

BERND HENSEL

DER ALTE REBELL
VON GESTERN

BERND HENSEL

**DER ALTE REBELL
VON GESTERN**

Bernd Hensel

Der alte Rebell von gestern

Books on Demand

Bernd Hensel, Diplom-Soziologe, Jahrgang 1961, lebt als freier Autor in Saarbrücken. Nach langen Jahren der Tätigkeit in Marketing/Vertrieb und Politik beleuchtet er heute die Gesellschaft mit mehreren Werken und hat die psychologische Trilogie „Der Straßenkämpfer“, „Selbsthilfe zum Glück“ und nun „Der alte Rebell von gestern“ geschrieben, die Schicksale und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Inhalt

[Vorwort](#)

[Enttäuschung in jungen Jahren](#)

[Empathie](#)

[Kampf gegen Unrecht](#)

[Führungsqualitäten](#)

[Fußballerkarriere](#)

[Mutter](#)

[Vater](#)

[Drogen](#)

[Körperverletzungen](#)

[Veränderung](#)

[Forensik und Regeln](#)

[Rebellion](#)

[Clean](#)

[Dissozialer Narzissmus](#)

[Clever, aber nicht cool](#)

[Stressstabilität](#)

[Beruflicher Werdegang](#)

[Sexualität](#)

[Meister des Scheiterns und des Aufbaus](#)

[Diagnose: Drogeninduzierte Psychose](#)

[Gewalt mit 30 Jahren beendet](#)

[Ziele oder reiner Konsum](#)

[Musik, Mama, Essen](#)

[Nachwort](#)

Vorwort

Rebellion kann etwas Schönes sein, aber grausam in den Nachwirkungen. So hat es der Autor erlebt als auch „der alte Rebell von gestern“, der hier in Ich-Form sein Leben mit Empfindungen, Ereignissen, Psychiatrie und insgesamt 15 Jahren Unterbringung in der Forensik mit einjähriger Unterbrechung schildert.

Wer für etwas einsteht, muss Mut haben und er erlebt das Schicksal des Erfolges aber auch massigfacher Niederlage. Das Scheitern ist grausam mit Kosten, die ein normaler Bürger nur schwer nachempfinden kann.

Wir hoffen, dass das Buch diesem - dem Leser - einen Eindruck vermittelt, wie Drogen, gepaart mit Körperverletzungen eine Biografie schildern, die manchem vielleicht Angst machen, aber andererseits auch einen Einblick schaffen in eine Persönlichkeit, die hin und hergerissen von Gefühlen ist.

Bei aller schillernder Berichterstattung bestehen Verletzungen und Narben der Seele, die nur schwer heilbar sind, aber letztlich zu einem guten Ende führen. Es zeigt auch, dass man niemals einen Menschen aufgeben sollte, denn auch hier entstand erst dann ein wahrer Wandel nach der Aussichtslosigkeitserklärung.

Es zeigt auch das psychologische Stigma, dass vieles mit den Figuren Mutter und Vater zusammenhängt. Je grausamer da die Verletzungen und Schwierigkeiten, umso höher die Wahrscheinlichkeit, im Leben Schwierigkeiten zu haben und mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen.

Die Fäuste fliegen und machen nicht mehr Halt bis zu einem Punkt, wo strengste Maßnahmen erforderlich sind, aber wer intelligent ist, kann sich auch selbst reflektieren, wie der „Rebell“ es in einer 48-seitigen Biografie getan hat.

Zusätzlich wurden vom Autor Interviews gemacht, um das Bild abzurunden. Manche werden beim Lesen denken, dass es so etwas gar nicht gebe, aber alles ist ein authentischer Bericht mit Analysen, ohne Namen zu nennen.

Das Buch ist in der Form etwas außergewöhnlich geschrieben, dass eigene Biografie und Aussagen des „Rebell“ sich immer mit Interpretationen des Autors abwechseln, ohne jedoch einen flüssigen Stil zu verhindern.

Die Welt ist eben voller Schatten und Sonne. Schwarz und Weiß stehen nebeneinander, um doch letztlich einen Weg in der Mitte zu finden. Es soll jedem Leser Hilfe geben, selbst aus schier auswegloser Lage Hoffnung zu schöpfen.

Enttäuschung in jungen Jahren

Mein Einfühlungsvermögen hat sich in der Vergangenheit oftmals auf meine persönlichen Gefühle beschränkt, d.h. wenn mir jemand Gefühle, Vertrauen, Liebe, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Offenheit (mir also etwas Gutes getan hat) entgegenbringt, dann habe ich auch immer versucht, demjenigen Menschen dies zurückzugeben.

Es ist das typische reaktive Muster: Wer mir hilft, dem helfe ich auch, wer etwas für mich tut, dem stehe ich auch hilfreich entgegen. Ein typisches Muster unserer Gesellschaft, wo Geben und Nehmen im Einklang stehen sollen. Idealismus und Solidarität stehen da zunächst im Hintergrund.

Dabei war es primär nicht ausschlaggebend, ob dies aus ideellen oder materiellen Zwecken geschehen ist. Das heißt, ich habe immer nur reagiert auf meine persönlichen Empfindungen. Den Anfang hierfür ist mir die letzten Jahre immer sehr schwer gefallen, da ich in jungen Jahren oft enttäuscht wurde und auch viele Fehler gemacht habe, die dieses Nehmen und Geben aus dem Gleichgewicht gebracht haben.

Das ist eben der entscheidende Punkt. Es ist nicht mehr ausgeglichen, wenn das Nehmen an erster Stelle steht. Es fehlt das Urvertrauen, ein Panzer wird errichtet, der schützt vor den erlebten Enttäuschungen. Wer gibt, muss etwas in seiner Persönlichkeit haben, das es ihm ermöglicht, helfen zu können. Das Potenzial zum homo sapiens muss vorhanden sein und das erst in ideeller Hinsicht und später im Erwachsenenalter im materiellen Bereich.

Die Schildkröte funktioniert dann, wenn mehrere Personen auf mich einschlagen. Es ist ein Kopfschutz auf dem Boden. Ein Freund wurde mit dem Messer bedroht. Ich mischte mich ein und letztlich musste ich Schläge einfangen und das Polizeirollkommando kam.

Wie später bei vielen Körperverletzungen war das Einmischen bei Ungerechtigkeit festzustellen, also doch eine soziale Komponente, eben der „Rebell“ oder Robin Hood. Das Gerechte wird nach außen getragen, wenn auch Spaß an Gewalt besteht.

Innerlich spielte sich bei mir aber folgendes ab: Ich habe nie gelernt, mit Enttäuschungen umzugehen.

Die Frustrationstoleranz ist zu gering, das Häutchen zu dünn. Es wird ein Panzer aufgebaut, der eigentlich nur mit Drogen funktioniert und eine andere Persönlichkeit hervorruft, die im wahren Leben nicht funktionieren kann.

Ich musste viel in meinem Leben einstecken, habe aber auch viel ausgeteilt. Es war oft eben die soziale Komponente des Einmischens für andere vorhanden, jedoch im Grunde in Fällen, wo es einem nichts angeht. Früher war ich mit 80kg bei 1,81 m voll durchtrainiert, heute habe ich 150kg und werfe einen respektvollen Schatten.

Das Prestige des Rebellen kann sich somit aufbauen, der als Freiheitskämpfer die Gerechtigkeit selbst in die Hand nimmt und somit Prestige aufbaut. Nur wer Liebe in Kindheit und Jugend erfährt, kann diese auch später geben. Aber es gibt unterschiedliche Formen, Zuneigung zu zeigen.

Enttäuschungen habe ich besonders mit Frauen erlebt und immer wieder mit dem Leistungsdruck im Berufsleben, was zu einem häufigen Wechseln in beiden Bereichen führte.

Aber man muss auch konstatieren, dass sich die Empathielosigkeit entwickelt hat und Drogen gerade nicht hilfreich sind, echte soziale Beziehungen, eben nahe aufzubauen. Aggressionen sind oft die Folge und ein Scheitern im existentiellen Anforderungsprofil.

Empathie

Empathie bedeutet Einfühlungsvermögen, das von Gutachtern und behandelndem Personal sehr stark moniert wurde. Es war die Schranke, die Forensik lebend zu verlassen und ein freies Leben führen zu dürfen.

Ich möchte hiermit mitteilen, dass ich sehr wohl in der Lage bin, mich in andere Menschen hineinzufühlen. Mir ist sehr wohl klar, dass Menschen Bedürfnisse haben und jeder Mensch Gefühle hat, genauso wie ich sie habe. Damit habe ich mich Monate auseinandergesetzt.

Ein innerer Hilferuf, der Anklang fand, wenn die Pistole auf die Brust gesetzt wird. Ein soziales Wesen kann nur in der Gesellschaft leben, wenn einmal die Diagnose „Gefährdung für die Allgemeinheit“ gestellt wurde. Auf andere zugehen und gewaltfrei leben, das wäre der Schlüssel zum Glück.

Menschen, die mir das Vermögen, Geben und Nehmen in Gleichgewicht zu bringen, und ihre Eigenschaften vermitteln, denen trete ich auch bedingungslos so entgegen. Ich habe halt Probleme, auch Menschen, die mir dieses Vermögen und Verständnis nicht entgegenbringen, dieses rüberzubringen oder gar auf meiner Initiative mir das zu verdienen.

Es muss also quasi eine Vorleistung von den Mitmenschen erbracht werden. Aber das ist bei genauerem Hinschauen nicht immer wahr. Im materiellen Bereich funktioniert auf jeden Fall das Geben und Nehmen.

Aber im Klartext heißt das, jemand, der sich nicht in mich einfühlen kann, bei demjenigen versuche ich es auch nicht.

Kein gutes Omen, wenn man nur nach Vorleistungen lebt.

Trotzdem arbeite ich daran, dieses zu ändern und mich auch bei den Menschen, die mir im ersten Moment als gefühlsarm oder egal aus welchem Grund (Vorurteile, Angst, Vorsicht, Charakter, Erfahrung etc.) gegenübertreten, mich in deren Verhalten hineinzusetzen, um für mich zu verstehen, warum die sich so verhalten und auch genauer hinschaue, wie ich mich denen gegenüber verhalte, sondern von mir ausgehend jemand nicht gleich abstempele, sondern mich in ihn hineinfühle.

Das ist die hohe Schule des Verhaltenstrainings der empathischen Kommunikation, die jedoch in solcher Theorie in der Praxis nur schwer durchsetzbar ist. Aus der Sozialpsychologie ist bekannt, dass nicht die Einstellung das Verhalten bestimmt, sondern umgekehrt eigentlich die schnellen, oft affektiven Verhaltensweisen dann durch Meinungen gegenüber den Mitmenschen begründet werden. Die Welt ist nicht rational und schon gar nicht der Mensch. Aber soziale Regeln können erlernt werden, damit ein weitgehend soziales Miteinander stattfindet.

Ich denke, für Leute, die mich nicht näher kennen, wirke ich als trocken, gefühlsarm, unfreundlich, als jemand, dem die Gefühle anderer Menschen scheißegal sind. Mein äußeres Erscheinungsbild (ca. 140kg Körpergewicht, Tätowierungen, Mimik, Sprache) bewirkt schon bei den meisten Menschen, dass sie auf Distanz gehen.

Wird dieser gesellschaftliche Abstand nicht gewollt? Wird die Mitgliedschaft in einer Außenseitergruppe nicht so forciert, dass deren Umgangsformen vorherrschen? Es ist ein schwerer Weg der Resozialisierung, die schon in der Pubertät unterbrochen wurde. Kontakte zu knüpfen, die ein anderes Miteinander darstellen, ist schwierig. Wie sagte

einmal ein Arzt: „Das Milieu determiniert noch stärker als die genetische Disposition.“

Das Wissen über mein Vorleben (Gewalt, Drogen, Vorstrafen, Psychiatrie) verstärkt diese Distanz nur, falls die Menschen das wissen. Das heißt, ohne dass ich bereits in einer Beziehung (egal ob geschäftlich, privat oder therapeutisch) zu einem Mitmenschen stehe, entsteht ein Gefühl der Ablehnung, einer Vorverurteilung, zu der ich aber auch maßgeblichen Anteil habe.

Es ist die typische Etikettierung von denen, die sich normal fühlen und denen, die das Spießrutenlaufen empfinden. Psychisch krank ist schon schlimm, aber dann noch Straftäter. Da bleibt eben nur der eigene Kreis, in dem man Anerkennung finden kann. Die Tür zum goldenen Schloss ist verriegelt.

Die Leute fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut und besitzen auch gar nicht die Absicht, sich in mich reinzufühlen oder mir als ganz normalen Menschen gegenüberzutreten. Es gibt auch Ausnahmen, aber die haben meist einen zweckorientierten Hintergrund.

Dann ist man Mittel zum Zweck und meist im kriminellen Milieu. Dort kennt man sich aus, dort wird man auch benutzt. Die Instrumentalisierung kennt auch jeder, der für Ideale eintritt, also rebelliert, ohne eigenen Nutzen. Schön die Siege, aber noch grausamer die Niederlagen, wenn man Wochen oder Monate ausfällt und seine Wunden lecken kann.

Für die Leute, die mich näher kennen, kommt das nicht so rüber. Ich denke, dass ich in vielen langjährigen, freundschaftlichen Verhältnissen stecke und in denen ich als vertraulich, einfühlsam, zuverlässig und warmherzig wirke.

Viele dieser Leute loben mich als guten Zuhörer und auch als sehr charakterstark. Zu Beginn einer Beziehung bin ich in der Regel sehr schüchtern und misstrauisch, was sich aber später meistens legt.

Eigentlich vollkommen normale Verhaltensweisen, vom defensiven zur offensiven Kommunikation. Aber das ist der eigene Kreis und immer behaftet von einer guten Portion Ferne. Kühl und distanziert, was noch durch langen Aufenthalt in der Forensik verstärkt wird.

Das heißt, es ist für andere Menschen äußerst schwierig, mich näher kennenzulernen oder auch meine Gefühlswelt zu erfahren. Ich denke auch, ich muss da nicht jeden dranlassen und jemand, der mich nicht richtig kennt oder sich in mich einfühlen kann, der kann mich auch nicht enttäuschen.

Und da sind wir wieder beim Urvertrauen, das zu wenig gelegt. Immer muss das Gegenüber Vorleistungen erbringen, um einen wahren zwischenmenschlichen Austausch herzustellen. Es gilt auch in der Gesellschaft das physikalische Gesetz, dass ohne Input kein Output entsteht. Wenn man Gefühle will, muss man auch welche geben.

Ich möchte auch vermeiden, dass ich Gefahr laufe, mich zu verlieben, denn das wäre unter den zur Zeit gegebenen Umständen und auch aus meiner Erfahrung heraus bestimmt nicht förderlich. Ich will noch anmerken, dass ich eigentlich sehr feinfühlig bin und genau registriere, ob es jemand ehrlich meint oder nicht.

Ein verliebter Zustand ist ein kranker Zustand. Man tut vieles, was man sonst lassen würde. Die Stimmung ist gehoben, die Welt rosarot. Aber es kann etwas Tolles entstehen und die Zeichen standen später wieder auf