansichten im Gespräch, im Austausch und in Kooperation mit anderen. Sie schreien nicht.

Und Kultur beginnt damit, dass man es richtig vormacht.



Catwise

Psychologische Grenzgänge
Denkanstöße und Anstößiges
Gedanken-Spiele

Willkommen bei Catwise

Besuchen Sie meinen Blog im Internet.

Hier gibt es Lesestoff zur Ausleuchtung des Hinterstübchens, zur Entschlackung von verstopfenden Überzeugungen, zum Erkunden neuer Gedankenbahnen und zum Making-of der alltäglichen menschlichen Komödie.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

WWW.CATWISE.DE