

Menschenfreundliche und menschenfeindliche Haltungen

von Franz Ruppert, 12.02.2021

Bevor Du diesen Artikel von mir weiterliest oder dir anhörst, mach' Dir doch selbst ein paar Notizen, was es für dich bedeutet, dass jemand in deinen Augen ein Menschenfreund oder ein Menschenfeind ist. Im Folgenden meine Gedanken dazu.

Menschenfreunde

Menschenfreunde erfreuen sich an ihrem eigenen Leben. Sie begrüßen jeden Tag und freuen sich auf das, was kommt. Sie wollen leben und ihre Leben genießen.

Menschenfreunde haben Vergnügen am Spielen und Lachen von Kindern. Sie vertrauen auf deren Selbstentwicklungsbedürfnisse, bieten ihnen Halt und Orientierung an und schaffen ihnen eine anregende Lernumwelt, in der sie zu eigenständigem Denken und Handeln ermutigt werden.

Menschenfreunde schmunzeln darüber, wenn Jugendliche über die Stränge schlagen und Neues ausprobieren.

Menschenfreunde lächeln, wenn sie Verliebte turteln sehen, wohl wissend, dass auch deren Verliebtheit einmal ein Ende haben wird, sofern sie nicht in eine langfristige Liebesbeziehungen übergeht.

Menschenfreunde bewundern die Geduld und Ausdauer von Eltern mit ihren Kindern.

Menschenfreunde wollen ihre Lebenszeit mit sinnvollen Arbeiten verbringen.

Menschenfreunden ist Geld nicht sonderlich wichtig, es ist für sie ein Mittel zum Zweck, um das zu erwerben, was ihre lebenszugewandten Bedürfnisse und die ihrer Nächsten befriedigt.

Menschenfreunden ist Macht über andere Menschen nicht wichtig. Sie wollen anderen auf Augenhöhe begegnen und lassen ihnen den Raum, selbst autonom ihre Entscheidungen zu treffen. Sie wollen, dass auch andere aus sich heraus ihr Leben gestalten.

Menschenfreunde suchen die gleichberechtigte Kooperation und bleiben in Gemeinschaften bei sich.

Menschenfreunde sehen in der Technik ein Mittel zum Zweck für ein leichteres und möglicherweise freudvolleres Dasein.

Menschenfreunde teilen gerne ihre Lebensmittel mit anderen.

Menschenfreunde setzen auf Ehrlichkeit, Liebe, Bewusstwerdung und Aufklärung.

Menschenfreunde befassen sich mit der Welt im Außen, so wie sie tatsächlich ist, sie denken zudem über ihre Innenwelt nach und reflektieren, durch welche eigenen Erfahrungen ihr Welt- und Menschenbild geprägt ist.

Menschenfreunde gestehen sich ihre eigenen Fehler zu. Sie lernen daraus für ihre Zukunft.

Menschenfreunde suchen den Dialog und die offene Diskussion.

Menschenfreunde gehen auch mit ihren eigenen Verletzungen offen um.

Menschenfreunde sehen nicht nur die Verhaltensweisen anderer Menschen, sondern versuchen deren Motive dahinter zu ergründen, zu verstehen und inhaltlich nachzuvollziehen. Sie haben

Mitgefühl mit anderen Menschen, wenn sie bemerken, dass diese mit ihrem Leben nicht zurechtkommen. Sie sehen das Entwicklungspotential in jedem Menschen.

Menschenfreunde machen anderen Mut und Hoffnung. Sie verbreiten Zuversicht in Bezug auf die Zukunft.

Menschenfreunde finden ihre Menschenfreundlichkeit als nicht sonderlich erwähnenswert. Sie leben sie einfach.

Menschenfreunde sind Humanisten im guten und realen Sinne. Für sie ist jeder einzelne Mensch wichtig und wertvoll unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, nationaler Herkunft, religiöser oder sexueller Orientierung.

Menschenfreunde lieben sich selbst und wollen von anderen geliebt werden.

Menschenfeinde

Menschenfeinde können sich an ihrem eigenen Dasein nicht erfreuen. Oft haben sie Angst vor jedem neuen Tag und machen sich Sorgen, was dieser schon wieder an neuen Problemen und Kämpfen um das bloße Überleben für sie bringt.

Menschenfeinde regen sich schnell darüber auf, wenn Kinder herumtoben und laut sind. Sie halten sie für unreif, unsozial und vorlaut und wollen sie mit Zuckerbrot und Peitsche und beständigen Belehrungen zu „anständigen Menschen“ erziehen (sie „sozialisieren“).

Menschenfeinde halten die Jugend für verdorben und vergnügungssüchtig.

Menschenfeinde sind auf Verliebte neidisch und können deren Neckereien nicht mit ansehen.

Menschenfeinde verurteilen Eltern dafür, dass sie ihre Kinder nicht streng genug erziehen.

Menschenfeinde füllen ihre Lebenszeit mit irgendwelchen Beschäftigungen, Hauptsache, sie haben immer etwas zu tun.

Menschenfeinden brauchen möglichst viel Geld, um ihre Daseinsängste zu beruhigen. Sie verwenden ihr Geld dafür, sich andere, finanzschwache Menschen zu kaufen, die für sie die Arbeit verrichten, ihre Befürchtungen und Sorgen teilen und sie dafür auch noch bewundern.

Menschenfeinde streben nach Macht. Sie sind in sich selbst eher haltlos und setzen daher bevorzugt auf Hierarchien und wollen also selbst gesagt bekommen, was zu tun und zu lassen ist. Sie gebärden sich diktatorisch und wollen, dass auch andere sich unterordnen und den Autoritäten gegenüber gehorsam sind.

Menschenfeinde konkurrieren, fördern die Vereinzelung und fordern blinde Solidarität mit ihren Ideen.

Für Menschenfeinde ist die Technik ein Mittel, um andere Menschen zu überwachen, zu kontrollieren und zu manipulieren und von der Technik abhängig zu machen.

Menschenfeinde predigen anderen Wasser und versuchen für sich selbst den besten Wein zu ergaunern.

Menschenfeinde setzen auf Aggression, Gewalt, Verdummung und Geheimwissen.

Menschenfeinde haben Angst davor, sich mit sich selbst zu befassen. Sie meinen, mit ihnen selbst wäre alles in bester Ordnung, nur die anderen hätten „einen an der Waffel“.

Menschenfeinde verleumden ihre Widersacher und gehen einer Diskussion mit ihnen aus dem Weg.

Menschenfeinde verstecken sich hinter ihren Rollen und Schutzmasken.

Menschenfeinde halten Fehler für unverzeihlich. Sie müssen am besten gleich abgestraft werden.

Menschenfeinde stecken andere Menschen in die Schubladen ihrer vorgefertigten Kategorien, teilen sie in gute und böse Menschen ein und versuchen sie mit Lob und Strafe zu erziehen und zu manipulieren.

Menschenfeinde erzeugen bei Anderen Angst und Panik. Sie malen gerne den Teufel an die Wand.

Menschenfeinde betonen, wie sehr sie sich um die Menschheit Sorgen machen, wie sie Tag und Nacht im Einsatz sind, um den drohenden Untergang der Menschheit doch noch abzuwenden. Sie bezeichnen sich selbst gerne als Menschheitsretter und „Philanthropen“.

Menschenfeinde sind die Totengräber der Menschlichkeit. Für sie ist der Einzelne nur Teil einer grauen und anonymen Masse, gegliedert nach Kriterien wie Geschlecht, nationaler Zugehörigkeit, Religion oder Parteimitgliedschaft.

Menschenfreunde hassen sich im Grunde selbst.

Freundlichkeit und Feindseligkeit als menschliche Haltungen

Ich bin gespannt, wieviel Übereinstimmung meine Leser mit meinen Kriterien für Menschenfreundlichkeit und Menschenfeindlichkeit finden. Diese Auflistung will keinesfalls vollständig sein. Und ich will auch nicht in den Fehler verfallen, Menschen entweder in die Schublade der Menschenfreunde oder der Menschenfeinde zu stecken. Vielmehr sind das, was ich hier beschreibe, für mich menschenfreundliche oder menschenfeindliche Haltungen, in denen sich jeder von uns bewegen kann. Niemand ist nur Menschenfreund oder ausschließlich ein Menschenfeind. Je nach unserer momentanen Lebenssituation, unseren aktuellen Beziehungen, vielleicht sogar unserer Tagesform sind wir mal das eine und mal das andere. Es gibt viele gut nachvollziehbare Gründe, warum manche Menschen überwiegend menschenfreundliche und andere eher menschenfeindliche Haltungen an den Tag legen. Hinter den verschiedenen Gründen, die zu menschenfeindlichen Haltungen führen können, steckt nach meiner Erfahrung und den vielen Erlebnissen, die ich in der therapeutischen Arbeit mit anderen Menschen habe, oft eine tiefer liegende Ursache, welche solange unbewusst wirkt, bis wir sie als Trauma-Überlebensstrategie unserer Psyche erkennen und dann auflösen können.

Menschenfreundlichkeit als Urzustand

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch, also jeder von uns, ursprünglich als Menschenfreund sein Dasein beginnt. Nach der Befruchtung einer Eizelle mit einer Samenzelle ist ein neu entstandener Mensch ein Bündel von Lebensenergie, Lebensfreude und Lebenslust. Wir sind am Anfang, also die ersten 6-10 Tage innerhalb des Mutterbauches, in unserer Autonomie vollkommen, weil wir über die Eizelle alles haben, was wir für unser Wachstum brauchen. Wir freuen uns darauf, mit unserer Mitwelt, die zu Beginn im Wesentlichen unsere Mutter ist, in Kontakt zu treten. Wir sind voller Liebe für sie. Wenn zeitgleich mit uns ein oder zwei Geschwister entstanden sind, suchen wir auch mit denen Kontakt und erleben uns instinktiv mit diesem Zwilling oder Drilling in tiefer Liebe verbunden.

Erst wenn die Zeit gekommen ist, uns mit der Gebärmutter zu verbinden, weil die Nahrungsvorräte aus der Eizelle aufgebraucht sind, stellt sich die entscheidende Frage: Sind wir unserer Mutter willkommen? Wenn ja, so kann unsere Lebensfreude-Entwicklung die nächsten neun Monate so weitergehen. Falls nicht und von außen, also von der eigenen Mutter, kommt die Botschaft, du sollst

gar nicht da sein, ich will nicht, dass du dich bei mir einnistest, ich will nicht schwanger sein und ein (weiteres) Kind bekommen, dann erhält diese ursprüngliche Lebensbejahung eines Menschen einen gewaltigen Dämpfer. Dann muss dieser Mensch wegen seiner existenziellen Abhängigkeit von seiner Mutter sich an deren Nein oder deren Hin und Her von Ja und Nein um des eigenen Überlebens willen anpassen. Er muss von nun an seine eigenen Lebensbedürfnisse, seine Vitalität unterdrücken und sich stattdessen die Bedürfnisse seiner Mutter zu eigen machen. Er kann nicht weiter in dem Modus leben, was will und brauche ich von meiner Mutter, sondern muss nun herausfinden, was kann ich für meine Mutter tun, damit ich für sie möglichst wenig bemerkbar bin. Was muss ich tun, damit sie mein Dasein trotz ihrer Ablehnung akzeptiert und ich ihr nicht zu viel bin? Ich darf also möglichst wenig auffallen, nicht zu viel wollen oder gar fordern, keinesfalls bedürftig oder gar gierig sein, am besten keine körperliche Nähe verlangen und mich mit ihren Brosamen von Gefühlen zufriedengeben. Ich darf meiner Mutter keine Sorgen bereiten, ihr nicht zu Last fallen, ich muss sie trösten, Verständnis für ihre Nöte haben, ihr jederzeit hilfreich zur Hand gehen, für sie da sein, ihr auf ewig dankbar sein und ihr Geschenke dafür machen, dass ich da und am Leben sein darf. Im Grunde muss ich meine Liebe für meine Mutter immer mehr ins Unermessliche steigern. Ich werde so immer mehr zu ihrer Mutter, welche sie in der Regel selbst nicht hatte, weil schon ihre Mutter keine Mutterliebe erfahren hatte und so geht das ganze Elend oft über Generationen zurück.

Illusionärer Ur-Kommunismus als Trauma-Überlebensstrategie

So entstehen schon im Mutterleib existentielle psychische Notlagen für ungewollte Kinder, die sie in den Zustand eines illusorischen Ur-Kommunismus bringen: Ich = Mama = Welt. Solche Kinder können oft ein Leben lang zwischen *Ich* und *Wir* nicht gut unterscheiden. Sie können die Kategorien der *Identität = Ich bin die Summe meiner Lebenserfahrungen* und *Identifikation = Ich bin meine jeweilige Umwelt* emotional nur schwer auseinanderhalten.

Auf diese Weise sind auch Gesellschaften entstanden, in denen nur wenige Frauen aus vollem Herzen heraus Mütter sind. Die anderen sind zwar biologisch Mütter geworden, emotional sind sie abhängige kleine Kinder geblieben. Daher empfindet die Mehrheit der Frauen in solchen Menschengemeinschaften ihre Mutterschaft nicht als Ausdruck ihre Lebensfreude und Lebenslust, sondern als permanente Überforderung und Bürde. Ihre Kinder sind für sie eine Last. Diese fühlen sich dann nicht gewollt, nicht geliebt und werden von ihren Müttern auch nicht vor Gewalt geschützt. Daraus entstehen bei ihren Kindern bodenlose Urängste, die den psychischen Raum eng machen für das Spüren der eigenen Bedürfnisse und die Entwicklung eines eigenen Ichs. Die damit verbundenen Ohnmachts-, Wut- und Schamgefühle bringen in solchen Kindern dann ihre misstrauischen und menschenfeindlichen Haltungen hervor. Sie erzeugen u.a. auch eine enorme Frauenverachtung bei den männlichen Kindern solcher Mütter und eine lebenslange „Muttermutterverklebung“ bei den weiblichen. Solche tief verwurzelten Einstellungen sind dann in diesen Gesellschaften ebenso weit verbreitet wie die unrealistische Vorstellung, alle Mütter müssten unabhängig von den gesellschaftlichen und politischen Umständen von Natur aus ihre Kinder selbstlos lieben.

Zum Menschenfeind wird jemand insbesondere auch, wenn er in seiner Kindheit Gewalt erfährt, also z.B. von seinem eigenen Vater verprügelt wird. Aus solchen schwer malträtierten Traumaopfern werden mit Regelmäßigkeit gewalttätige Traumatäter, die dann wieder sich und andere psychisch oder physisch drangsaliieren. Das größte Problem dabei ist, dass diejenigen, deren Psyche am schwersten traumatisiert ist, die meiste Angst davor haben, sich damit auseinanderzusetzen. Sie versuchen sich daher selbst einzureden, mit ihnen wäre alles in Ordnung. Sie haben ihren Blick daher auch nur auf die Außenwelt gerichtet, in welche sie dann ihre eigene innere Zerrissenheit hineindeuten.

Der Wahnsinn der Täter-Opfer-Umkehr

Das Verrückte dabei ist: Traumaopfer sind meist zutiefst davon überzeugt, dass sie ohne die Traumatäter nicht lebensfähig sind. Dies öffnet die Türen zu allen möglichen Formen des Wahnsinns, welche das ursprüngliche Trauma immer wieder reinszenieren. Um ihre Verbindung mit den Tätern nicht aufgeben zu müssen, weil das den ganzen Schmerz ihre Verzweiflung nach oben spülen würde, erleben sich die Opfer lieber selbst schuld an ihrem Elend, ihrem Unglück und ihren Krankheiten. Sie übernehmen dafür die Verantwortung und meinen, *sie* seien krank und nicht die Beziehung mit ihren Tätern.

Wem meine Analyse gesellschaftlicher Verhältnisse zu Eltern lastig erscheint, wer vielleicht meint, er hätte mit seiner Kindheit längst Frieden geschlossen und seinen Eltern verziehen und sich mit ihnen versöhnt, möge in einer Selbstbegegnung ausprobieren, ob das stimmt. Nach all meinen therapeutischen Erfahrungen erlösen wir uns mit „Versöhnen & Verzeihen“ keinesfalls von den Schmerzen unserer Kindheitstraumata und ignorieren weiterhin unsere psychischen Spaltungen. Wir vertiefen sie auf diese Weise sogar noch weiter. Wir lenken uns mit dem Blick auf die sozialen und politischen Verwerfungen in der Regel nur davon ab, uns selbst endlich als den wichtigsten Menschen auf diesem Planeten zu erleben. Alles andere scheint viel wichtiger zu sein – der Staat, die Gerechtigkeit, die Freiheit, die Demokratie, eine Viruserkrankung Aber was ist das alles wert, wenn ich mich selbst nicht liebe?

Weg von meiner Misanthropie

Da auch ich ein von meiner Mutter wie von meinem Vater ungewolltes Kind bin, bin ich über 50 Jahre keinesfalls als Menschenfreund durch's Leben marschiert. Ich war voller Ängste, voller Neid, Wut, Scham und finsterner Gedanken. Ich hatte mir schon als Kind und Jugendlicher Sorgen um Deutschland und um die ganze Welt gemacht. Wie sollen alle die vielen Menschen einen Arbeitsplatz finden? Wie sollen all die vielen Kinder ernährt und wie die Alten, die nicht mehr arbeiten können, durchgebracht werden? Wohin führt diese ständig wachsende Weltbevölkerung? Wann sind die Ressourcen auf diesem Planeten aufgebraucht? Wann ist das Boot endgültig zu voll? Wann werden wir alle kentern und im Meer ertrinken?

Erst mit meinem eigenen Erwachen und dem Erkennen meines Lebensanfangs wurden mir die Wurzeln meiner Misanthropie bewusst. Dann wurde mir klar, wie ich meine Daseinsfreude beständig selbst untergraben hatte, in einem chronischen Überlebensmodus gelandet war, mir viel mehr Gedanken über die anderen und Sorgen um die ganze Welt gemacht hatte als um mich selbst. Erst dann konnte ich realisieren, wie meine menschenfeindlichen Haltungen mich von mir selbst entfremdet und eine enorme Distanz zwischen mir und meinen Mitmenschen geschaffen hatten. Wie ich nur im Kopf und im Denken war und nicht im Herzen und im Fühlen. Mir wurde klar, wie perspektivlos diese menschenfeindliche Haltung ist. Sie kann daher nur in der gedanklichen und irgendwann auch praktischen Apokalypse des Untergangs der gesamten Menschheit enden. Mir ist es wie Schuppen von den Augen gefallen, dass es vor allem menschenfeindliche Haltungen sind, welche die Geschichte der Menschheit bislang geprägt haben mit all ihren Kriegen und Zerstörungsprojekten. Sobald die eine Generation aus ihren menschenfreundlichen Haltungen heraus etwas Gutes geschaffen hat, ist die nächste Generation gleich dazu übergegangen, es wieder kaputt zu machen.

Heute, nach Jahren der geduldigen Arbeit an meiner eigenen Psyche und ihren unbewusst abgespeicherten Traumaerfahrungen stehe ich felsenfest zu mir selbst. Ich stelle mich, mein Dasein, meine Bedürfnisse, meine Gefühle und meine Erkenntnisse nicht mehr in Frage. Ich bin Leben inmitten von Leben, das Leben will – wie Albert Schweitzer (1875-1965) das so schön formuliert hat. Früher extrem misstrauisch und dann zuweilen wieder viel zu gutgläubig, bin ich heute zu

konstruktiver Zusammenarbeit mit jedem bereit, dessen Menschenfreundlichkeit ich spüre. Ich bin voller Selbstliebe.

Ich erkenne jetzt diese menschenfeindlichen Haltungen in meiner Mitwelt wesentlich schneller. Ich erlebe diese innere Leblosigkeit, emotionale Kälte, Härte, Gefühllosigkeit, latente Aggressivität und offenbare Wahnhaftigkeit bei meinen Mitmenschen unmittelbar. Ich durchschaue solche Haltungen, weil ich um ihre Wurzeln weiß. Es wäre für mich äußerst spannend mitzuerleben, wenn Menschen, die solche Ideen und Vorstellungen haben wie „Ich will die Welt impfen“ oder gar „Wir wollen alle impfen“ eine Selbstbegegnung mit einem solchen Anliegen machen würden.

Ich wünsche allen, die in ihren menschenfeindlichen Haltungen gefangen sind, nichts sehnlicher, als dass auch sie endlich aufwachen können und beginnen, sich selbst besser zu verstehen und sich an das Glücksmoment ihres Lebensanfangs zurückzubedenken. Damit sie ihren unterdrückten Schmerz frei geben können, der ihre Liebesfähigkeit blockiert. Damit sie auch sagen können, ich will von meiner Mutter geliebt werden und den Schmerz fühlen können, dass dies nicht so war. Das würde ihnen guttun und uns alle davor verschonen, von ihrer Menschenfeindlichkeit, die sie gerne als Menschenfreundlichkeit tarnen, behelligt und drangsaliert zu werden. Mit der Rückbesinnung auf unseren Lebensanfang können wir alle wieder wirkliche Menschenliebhaber werden.