



# Praxis-Newsletter Teil 1/2

**Energy Resource Coaching**  
Empathisch • Lösungsorientiert • Individuell



\*Das doppelte Osterei

April 2011 - Ausgabe 7, Teil 1: REDAKTION



**Evelyn Rittmeyer, HP Psych.**

**Privatpraxis für Psychotherapie &  
Energy Resource Coaching**  
Unter besonderer Berücksichtigung:  
**Hochsensibilität**

#### Impressum:

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes  
und des Telemediengesetzes:

Evelyn Rittmeyer  
Am Vogelgesang 1  
65718 Eppstein-Bremthal  
Tel.: 06198-58 56 960  
Fax: 06198-58 56 961  
Mobile: 0172-850 17 21

E-Mail: [praxis@evelynrittmeier.de](mailto:praxis@evelynrittmeier.de)  
Internet: [www.evelynrittmeier.de](http://www.evelynrittmeier.de)

(Das vollständige Impressum dort  
gilt ebenfalls für diesen Newsletter)

#### Bitte beachten Sie:

Dieser Newsletter ist für Sie kostenfrei  
und unverbindlich. Sollten Sie ihn

- nicht mehr erhalten
- oder an eine andere E-Mail-Adresse geschickt haben wollen, geben Sie mir bitte eine kurze Notiz unter: [newsletter@evelynrittmeier.de](mailto:newsletter@evelynrittmeier.de) Ihrem Wunsch wird so schnell wie möglich entsprochen. Herzlichen Dank!

## Betrachten am besten im Vollbildmodus

Vorwärts und rückwärts mit der linken und rechten Maustaste, raus mit Esc

**Einfach die Themen anklicken**

**In dieser Ausgabe:**

- 1 Editorial**
- 2 Aktuell: Drogen oder hilfreiche Kräutlein?**  
Vom Rausch zur Psychose
- 3 Cannabis: (Noch?) Verbotene Medizin**
- 4 Litfaßsäule** Adressen und Veranstaltungen
- 5 Burn Out (2)** Bin ich demnächst selbst dran?
- 6 Die Paradiesmacher** Neuer Trend der Super-Reichen?
- 7 Schwiegermütter** Stoff für Evolutionsphilosophen

### Extra:

#### Für Sie gelesen:

Bitte öffnen Sie die pdf Teil 2/2: **BÜCHER APRIL2011**

\*Das doppelte Osterei, einige weitere „Hasensachen“ und viel zum Thema Yoga für Tiere finden Sie auf Seite 9 in **BÜCHER APRIL2011**.

Alle ERC Praxis Newsletter können Sie unter [Newsletter](#) auf meiner Website einsehen.

## 1 Editorial

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

hoffentlich konnten Sie sich ein wenig von der sonnigen Osterstimmung bewahren. Im Bücherteil gibt es noch mehr Bezugspunkte. Albrecht Dürers Feldhase hat jedoch mit Ostern nichts zu tun, er ist „nur“ seine wohl berühmteste Naturstudie: Ein Aquarell im Original-Format 25 x 22,5 cm (Albertina, Wien). Hier können Sie es sehen, in Wien nicht, dort wird es konservatorisch klimatisiert und lichtgeschützt aufbewahrt.

**Apropos Natur.** Sie haben sicher aus der Presse vernommen, dass es der **Naturmedizin und ihren Verschreibungen** jetzt ernsthaft an den Kragen gehen soll. Eile ist geboten (Stichtag 30. April 2011), doch Sie können sich noch dazu äußern: gehen Sie bitte auf diese Seite: <http://savenaturalhealth.eu>. Hier erhalten Sie Informationen zum Thema und können Ihr Votum abgeben. Auch, wenn Sie so etwas sonst nicht tun — hier ist es angebracht.

Ich denke nicht, dass Naturheilmittel immer vollkommen ohne Nebenwirkungen sind, das wäre auch unlogisch. Sie **müssen gewissenhaft** eingesetzt werden. Aber es ist nicht nachvollziehbar, warum (die zumeist pflanzlichen) Mittel, die zum Teil seit Jahrtausenden





## Fortsetzung: *Editorial*

erfolgreich angewendet werden, ihre gesamte Genehmigungsprozedur mit hohem und für manche Unternehmen existenzbedrohendem Aufwand unter nun anderen Vorzeichen erneut durchlaufen müssen. Ich habe diese Petition unterzeichnet.

**Zum Thema Studien:** Sehen Sie bitte die Besprechung des Titels „**Der Rahmen**“, Ernst Pöppel, dtv, auf Seite 4 in [BÜCHER APRIL 2011](#).

**Modedroge als Raumbedufter.** Auf ZDF Infokanal sah ich zufällig den erschreckenden Beitrag „**Vom Rausch zur Psychose**“. Kurz vor dem Abitur geriet ein Schüler an die Modedroge **Monkey**: Neben hoher Gesundheitsgefährdung war das das vorläufige Ende seiner Schulkarriere! Diesen Artikel empfehle ich Ihrer Aufmerksamkeit ganz besonders!

Auf die Dosis kommt es an. Auch bei **Cannabis**. Und hier besonders auch auf die Art der Verabreichung als Medikament. Diese NL-Ausgabe beschäftigt sich nicht umsonst aus drei verschiedenen Blickwinkeln mit Heilpflanzen und Kräutern. Gerade auch im Zusammenhang mit der Eu-Petition scheint es

## Weiter: *Editorial*

sinnvoll, sich mit den diametral auseinanderfallenden Verwendungen und Wirkungen einiger besonderer Pflanzen zu beschäftigen. Zwischen dem Gebrauch kräuterbasierter Autoparfüms als Kick und der Verabreichung sauberen Cannabis in bspw. der Palliativmedizin liegen Lichtjahre! Ich kann hier nicht viel mehr als kleine Informationsbröckchen liefern. Aber das wenigstens möchte ich unbedingt tun. Jeder kann und muss sich weiter informieren und sich seine eigene Meinung und Einstellung formen.

**Burn Out.** Rund 4 Millionen Deutsche sind davon betroffen, die Zahl der davon Bedrohten ist erheblich höher. Im NL Nr. 4 (Mai 2010) gab es den ersten Beitrag zum Thema. Es ist sozusagen allgegenwärtig, und doch fällt es den Gefährdeten schwer, sich rechtzeitig auf Vorsichts- oder auch erste Gegenmaßnahmen einzulassen. Besonders unter Stress ist es nicht einfach, auch noch die Entscheidung zu Veränderungen zu treffen. Doch ohne die — wie immer sie auch **aussehen möchten** — geht es leider nicht. Dieser Schritt ist kritisch. Und er wird schwerer, je länger man wartet. Bis dann nichts mehr geht. Ich möchte in dieser

## Weiter: *Editorial*

Ausgabe deutlich vor Augen führen, worauf Sie achten sollten, um sich zu schützen.

**Die Paradiesmacher.** Diese Bezeichnung bezieht sich eigentlich nur auf eine Person, sie steht hier als Synonym für Menschen, die ihr Vermögen in andere Hände legen. Was hält man davon?

**Schwiegermütter** haben es schwer. Man traut ihnen nichts Gutes zu. Dabei gibt es — trotz der vielen gegenteiligen Beispiele — wahre Engel darunter. Ein Gießener Professor versucht durch großangelegte Forschungen die den Schwiegermüttern anhaftenden Eigenschaften evolutions-theoretisch zu erklären. Mögen wir sie ab heute besser verstehen. Dann wird es uns — und auch ihnen — besser gehen.

Dieser Newsletter soll Ihnen einige Informationen geben, aber vor allem Stichworte und Anregungen, sich vielleicht weiter zu informieren. Viel Vergnügen!

*Hersichtlich  
Stefan Rittmeyer*

## 2 Aktuell:

### Drogen oder hilfreiche Kräutlein?

#### Vom Rausch zur Psychose

Sie werden als Raumbedufter oder Autoparfüm angeboten: Eigentlich harmlose Kräutermischungen, denen jedoch von den Herstellern synthetische Drogen zugesetzt werden. „Insider“ wissen, damit lassen sich, wenn man sie raucht, heftige bewusstseinsverändernde Zustände hervorrufen. Die Heftchen mit den Mischungen sind frei verkäuflich, Bezeichnungen wie Monkey oder ONG und bunte Packungsgestaltungen sind „verlockend“.

Dr. Bernd Zimmer, Chefarzt im Rüsselsheimer Klinikum, musste schon viele Jugendliche stationär behandeln. Er sagt, die Symptome ähnelten sich meistens. Es sei aber nicht voraussagbar, wie die Drogen letztendlich beim Einzelnen wirken, die Risiken sind nicht einschätzbar. Es kann sein, dass schon beim ersten Versuch wie „eine Art Schalter“ im Gehirn umgelegt wird und der Konsument in eine *schwere Psychose* abrutscht. In dem ZDF-Film berichtete der 18-jährige Jonas, wie es ihm damit erging.



#### Vom Rausch zur Psychose ...

##### Schwachstelle Betäubungsmittelgesetz:

Das Gesetz behandelt solche Drogen, deren berauschende Wirkung nachgewiesen ist. Diese Tatsache nutzen die Hersteller: Bisher nicht bekannte Substanzen sind im Gesetz auch nicht aufgeführt und bis es aktualisiert ist, sind längst neue Substanzen auf dem Markt. Die Zusammensetzungen und auch die Konzentrationen in den „Produkten“ ändern sich ständig. Nach der Auslegung eines Freiburger Staatsanwaltes kann jedoch ein Händler, sobald er die Kräutermischung zum menschlichen Konsum anbietet und damit ein *Rauschversprechen* abgibt, nach dem Arzneimittelgesetz strafrechtlich verfolgt werden (mehrjährige Freiheitsstrafe). Es gibt noch kein rechtskräftiges Urteil in dieser Sache, die Lücken sind groß.

**Für Eltern und Lehrer:** Der Markt wird derzeit geradezu überschwemmt. Es wird gekauft und konsumiert! In der letzten Zeit—so der Bericht—mussten mehr als tausend Jugendliche stationär behandelt werden. Jeder einzelne davon ist ein Schicksal. **Machen Sie das zum Thema!**

#### Vom Rausch zur Psychose ...

**Zeigen Film oder Artikel — informieren Sie!** Dieser Beitrag hier basiert auf diesem Film und auf dem Artikel von Markus Stifter und Jörg Lemmer.

**Film:** <http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/1316206/Vom-Rausch-zur-Psychose#/beitrag/video/1316206/Vom-Rausch-zur-Psychose>

**Artikel:** <http://infokanal.zdf.de/ZDFde/inhalt/9/0.1872.8233513.00.html>

## 3 Cannabis: Die verbotene Medizin



Marihuana und Haschisch sind illegale Drogen, das wissen wir alle. In Deutschland ist der Konsum straffrei, „alles andere“ ist strafbewehrt: Der Anbau, die Verarbeitung, der Verkauf, der Erwerb, der Besitz. Als Mitglied der Familie der Rosenartigen (!) ist Cannabis

(Hanf) seit Jahrtausenden eine sehr wichtige Nutzpflanze, hauptsächlich als Faser-, Heil- und Öl-Lieferlieferant. Der begehrte *Wirkstoff* ist Tetrahydrocannabinol (THC). Abgesehen von der eher sinnfreien Rauschwirkung ist THC auch ein durchaus

## Fortsetzung:

### *Cannabis: Die verbotene Medizin ...*

sinnvolles Medikament. Hier eine Zusammenstellung einiger publizierter Indikationen.

### **Gut dokumentierte Anwendungsgebiete**

von pflanzlichen Cannabis-Produkten bei:

- ✦ Spastizität bei Multipler Sklerose
- ✦ Spastischen Lähmungen
- ✦ Übelkeit und Erbrechen im Zusammenhang mit Chemo- und Strahlentherapie bei Krebserkrankungen und HIV-Medikation
- ✦ chronischen neuropathischen Schmerzen
- ✦ Tourett-Syndrom (eine neurologisch-psychiatrische Erkrankung)
- ✦ Palliativer Behandlung von Krebs und AIDS

Durch die den Brechreiz lindernde und appetitanregende Wirkung des THC ergeben sich auch Anwendungsbereiche im Zusammenhang mit Anorexie. Eine weitere Wirkung ist krampflösend und die Bewegungsabläufe koordinierend. THC kann Krankheiten wie MS, Aids und Krebs nicht heilen, aber es kann den Patienten das Leben erleichtern.



### *Cannabis: Die verbotene Medizin ...*

Diverse Studien zeigen jedoch, dass Cannabis bei Krebs und bestimmten Autoimmunerkrankungen sogar eine positive Wirkung direkt auf den Krankheitsverlauf haben kann.

**Zugegeben:** Es ist sicher einfacher, strenge Verbote auszusprechen, als eine ausgewogene, den wirklichen Bedarf berücksichtigende, aber auch dem Missbrauch keinen Vorschub leistende Gesetzgebung zu ersinnen. Derzeit gibt es in Deutschland etwa 40 Patienten, die im Besitz der auch hier existierenden Ausnahme-Genehmigung (**§ 3 Abs. 2 BtmG, im Rahmen einer medizinisch betreuten und begleiteten Selbsttherapie**) zum legalen Gebrauch von Cannabis als Medikament sind. Die erste Genehmigung in diesem Sinn wurde 2007 erteilt!

**Risiken und Nebenwirkungen.** THC ist ein Rauschmittel, keine Frage. Von vielen Patienten wird das als Entlastung von der Krankheit empfunden. Es können aber (unter anderem) Angstzustände, Psychosen, Denkstörungen, Gedächtnislücken, Antriebslosigkeit entstehen. Wie bei **allen Medikamenten** muss gewissenhaft und gründlich aufgeklärt, abgewogen und beobachtet werden.

### *Cannabis: Die verbotene Medizin ...*

**In einigen Staaten** sind Cannabinoid-basierte Medikamente verfügbar oder natürliches Cannabis nutzbar. Zu diesen Staaten gehören Kanada, Österreich, die Niederlande, Spanien, Israel, Italien, Finnland, Portugal und einige Bundesstaaten der USA.



**Es gibt auch hier Ansätze:** 2011 *könnte* erstmals ein Cannabis-Präparat in Deutschland zugelassen werden. Zunächst begrenzt auf Symptomaten bei Multipler Sklerose.

*Eine Auswahl von Organisationen, bei denen Sie – je nach Ihren persönlichen Interessenschwerpunkten – weitere Informationen erhalten können:*

Internationale Arbeitsgemeinschaft für Cannabinoid-Medikamente e.V. (IACM),  
59602 Ruethen  
<http://www.cannabis-med.org/german/bulletin/iacm.php>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), 59065 Hamm  
<http://www.dhs.de>

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V., 40223 Düsseldorf  
[www.awmf.org](http://www.awmf.org)

<http://selbsthilfenetzwerk-cannabis-medizin.de>



## 4. Litfaßsäule Links mit Ideen

Trauen Sie sich, diese Links anzuklicken und nehmen Sie sich etwas Zeit zum Stöbern ... Der Inhalt dieser Rubrik ändert sich nicht automatisch mit jeder NL-Ausgabe, allerdings gibt es hier und da Aktualisierungen.

Bitte achten Sie auch auf die im Text verstreuten Links.

[www.bessereweltlinks.de](http://www.bessereweltlinks.de)

[www.sonnenseite.com](http://www.sonnenseite.com)

[www.lohas.de](http://www.lohas.de)

[www.rightlivelikelihood.org/2122.html](http://www.rightlivelikelihood.org/2122.html)

<http://www.daslebenshaus.org>

<http://www.lebenshaeuser.de/>

<http://humanity.kulando.de>

In eigener Sache:

[http://www.evelynrittmeyer.de/seminare\\_und\\_training.html#Gespräche](http://www.evelynrittmeyer.de/seminare_und_training.html#Gespräche)

Die nächste Gesprächsrunde beginnt am 17. August 2011. Unter diesem Link finden Sie ausführliche Informationen. Bei Interesse nehmen Sie einfach formlos mit mir Kontakt auf.



## 5 Burn Out (2)

### *Bin ich demnächst selbst dran?*

Zwischenmenschliche und organisatorische Faktoren sind heute zum Krankheitsfaktor Nr. 1 geworden, wie umfangreiche Untersuchungen (u.a. eine Großstudie der AOK in 2000) zeigen\*. Sie resultieren zunehmend in dem, was heute überall Burnout heißt. Der Begriff **Burnout-Syndrom** wurde dagegen schon 1974 von dem New Yorker Arzt und Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt. Gemeint ist damit ein **Zustand völliger Erschöpfung** – sowohl geistiger, körperlicher als auch seelischer Art. **Symptome** sind meist Schlafstörungen, Kopfschmerzen und/oder Schwindelgefühlen (ohne körperlichen Befund), gepaart mit Angstzuständen und / oder depressiven Verstimmungen. Burnout betrifft nicht nur das hochgestresste Management. Je nach persönlicher Konstitution kann auch jemand in einer scheinbar friedlichen und geschützten Umgebung davon erfasst werden. Ich denke bspw. an schwierige Familiensituationen.

**Risiken** sind hohe Belastung und Eintönigkeit der Arbeit, geringe Anerkennung und fehlender kollegialer oder familiärer Zusammenhalt, keine positiven Rückmeldungen von denjenigen, für die man tätig

\*siehe auch: *Das Gedächtnis des Körpers*, Joachim Bauer, Piper; **BÜCHER 12/2010**

### *Bin ich demnächst selbst dran ... ?*

ist. Solche Konstellationen finden sich im beruflichen wie im privaten Bereich, wobei sie bedenklicher Weise im beruflichen Bereich „mehr Anerkennung“ finden. Laut AOK-Studie (15.000 Befragte) klagen 30 bis 35 Prozent der Erwerbstätigen über starke, objektiv beschreibbare psychische Belastungen. Psychosomatische Symptome (depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit) werden sogar von 60 bis 80 Prozent angegeben.

Die wirksamste **Prävention** besteht (u.a.) aus Aufklärung, rechtzeitigem Erkennen der persönlichen Position im jeweiligen Umfeld, Gesprächen mit Vertrauenspersonen. Im beruflichen Umfeld handelt es sich dabei oft um Kollegen-Gesprächsgruppen, am besten moderiert durch jemanden von außerhalb des Betriebes. Sind Symptome bereits manifest, ist eine ambulante psychotherapeutische oder stationäre psychosomatische Therapie dringend angezeigt.

Das **Burnout-Syndrom** ist ein inzwischen international anerkanntes – arbeitsplatzbezogenes – Störungsbild (Internationale Klassifikation der Krankheiten, ICD), wobei die Arbeitsmedizin dem in weiten Bereichen hinterher hinkt. ➔➔

**Fortsetzung: Burn Out**

**Bin ich demnächst selbst dran?**

**Kritische Faktoren**

**Körperliche Folgen eines Burnout-Syndroms:** Störungen in Bereich des Immunsystems, Veränderungen des Stresshormons Cortisol, Störungen des Menstruationszyklus, Begünstigung einer koronaren Herzkrankheit.

**Belastungsfaktor 1: „Undankbare“ Arbeit**

Emotionale Erschöpfung, negativ-zynische Einstellung gegenüber anderen Menschen und Zweifel an der eigenen Arbeit bilden einen gefährlichen Mix. Ihm sind vor allem Menschen in jenen Berufen ausgesetzt, die emotional engagierte Hinwendung zu anderen Menschen fordern. Bleiben trotz eigener Verausgabung Erfolge und Anerkennung als Kompensations-Möglichkeit aus, kann das (meist unbewusst) zu der Schlussfolgerung führen, die Arbeit sei sinnlos oder man sei dafür einfach ungeeignet.

**Belastungsfaktor 2:**

**Schlechte Arbeitsbedingungen**

Hoher Arbeitsdruck, wenig oder keine Möglichkeit zu individueller Gestaltung, fehlende Unterstützung durch Kollegen, Vorge-

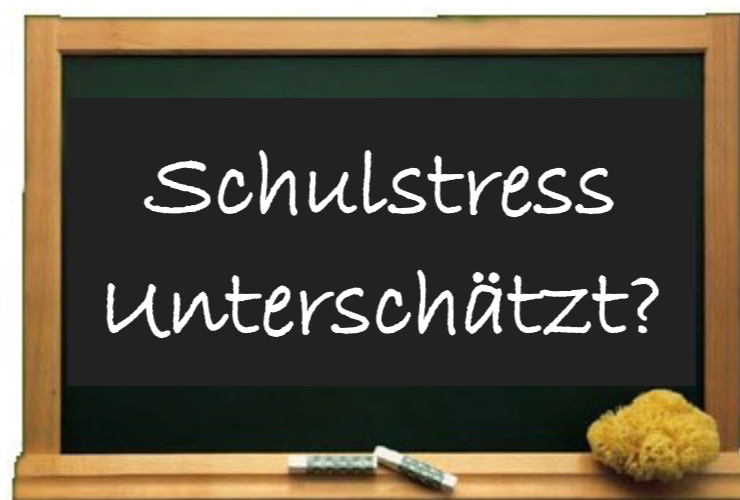
**Bin ich demnächst selbst dran ... ?**

setzte oder Familienmitglieder!. Manche halten diese Mischung eine Weile lang aus. Sie ist jedoch oft Ursache dafür, dass gerade Menschen mit besonders hohem Leistungsanspruch im Burn Out landen. Viele von ihnen sind zudem typische Einzelkämpfer.

**Belastungsfaktor 3:**

**Die persönliche Einstellung**

Perfektionistische Arbeitseinstellungen, mit denen sich Erwerbstätige selbst unter Druck setzen und überfordern (oft ohne dass sie diese Überbeanspruchung bewusst erleben), können nach wenigen Jahren in eine Burnout-Situation führen. Gerade tüchtige und (über-)engagierte Mitarbeiter sind oft bereit, private Interessen für berufliche Ziele zurückzustellen. Kollegen und Chefs sind meist darüber zunächst sehr erfreut; Vorgesetzte sollten jedoch in fürsorglicher Voraussicht die Gefahr des späteren



**Bin ich demnächst selbst dran ... ?**

Burnout im Auge behalten! Selbständigen geht das ganz genau so — aber sie müssen **selber** auf sich aufpassen!! Oder dafür sorgen, dass es jemand für sie tut.

**Spitzenreiter beim Burnout: Lehrkräfte ... und Schüler**

In Baden Württemberg gingen zuletzt 49,5 Prozent der beamteten Lehrer wegen Dienstunfähigkeit in den vorzeitigen Ruhestand. Das durchschnittliche Alter hierfür liegt bundesweit zwischen 51 und 56 Jahren. Die führende Diagnose lautet auf eine seelische Gesundheitsstörung, zwei Drittel davon waren Depressionen und Belastungs- und Erschöpfungssyndrome. Wie ist das zu erklären? Die wichtigste Ursache scheint in der außerordentlich schwierigen beruflichen Aufgabe selbst zu liegen. Als die größten Stressfaktoren werden „Verhalten schwieriger Schüler“, „Klassenstärke“ und „Stundenzahl“ genannt. Warum Schüler weiterhin eine „schwierige Kundschaft“ darstellen werden, ergibt sich aus objektiven Untersuchungen: In erster Linie liegt die Ursache dafür in der Abnahme elterlicher Zuwendung; Eltern jedoch unterliegen ihrerseits zunehmend schwierigen Situationen in ihren Familien



## Bin ich demnächst selbst dran ... ?

— aber auch in ihren beruflichen Umfeldern.

Es ist offenbar ein Kreislauf: **Schüler** leiden ebenfalls. Und zwar in hohem Maß an körperlichen und psychosomatischen Beschwerden (u.a. Ergebnis einer Jugendgesundheitsstudie von Kinderärzten in Stuttgart, 2001). Ursachen: Fehlende **geduldige Zuwendung der Eltern**, dafür eine immer unruhigere Umwelt und ein Anstieg des Video- und TV-Konsums. Ein Resultat ist auch die beängstigende Zunahme des Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms (oft wird allerdings, statt an die Ursache zu gehen, mit Methylphenidat/Ritalin\* gearbeitet!). Deutsches Ärzteblatt: 15 Prozent der Schüler leiden an einer psychiatrischen Gesundheitsstörung. Dieser Kreischluss ist in hohem Maße besorgniserregend.

## Weitere Burnout-Risikogruppen: Pflegekräfte und Ärzte

Insbesondere Ärzte auf Krebs- und Intensivstationen sind gefährdet. Ein vollständig entwickelter Burnout trifft 15 bis 20 Prozent, bezieht man die „nur“ Gefährdeten ein, liegt der Wert bei 50 Prozent. Bei Pflegekräften liegt die Burnout-Rate auf Aids- Krebs- und Intensivstationen zwischen 30

\* Auf das Thema Ritalin werden wir in der nächsten Ausgabe zum wiederholten Mal und einem weiteren Schwerpunkt eingehen!)

## Bin ich demnächst selbst dran ... ?

und 40 Prozent: Arbeitsüberlastung und gleichzeitig sehr geringe Möglichkeiten der Einflussnahme auf das therapeutische Geschehen. Nicht verwunderlich beim Betrachten der Belastungsfaktoren!

**Anstelle eines Fragebogens: Diese Ausführungen** sollen einen ausführlichen Fragebogen ersetzen. Wenn Sie sie gelesen haben, können Sie sich selbst in Bezug auf die nachfolgenden Aussagen einordnen, um einer möglichen Gefährdung Ihrer Person auf die Spur zu kommen.

- ❑ Sie haben Probleme, sich zu konzentrieren, Ihre frühere Kreativität sprudelt nicht mehr, Sie sind oft müde, fühlen sich Belastungen nicht gewachsen und schlafen schlecht.
- ❑ Sie fühlen sich innerlich leer, ausgelaugt, sehen keinen greifbaren Hoffnungsschimmer am Horizont, Sie resignieren; Sie haben den Eindruck nichts bewirken zu können - obwohl Sie stets mit großem Engagement zu Werke gehen.
- ❑ Sie neigen dazu, Alkohol zur Entspannung zu nehmen, haben oft Heißhunger auf Süßes oder leiden unter Essattacken; Sie begegnen sich um 01.00h am Kühlschrank.
- ❑ Sie trinken kannenweise Kaffee (oder Tee), obwohl er Ihnen nach der dritten Tasse schon nicht mehr schmeckt; Ihre Ernährung ist Ihnen egal, Kekse und Pizza tun es auch; Sie haben auch Tabletten, die Sie wach halten.



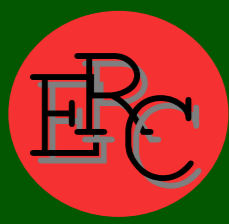
## Ihre Meinung:

Sie sind herzlich eingeladen, zu den Beiträgen Stellung zu nehmen und Ihre Meinung kundzutun. Anregungen, Kritik und auch Wünsche nach Erörterung oder Vertiefung bestimmter Themen sind willkommen und werden, sofern möglich, gern umgesetzt!

Sie können mailen, faxen, die gelbe Post bemühen oder anrufen.

Die Kommunikationswege dazu stehen auf der ersten Seite dieses NL und in der Begleitmail, damit Sie sie nutzen können.





## Bin ich demnächst selbst dran ... ?

- ❑ Sie haben Rückenschmerzen. Und kein gutes Körpergefühl mehr; Sie wissen noch, dass Ihr sexuelles Verlangen irgendwann früher angenehm war; Sie vernachlässigen sich — in mehrfacher Hinsicht.
- ❑ Sie bemerken, dass Sie auch Ihr Hobby und Ihre Freunde vernachlässigen; keine Verabredungen mehr, keine Abwechslung, am liebsten nichts hören. Die Familie ist eigentlich eher lästig.
- ❑ Wenn Ihnen ein Fehler passiert, bricht eine Welt für Sie zusammen, obwohl nüchtern betrachtet nichts Schlimmes geschehen ist. Sie bemerken, dass Sie emotional leicht aus der Spur geraten und vermeiden jede Art von Konfrontation.
- ❑ Sie finden, dass man Sie ausnutzt, es ist sowieso alles zu viel; dennoch, es fällt Ihnen schwer, einmal „Nein“ zu sagen, obwohl Sie zu wissen glauben, dass Ihr Einsatz sowieso nicht richtig gewürdigt wird.
- ❑ Sie würden am liebsten abhauen, auf die Insel, raus, weg! Keine Verantwortung mehr, nicht mehr aufpassen müssen, dass alles klappt, die anderen sollen auch mal was tun.

Bitte versuchen Sie, „ehrlich“ zu sich selbst zu sein. Übrigens: Wenn das Thema **Hochensibilität** Ihnen etwas sagt und Sie sich dort vielleicht einordnen: Bitte machen Sie sich klar, dass Sie mehr noch als andere zu den Gefährdeten gehören können!

Nehmen Sie ggf. Hilfe in Anspruch, um aus einer Spirale herauszukommen.



## 6 Die Paradiesmacher

### Neuer Trend der Super-Reichen?

*Plötzlich gab es überall Meldungen mit Inhalten „Soundso beschloss, sich von seinem Vermögen zu trennen, verschenkt dies und das, gründet eine Stiftung zugunsten von ...“*

**Beispiele: Douglas und Kristine Tompkins**

(USA), Gründer von The North Face und

Esprit ([www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com), [www.esprit.com](http://www.esprit.com))

haben eine Vision: „Die ganze Zivilisation muss auf das Notwendigste zurückgedrängt werden. Wir müssen sie wieder neu ordnen, völlig anders, als wir uns das überhaupt vorstellen können“. Sagt einer, dem auf dem amerikanischen Kontinent fast eine Million Hektar Land gehören. Er ist selbst Multimillionär, aber er sammelt Geld bei prominenten Menschen weltweit. Da geht schon mal ein Scheck über eine Million Dollar ein! Was macht er damit? Er ist Umweltaktivisten und Öko-Unternehmer geworden. Es würde zu weit führen, alle Aktivitäten hier aufzuführen, nur so viel: Sein Ziel ist / war die Schaffung eines zusammenhängenden Schutzgebietes mit dem offiziellen Status eines Reservates:

[www.theconservationlandtrust.org](http://www.theconservationlandtrust.org). Diese Aktivitäten allerdings rufen Gegenwehr der anders denkenden Unternehmer hervor ... Klar! Financial Times Deutschland stellte allerdings vierzig Milliardäre vor, die sich verpflichten, im Laufe ihres Lebens mindestens

## Neuer Trend der Super-Reichen ...?

die Hälfte ihres Vermögens zu spenden. **Bill Gates** und **Warren Buffet** sind die Initiatoren. Buffet sagt: „Ich weiß, was ich tue und es macht Sinn, dies zu tun“ und verschenkt sein Vermögen. Einen Großteil fließt an die Bill Gates Stiftung ... ([Bill und Melinda Gates Stiftung](#)).

Was ist da los im großen Geld? Aber es tut sich auch was bei den kleineren Beständen. Beispiel **Heidemarie Schwermer**. Sie hat sich aus einer gesicherten Position heraus aufgrund intensiver Überlegungen entschieden, künftig ohne Geld zu leben. Das macht sie nun seit circa 10 Jahren. Und sie lebt gut, sagt sie. Vorgesorgt hat sie nicht, ihre Rente, die sie inzwischen erhält, verschenkt sie! Extrem verschieden oder im Grunde ganz ähnliche Gedanken? Schauen Sie unter <http://projekte.free.de/gibundnimm/Das%20sterntalereperiment.html> Frau Schwermers Projekt an. Im Großen wie im Kleinen scheint es tatsächlich Umwälzungen zu geben, Menschen, die nachdenken über das, was sie tun, über die Welt, ihre Position darin etc. Und sie ergreifen Initiativen. Die hier sehr rudimentär gegebenen Beispiele sollen Stichworte geben, mit denen vielleicht weiter gedacht und recherchiert werden kann ...



## 7 Schwiegermütter: Stoff für Evolutionsphilosophen

Um Missverständnissen und Voreingenommenheiten vorzubeugen: Es gibt ganz wunderbare Ausnahmen. Wovon? Von der Feststellung, dass es zwischen Schwiegermutter und Schwiegertochter (seltener: Schwiegermutter und Schwiegersohn!) nicht immer so ganz harmonisch läuft. Dabei sind die Schwiegermütter in aller Regel ja auch mal Schwiegertöchter gewesen... Evolutionsphilosoph Eckard Voland (Uni Gießen) versucht zu erklären, warum es diese Zankpunkte in immer ähnlicher Form schon immer gibt — und vielleicht möchte und kann er damit ein wenig Verständnis für den Schwiegermutter-Status schaffen: Er und seine Kollegen untersuchen seit Jahren die evolutionären Ursachen für Familienzwist, der mit Vorliebe dann ausbricht, wenn man gerade auf Harmonie aus ist — wie zu Familienfesten. Wenn also die Kernfamilie mit der Kollateralverwandtschaft zusammen trifft (!). Die tieferliegende Ursache des Schwiegermutter/Schwiegertochter-Konflikts gehe auf einen genetischen Interessenskonflikt zurück. Drei Szenarien könnten zur Evolution des Konfliktes geführt haben: (1) Das Monopolisierungsszenario, in dem es der Schwiegermutter um

### Stoff für Evolutionsphilosophen ...

eine bestmögliche Erhöhung der Vaterschaftswahrscheinlichkeit ihres Sohnes geht. (2) Das Szenario zur Erhöhung des Paarungserfolges, in dem die Schwiegermütter starke emotionale Bande zwischen Söhnen und deren Frauen aufbricht, um den Söhnen weitere, außereheliche Paarungsmöglichkeiten zu erleichtern. Und im (3) Ausbeutungs-Szenario sind die Schwiegermütter bestrebt, Erträge aus der Arbeit von Schwiegertöchtern in die eigene Familienökonomie zu überführen. Im Licht dieser Beobachtungen scheint die Familie als „Hort der Harmonie“ tatsächlich ein Mythos zu sein. Das Erbe dieser Vergangenheit (die Untersuchung basiert auf Daten aus vier Jahrhunderten und drei Kontinenten), so Voland, wirke bis in unsere moderne, wohlhabende Kulturgesellschaft hinein: in Form von Zwistigkeiten, Gehässigkeiten, Mobbing und Ignoranz. Lässt uns das die Großmutter väterlicherseits nun besser verstehen? Sie meinen es doch nur gut!

Es gibt eine spezielle, viel gefragte Schwiegertochter-Beratung (<http://www.ruth-gall.de>). Ruth Gall ist selbst Schwiegermutter-geprüft und weiß, wovon verzweifelte Schiegerkinder sprechen. Ihrer Meinung nach ist der schlimmste Terror das

### Stoff für Evolutionsphilosophen ...

„Gutmeinen“; „Mit dem gutmeinen können sie jemanden beherrschen und man kann sich nicht wehren, denn: Sie meint´s ja nur gut“. Wenn dieser Artikel Sie anspricht, wissen Sie selbst, wovon hier die Rede ist. Vielleicht finden Sie Trost bei Frau Gall und /oder Erhellung und Verständnis bei Professor Voland.

Unter „Beiträge in wissenschaftlichen Zeitschriften“ können Sie die Arbeit von Professor Voland nachlesen, auf der dieser Beitrag basiert. <http://www.uni-giessen.de/cms/fbz/zentren/philosophie/ZfP/biophil/>; <http://www.uni-giessen.de/~gm10/Publ-pdfs/II-82.pdf> ★



*Innenansicht eines Tulou-Hauses der Hakka im Süden Chinas. Sie haben eine besondere Kultur und leben im Einklang mit der Natur. In einer der nächsten Ausgaben möchte ich darüber berichten, falls ich die Informationen finde, die ich dafür suche.*