

# Steffen Kersken *Siehsse!*



*Was bedeutet es, Mensch zu sein?  
Was sind meine Bedürfnisse in einer Zeit voller  
Wandel und Leistungsdruck?  
Über Erwartungshaltungen, das Scheitern,  
das Aufstehen, das Suchen und Sichfinden.  
Eine ernste, niederrheinisch-süffisante  
Auseinandersetzung mit dem Leben.*

Was bedeutet es, Mensch zu sein?

Was sind meine Bedürfnisse in einer Zeit  
voller Wandel und Leistungsdruck?

Über Erwartungshaltungen, das Scheitern,  
das Aufstehen, das Suchen und Sichfinden.

Eine ernste, niederrheinisch-süffisante  
Auseinandersetzung mit dem Leben.

## **Für Noah und Maya**

Damit sie Mensch werden.  
Leben, vergeben, verzeihen,  
Respektieren, lieben, genießen,  
Konflikte lösen und Freundschaften führen.  
Damit sie sich anderen Menschen  
In ihrer Andersartigkeit  
Und Denken öffnen,  
Dadurch Horizonte überqueren  
Und von allem Neuen etwas mitnehmen.  
Damit sie Grenzen öffnen  
Im Herzen und auf Landkarten.  
Damit sie im Scheitern wachsen,  
Ihre eigenen Macken akzeptieren,  
Und die Fehlerhaftigkeit anderer.  
Damit sie den Augenblick einfangen  
Und das kurze Glück im Kleinen finden.  
Damit Sie durch ihr großes Herz  
Im Leben, durch Leben, am Leben,  
Zu Menschen werden können.

# ***Siehsse!***

**von Steffen Kersken**

## **Impressum**

© Rechte Steffen Kersken  
Erste Auflage

Umschlag Steffen Kersken & Verlag Tredition  
Fotos: [Pixabay.com](http://Pixabay.com) und Privat  
Lektorat: Bianca Weirauch - [lektorat-weirauch.de](http://lektorat-weirauch.de)  
Verlag: tredition GmbH

Paperback ISBN 978-3-7345-9272-0  
Hardcover ISBN 978-3-7345-9273-7  
E-Book ISBN 978-3-7345-9274-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Impressum steht für gewöhnlich auf den ersten Buchseiten vor dem Inhaltsverzeichnis und dem eigentlichen Text. Dabei wird das Impressum in der Printversion als linke Seite formatiert. Üblich ist, das Impressum auf die vierte, linke Buchseite zu nehmen. Die erste Seite des Buches ist der Schmutztitel, die zweite Seite kann entweder ein Motto, eine Widmung oder eine leere Seite sein, gefolgt von einer rechten Seite mit dem eigentlichen Titel – und im Anschluss folgt das Impressum.

## Über den Autor

*Steffen Kersken* schreibt in seinen Büchern über das „Menschsein“ und beschäftigt sich in unterschiedlichen Formen mit prägenden Begriffen wie: Liebe, Verantwortung, Perfektionismus, Erwartungshaltung, das Scheitern, Verletzung und Schmerz, Hoffnung, Verzeihen, Glück, Alter, Krankheit, Trauer, Geborgenheit, Bedürfnisse, Schwachsein und vielen mehr! Der Literatur-Nachwuchspreisträger von 2003 und ehemalige Handball-Jugendnationalspieler widmet sich in seiner niederrheinischen Art, mit Humor, kleinen Anekdoten, aber auch mit nachdenklichen Texten, Reflexionen und Gedichten diesen lebensnahen Themen. Nicht selten gleitet eine humorvolle, lustige Anekdote in ein Gedicht oder gedankenvollen Prosatext über. Diesen besonderen Charme und die überraschenden Wendungen in seinen Texten lieben seine Zuschauer, besonders bei seinen beliebten modernen Musiklesungen, in denen er Lesung, Musik und Bild vereint. Der Ergotherapeut einer psychiatrischen Tagesklinik findet immer die richtige Mischung aus humorvollen Anekdoten und Lebensfreude, aber auch gesellschaftskritischen Themen, Politik und modernen Gesellschaftserkrankungen wie die Depression, Burn-out oder Panikattacken. Kersken verbindet Texte über seine Heimat und den Niederrheiner mit seinen liebevollen Macken und Eigenarten, mit den Veränderungen, Problemen und Themen dieser Zeit, wie Religionskriege, Flüchtlingsfluten, dem Leistungsdruck unserer schnelllebigen Gesellschaft und Erwartungshaltungen. Echte Werte, eigene Träume und menschliche Bedürfnisse gehen immer mehr verloren, aber wie finden wir uns in dieser Welt voller Problemen und unseren alltäglichen Herausforderungen noch selbst wieder, was sind unsere

persönlichen Bedürfnisse, wie können wir uns individuell entfalten, persönlich weiterentwickeln, aber trotzdem noch allen gerecht werden oder gleichzeitig weltoffen handeln, um an der Lösung für Probleme dieser Welt teilzuhaben? Dürfen wir uns den Problemen dieser Welt verschließen, nur damit es uns weiterhin gut geht? An welchen gesellschaftlichen Veränderungen müssten sich ältere Generationen flexibler anpassen, was brauchen die verschiedenen Menschen in unserer Gesellschaft eigentlich wirklich? Wo können wir in unserem Leben Abstriche verkraften, was brauchen junge Menschen mit Perspektiven heute, was für Bedürfnisse haben alte und kranke Menschen, was ist die richtige Mischung aus Egoismus und weltoffenem Handeln? Wie gehen Menschen mit diesen Gedanken und Veränderungen eigentlich um und was heißt es heute, Mensch zu sein? Kersken geht in seiner besonderen Art diesen Fragen nach, bietet Anregungen, beleuchtet die unterschiedlichen Perspektiven und Ansichten in seiner niederrheinischen Art, aber er versucht nicht belehrend auf seine Zuhörer einzuwirken, er gibt mit seinen Büchern vielmehr kleine gedankliche Impulse, mal humorvoll versteckt, mal bedachtsam, herausfordernd, antizipierend und in Gedanken versinkend. Kersken veröffentlichte 2003 sein erstes Buch, in dem er den frühen Tod seiner Mutter verarbeitete, es folgten weitere Veröffentlichungen mit "Mondlichttänzer" und dem Bestseller "Da machste nix dran!" von 2013 über die Psychologie des Niederrheiners. "Dat is Ansichtssache!" schaffte es in die Amazon Top 300 Bestseller-Liste, wodurch er, ähnlich wie Hanns-Dieter Hüschen, den Niederrhein auch wieder überregional bekannt machte. Seine Musiklesungen waren von 2013 bis 2015 komplett ausverkauft und die moderne Form seiner Lesungen stieß auf riesige Resonanz. Mit seinen neuen Büchern "Siehsse!"

und "Hilfe, et Weihnachtet!" von 2017 startet Kersken nun in größeren Sälen eine weitere Tour.

Informationen über seine Bücher und Musiklesungen finden Sie im Internet unter:

[SteffenKersken.de](http://SteffenKersken.de)



**„Der Niederrheiner liebt es Makkaroni zu essen, dann kann er durch die Löcher hindurch einfach beim Essen weiter quasseln!“**

## **Siehsse!**

Veränderung  
Verständnis und Akzeptanz  
Kommunikation  
Schuld  
Liebe  
Macken und Fehler  
Identität und Wurzeln  
Freundschaft  
Menschlichkeit  
Selbstfindung  
Erwartungen und Scheitern  
Glück  
Loslassen  
Gesundheit und alt werden  
Bedürfnisse  
Verantwortung  
Brüderlichkeit, Gleichheit und Freiheit  
Politik und Werte  
Konflikte  
Vergebung  
Selbstliebe  
Gefühle

Zeit

Trauer und Schmerz

Vertrauen

Glaube und Religion

Anerkennung

Angst

Stillstand

## Über das Buch

**Ich bin es schlichtweg leid, dieses ewige  
Stammtisch-Gejammere mit anzuhören,  
egal in welchem Teil von Deutschland, egal  
wo ich stehe und mit wem, überall merkt  
man Unzufriedenheit, schmettern die Leute  
beim Bierchen ihre Wut raus, rutschen sie  
in extreme Meinungslager ab, bringen  
Plattitüden und bedienen ein Vorurteil nach  
dem anderen. Alles wird  
auseinandergenommen, unsere  
Gesellschaft, die Politik, die Wirtschaft und  
Menschen die in unserem Land Asyl finden,  
oder Flüchtlinge, die es wollen. Alles wird in  
einen Topf geworfen und oben drauf kommt  
der Deckel mit dem Terrorismus! Das  
konnte ich einfach nicht mehr ertragen! Ich  
will doch nur in Ruhe mein Bier trinken,  
aber überall nur Perspektiven,  
Verurteilungen, Ansichten und  
Verschwörungen!**

**„Man muss doch mal genauer hinschauen,  
wo diese ganze Unzufriedenheit, Hass,  
Angst oder Wut der Leute herkommt,  
obwohl wir in dem Luxus einer  
Wohlstandsgesellschaft leben.“**

Ich arbeite seit mehr als fünfzehn Jahren in psychiatrischen Einrichtungen und erfahre dadurch immer mehr, welche realen Nöte die Menschen in solche Einrichtungen mitbringen. Es sind Menschen, die bis vor Kurzem noch voll im Leben standen oder eben noch große Verantwortung im Job, Familie und Partnerschaft getragen haben, man könnte sagen, sie waren Problemlöser, Hansdampf in allen Gassen, immer stark, haben ihre eigenen Bedürfnisse hinter denen anderer gestellt. Andere Menschen hatten von ihnen immer ein Bild vom starken Mann im Kopf, bevor sie für alle ersichtlich zusammenbrachen. Die Menschen taten alles dafür, um das eigene Bild im Kopf und die Erwartungen anderer zu erfüllen, sie überschritten permanent ihre eigenen Grenzen, bis es eben nicht mehr ging. Burn-out, Panikattacken etc. sind oft die Folge dieses Denkens. Aber warum steigen die Patientenzahlen in psychiatrischen Einrichtungen weiter drastisch an? Warum fühlen sich immer mehr Menschen unzufrieden und von unserer Gesellschaft und Politik nicht mehr verstanden? Warum entlädt sich Unzufriedenheit und Wut an Ausländern, Asylbewerbern und Flüchtlingen oder warum bekommen Extrem-Parteien immer mehr Zulauf, die nicht sachlich

argumentieren, sondern den emotionalen Knopf drücken und mit der Angst spielen? Warum entwickelt sich unsere Gesellschaft immer mehr auseinander, auch sozial? Ich bin es schlichtweg leid, dieses Stammtisch-Gejammere mit anzuhören, egal in welchem Teil von Deutschland, egal wo man steht und mit wem, überall merkt man Unzufriedenheit, schmettern die Leute beim Bierchen ihre Wut raus, rutschen in extreme Meinungs-lager ab, bringen Plattitüden und bedienen ein Vorurteil nach dem anderen. Alles wird auseinandergenommen, unsere Gesellschaft, die Politik, die Wirtschaft und Menschen, die in unserem Land Asyl finden, oder Flüchtlinge, die es wollen. Alles wird in einen Topf geworfen und oben drauf kommt der Deckel mit dem Terrorismus! Ich konnte das einfach nicht mehr ertragen! Ich will doch nur in Ruhe mein Bier trinken, aber überall nur Perspektiven, Verurteilungen, Ansichten und Verschwörungen! „Man muss doch mal schauen, wo diese ganze Unzufriedenheit, Hass, Angst und Wut herkommt!“, dachte ich und schrieb dieses Buch. Ganz ohne Konzept, mit einer Flasche Wein zu jedem Thema. Ich habe versucht, mich in die verschiedensten Sichtweisen hineinzudenken, damit mehrere Aspekte benannt werden, und es einfach frei raus aufgeschrieben.

Ich thematisiere in diesem Buch, auf meine Weise, fünf konkrete Punkte, die in der täglichen Arbeit mit Menschen immer wieder auftauchen und die gleichzeitig mit unseren gesellschaftlichen Entwicklungen zusammenhängen könnten:

- Der Wandel und die Veränderung in dieser Welt zwingt uns zum Handeln
- Die eigentlichen Bedürfnisse unserer Gesellschaft werden von unserer Politik nicht genug beachtet, der demografische Wandel wirkt sich aus

- Die Sozialisation der Menschen, alte Wertesysteme und Denkmuster von vergangenen Generationen führen in einer modern gewordenen Gesellschaft zu Konflikten, Überforderung und Abgrenzung
- Fehlender Blick für die eigenen, persönlichen Bedürfnisse
- Hohe persönliche Erwartungshaltungen, aber gleichzeitig mangelnde Übernahme von Verantwortung, die Bereitschaft der Menschen zu teilen und zu verändern fehlt

## **1. Veränderungen dieser Welt**

Was haben weltpolitische Veränderung mit meinen Sorgen oder meiner eigenen Unzufriedenheit zu tun? Eine ganze Menge! Wir sind nicht mehr alleine zu betrachten, jedenfalls hat sich die deutsche Isolations-Politik hin zur globalen, gemeinschaftlichen Weltpolitik entwickelt. Es sind neue Werte und politische Begriffe in gemeinsamer Zusammenarbeit mit anderen Ländern entstanden, die in unserer Gesellschaft immer bewusster ankommen, aber deshalb nicht immer geliebt werden, da sie nun real greifbar sind:

Gemeinschaft, aushelfen, aufnehmen, beschützen, füreinander eintreten, sich achten, geben und nehmen, teilen, verzichten, streiten, Kompromisse eingehen, verzeihen etc.

Ziel dieser Politik:

Gemeinsam gegen den Wahnsinn ankämpfen: den Wahnsinn von Religionskriegen, Bürgerkriegen, Terrorismus, globaler Ausbeute, Ressourcenausbeute, soziale Ungerechtigkeit, Armut und Hunger, gemeinsam für fairen wirtschaftlichen Handel und mehr. Ziel ist es, ein gemeinschaftliches Gegengewicht zu bilden, gegenüber

stark wirtschaftlichen und rüstungsbetonten Ländern wie die USA, China und Russland etc. So das Prinzip!

Aber real heißt das:

Refugees welcome! Schulden anderer mit übernehmen!

Wir erinnern uns:

Gemeinschaft, aushelfen, aufnehmen, beschützen, füreinander eintreten, sich achten, geben und nehmen, teilen, verzichten, streiten, Kompromisse eingehen, verzeihen etc.

Also übersetzt: Wir öffnen die Grenzen, weil wir für die Gemeinschaft eintreten, wir helfen sozial schwachen Ländern wie Griechenland oder Osteuropa finanziell aus, fördern wirtschaftlichen Handel mit solchen Staaten und sorgen dafür, dass sie von Unternehmen nicht nur günstig ausgenommen werden, indem Firmen dort nach ihren Regeln produzieren. Wir teilen den Kuchen gerechter auf heißt aber gleichzeitig auch, selber auf Kuchen zu verzichten.

Achtung Stammtisch:

**Dat is ja scheiße! Dat merken wir ja im Geldbeutel! Ich schufte mich ab, verdiene nix und so ein Asylbewerber kriegt alles in den Arsch geschoben!**

So heißt es am Stammtisch der Vorurteile! Aber was ist mit unserer Devise, dem Gegengewicht bilden und füreinander eintreten? Vergessen? Geht es uns wirklich so schlecht? Haben wir nicht schon genug Kuchen? Die persönliche

Unzufriedenheit der Leute ist häufig bedingt durch Probleme im Job, den alltäglichen Problemen im menschlichen Miteinander, die Ellenbogen-raus-Mentalität, die hohen Anforderungen unserer sozialen Rollen in den verschiedenen Lebensbereichen, die zunehmenden Stressfaktoren durch schlechte Arbeitsbedingungen und das „Funktionierenmüssen“. Diese Faktoren entladen sich zum Beispiel auf Menschen, die schlichtweg Hilfe brauchen, aber sie tragen weder Schuld an unserer ungerechten wirtschaftlichen Situation noch für die sozialen Missstände, die durch mangelnde Sozialpolitik bedingt sind. „Refugees not welcome, Grenzen hoch!“, jetzt hört der Spaß aber doch mal auf!

Achtung Stammtisch:

**Ich bin ja nicht rechtsradikal oder habe was gegen Schwule, aber die benehmen sich wie Sau und unsereiner wird für das Falschparken verhaftet!**

oder:

„Eigentlich bin ich ja dafür und auch... aber wenn dat so ist, dann doch lieber nicht!“

**Ich bin ja für die Verbesserung der Umwelt,  
aber mein Auto jetzt abgeben und ein  
Elektroauto kaufen, da habe ich keinen  
Bock drauf!**

Die Veränderungen dieser Welt, Kriege, Terrorismus, Armut, Flüchtlinge etc. stehen nun vor meiner Haustüre und geben mir das Gefühl, dass der Staat sich seiner Verantwortung mir gegenüber entzieht und sich nur noch um diese Probleme kümmert, aber nicht mehr um meine realen Sorgen. Aber welche realen Sorgen sind das? Sind sie begründet? Das Buch nimmt die Sorgen und die Bedürfnisse der Menschen genauer unter die Lupe und ob sie zu lösen sind, indem wir uns politisch isolieren. Ich kann zusammengefasst sagen:

Der Einzelne verliert sich immer mehr in den Problemen dieser Welt, fühlt sich überfordert durch die Veränderungen in der Welt und er weiß nicht mehr so recht, wie er die Probleme anderer Menschen mit lösen soll, Hilfe schenken soll, wenn er doch selber gar nicht weiß, wie er seine eigenen Probleme lösen kann: Überstunden, Druck, funktionieren müssen, Familie versorgen, hohe Erwartungshaltungen erfüllen, Rente sichern, Altersvorsorge sichern, Job erhalten etc.

Und jetzt stehen die Probleme der Welt vor meiner Türe!  
„Ich will deren Probleme und die Leute auch nicht!“,  
kommt dann oben rausgeschossen.

Wir denken und fühlen aber emotional:

„Wo sind da eigentlich meine eigenen Bedürfnisse? Was sind eigentlich meine Bedürfnisse? Nur für andere da sein macht eigentlich keinen Spaß, aber wie komm ich aus der Nummer raus?“

Die eigene Unzufriedenheit wird auf andere projiziert, möglichst auf die Schwächeren, das war schon immer so. Aber so lassen sich unsere gesellschaftlichen Probleme im Job, im menschlichen Umgang miteinander, mit fehlender Zeit für uns selbst und für unsere Bedürfnisse, aber auch die soziale Ungleichheit, nicht lösen. In der täglichen Therapie mache ich die Erfahrung, dass Patienten, die sich ihren eigenen Problemen klarer stellen, die wahren Ursachen benennen und nicht alles auf den bösen Chef oder alles andere schieben, auch direkt für positive Veränderung sorgen können, wodurch sie mehr eigene Stärke und Zufriedenheit entwickeln. Sie gewinnen Stärke, um den Problemen des Alltags, aber auch globalen Problemen entgegenzutreten, denn wir werden nicht drumherum kommen, uns ihnen stellen zu müssen.

Unsere gesellschaftlichen Sichtweisen, Strukturen, hohe Erwartungshaltungen und mangelnde Bedürfnisbefriedigung führen zu persönlicher Unzufriedenheit, aber nicht Syrien allein, nicht Refugees allein oder der Terror dieser Welt. Die wahren Probleme in unserer alltäglichen Mitte sind: Mobbing, Ellenbogenpolitik, Zeitmangel für bedürfnisorientierte Tätigkeiten und Familie, schlechte Bezahlung und soziales Missverhältnis, schlechter menschlicher Umgang der Unternehmen mit ihren Mitarbeitern, generell zu hohe Erwartungshaltungen und Überforderung, mangelnde Wertschätzung für bestimmte Berufsgruppen und mangelnder gesellschaftlicher Zusammenhalt, weil sich jeder nur noch um sich selbst kümmert und Angst hat, seinen Job und Existenz zu verlieren.

Achtung Stammtisch:

**Syrien oder Afrika sind primär nicht unser wirkliches Problem, sondern unser eigenes schlechtes menschliches Miteinander, die hohen Erwartungshaltungen in unserer Gesellschaft und die tägliche Angst, unseren Job oder Existenz zu verlieren, wodurch wir auch die Angst entwickeln, dass uns fremde Menschen etwas wegnehmen oder wir unseren Wohlstand durch sie verlieren könnten. Wegnehmen, verlieren etc. lernen wir hier jeden Tag im Alltag, ganz ohne Refugees**

Ich möchte in kreativer Form einige Impulse und Denkansätze bieten und reale Probleme des Alltags deutlicher benennen, um Lösungsansätze anzuregen, um die eigene Situation und Sichtweisen zu verändern. Wenn wir es wollen, können wir unsere eigenen Probleme besser lösen und nicht nur auf andere projizieren, wodurch es uns eventuell leichter fällt, wenn wir es denn wollen, andere Menschen zu akzeptieren und ihnen mit ihren Problemen zu helfen.

Achtung Stammtisch:

**Manchmal hilft der Blick auf sich selbst am besten, um mit Ängsten und Problemen besser klarzukommen. Und manchmal hilft es eben nicht, wenn wir anderen die Schuld für etwas geben, schon gar nicht, wenn sich andere Menschen oder Situationen nicht ändern lassen.**

Mir ist beim Schreiben des Buches und auch bei den ganzen Diskussionen um das Buch herum, mit all seinen menschlichen Begrifflichkeiten, eines klar geworden:

Die Menschen entscheiden oft nicht aus dem Bauch oder aus dem Herzen heraus, sondern rational. Sie entwickeln oft eine Meinung darüber, ob z.B. ein Flüchtling ins Land darf oder nicht, indem Sie überprüfen, ob das Ganze Bezahlbar ist oder schlimmer noch, es darf für sie dadurch kein finanzieller Nachteil entstehen. So denken wir, so leben wir und so ist es auch bei der Ellenbogen-Philosophie auf der Arbeit, also ist dieses Denken tief in unserer Gesellschaft verankert: wenn es mir schlecht geht, bin ich mir am nächsten.

Es hat bei mir durch das Schreiben neue Perspektiven entwickelt, aber das ist nur meine Persönliche Ansicht:

**„Menschsein“ bedeutet für mich nicht mehr, ob eine Sozialkasse es zulässt, ob jemand auf etwas Anspruch hat oder nicht**

**oder ob für mich dadurch ein Nachteil entsteht.**

**Für das „Menschsein“ kann man ich mich entscheiden, wenn ich es denn will! Ich brauche dafür nicht rational abzuwägen, denn „Menschsein“ ist eine persönliche Entscheidung!**

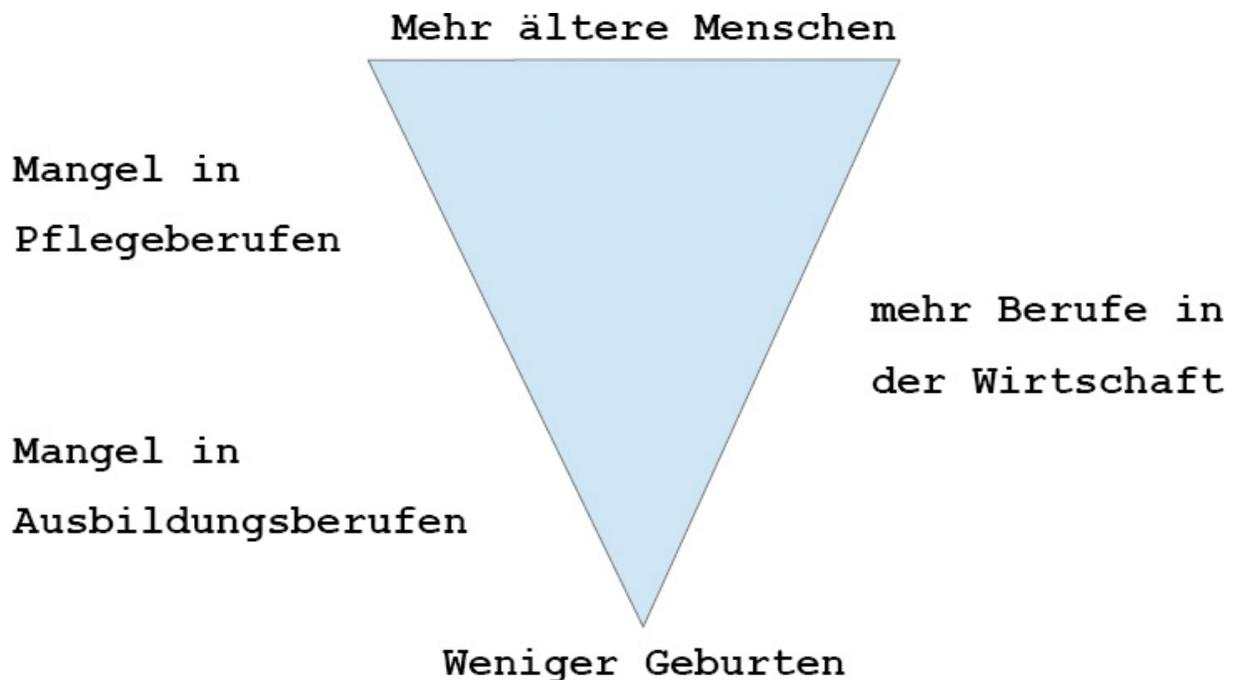
## **2. Die Bedürfnisse unserer Gesellschaft werden nicht erkannt und gefördert**

Was brauchen wir im Alltag wirklich, um zufriedener zu sein? Das hat sehr viel mit persönlichen Bedürfnissen zu tun, wie Hobbys, soziale Kontakte, Sport etc. Unsere Gesellschaft bietet viel Raum für individuelle Bedürfnisse und Entfaltung, die Frage ist nur, ob wir diese nutzen oder die Zeit im Büro verbringen, was uns auf Dauer vielleicht müde macht. Was wir wirklich brauchen, ist umso mehr eng verknüpft mit den Bedürfnissen unserer gesamten Bevölkerung und Gesellschaft. Ich kann in einer Gesellschaft nur glücklich sein, wenn sie mir das bietet, was ich als einzelne Person wirklich brauche, und das hat mehr mit menschlichen Bedürfnissen zu tun als mit dem Bedürfnis nach wirtschaftlichem Wachstum, aber unsere Gesellschaft strebt nach Wachstum und oft auf Kosten von Notwendigkeiten einzelner Menschen. Ein weiterer Faktor der Bedürfnis-Verschiebung sehe ich im demografischen Wandel:

- Die Bevölkerung in Deutschland wird immer älter, dank besserer medizinischer Versorgung und Wohlstand, es werden dafür aber weniger Kinder

geboren, weil viele junge Menschen lieber Karriere machen, dreimal um die Welt reisen und letztendlich Akademiker werden, anstatt Dachdecker oder einen Pflegeberuf zu erlernen. Aber genau diese Berufe braucht unsere Gesellschaft, vor allem wenn sich die Bevölkerungspyramide auf den Kopf gedreht hat, denn wer zahlt dann demnächst in unsere Sozialkasse ein? Es gibt immer mehr Menschen, die auf unserer Kasse liegen: Flüchtlinge, Rentner, Studenten, Pflegebedürftige etc., aber gleichzeitig haben wir einen Ausbildungsmangel in vielen Berufsbereichen der sozialen Mitte. Die Folge: Weniger Menschen zahlen in die Sozialkasse ein.

Der demografische Wandel:



Die Geburtenziffer in Deutschland lag 2015 mit 1,5 Kindern je Frau unter dem EU-Durchschnitt! (*Quelle: Bundesministerium für Familie.*)

Die Folge: Mangel an Personal in Krankenhäusern, Altenheimen, Schulen, Kindergärten, weniger Erzieher und Pfleger, zu wenig Ergo- oder Physiotherapeuten etc.

Aber unsere Bedürfnisse sind doch klar definiert: Wenn ich krank sein sollte, dann wünsche ich mir eine gute medizinische Versorgung. Wenn meine Eltern alt werden, möchte ich sie gut versorgt wissen. Wenn meine Kinder zur Schule gehen, möchte ich ihnen eine gute Bildung bieten. Wenn meine Kinder in den Kindergarten gehen, möchte ich sie in guten Händen wissen etc.

Diese klar definierten Bedürfnisse werden politisch jedoch nicht gefördert, weder finanzielle Anreize für junge Menschen geboten, damit alle Ausbildungsplätze besetzt werden und sich junge Leute wieder für Handwerker- und Pflegeberufe entscheiden, noch werden diese Werte und Normen deutlicher ins Bewusstsein der Menschen geholt!

*Achtung Stammtisch:*

**Wir brauchen keinen sechsten Manager mit  
Millionengehalt, sondern eine zweite  
Krankenschwester für die Station!**

Die Politik erkennt diese gesellschaftlichen Bedürfnisse scheinbar nicht oder sie ignoriert sie einfach, anstatt bedürfnisorientierte Bereiche deutlicher zu fördern, ihnen einen Wert zu geben, damit auch junge Menschen danach streben und eben nicht nur nach vermeintlich Höherem, sondern mehr nach ihren persönlichen Interessen suchen. Beruf stammt ursprünglich vom Begriff Berufung ab, also

was ich gut kann, was ich mag, ein Beruf, der meinen Bedürfnissen entspricht und wofür ich mich berufen fühle. Ich bin dann zufriedener, es geht mir gut und ich entfalte mich in meinem täglichen Tun! Die Dunkelziffer der Menschen, die jeden Tag zur Arbeit mit Bauchschmerzen fahren, weil sie einen Job ausüben, den sie nicht mögen oder wo es Probleme gibt, ist leider sehr hoch: Im Rahmen meiner täglichen Arbeit schildert jeder Zweite Probleme und Missstimmung auf der Arbeit. Es liegt demnach auch daran, dass sich viele dieser Menschen eventuell für den falschen Job entschieden haben, weil sie dachten: „Mit viel Geld bin ich zufrieden.“ Wir entwickeln hohe Erwartungshaltungen mit karriereorientierten Zielen, wodurch unsere Bedürfnisse eher nach wirtschaftlichen Aspekten ausgerichtet sind, also werden Menschen und deren Ziele auch für die Politik und Unternehmen profitabel. Wir brauchen aber auch Werte und Normen, die für unsere Gesellschaft wichtig sind und gebraucht werden, unabhängig von wirtschaftlichen Zusammenhängen. Wertvorstellungen dürfen nicht nur profitabel sein, sondern müssen auch daran ausgerichtet sein, ob wir sie als Mensch brauchen oder nicht. Menschen nehmen aber diesen Mangel an Versorgung in Schulen, Altenheimen, Krankenhäusern etc. und die schlechten Gehälter für diese Berufsgruppen konkret wahr! Die Ausrichtung unserer Gesellschaft auf Profit führt zur allgemeinen Unzufriedenheit und mangelnder Wertschätzung für Menschen in diesen Berufsgruppen, aber diese Menschen schuften sich täglich für andere Menschen ab, sie arbeiten für den Erhalt unserer Gesellschaft, aber werden dafür schlecht bezahlt und politisch alleingelassen. Mangelnde Wertschätzung macht sich heute negativ am Menschen und seinem Seelenleben bemerkbar. Die soziale Mitte stellt in unserem Werte- und Normsystem mittlerweile kein

erstrebenswertes Ziel mehr dar, ob das berufliche Ziele sind oder private Entwicklungen. Es gilt: immer höher, immer weiter und immer besser.

Achtung Stammtisch:

**Ich schufte mir den Arsch ab und die da oben verdienen das Geld. Die wissen doch gar nicht, Was es heißt, zu arbeiten. Sie leben doch in ihrer eigenen Welt!**

Viele Menschen haben ein Bild von Selbstwert im Kopf, das sich nur über Erfolg definiert. Wenn ich beruflich erfolgreich bin, dann mag ich mich, dann bin ich gesellschaftlich etwas wert. Selbstwert kann sich aber auch darüber definieren, dass ich mit dem, was ich gut kann, auch für die Gesellschaft etwas beitrage, und ich bin etwas wert, weil ich gebraucht werde.

**Ich bin auch etwas wert, weil ich gebraucht werde und nicht weil Ich viel Geld verdiene!**

Selbstwert kann deshalb unabhängig vom Gehalt entwickelt werden, dann brauchen wir aber auch ein anderes Bild von Werten, Normen und Selbstwert in

unserer Gesellschaft, also mehr Wertschätzung für das, was wir brauchen, und nicht nur für das, was gut bezahlt wird, wodurch sich vielleicht wieder mehr junge Menschen für Berufsgruppen interessieren, die in unserer Gesellschaft unabhkömmlich sind. Warum entscheiden wir nicht gemeinsam, in welche Bereiche Gelder hineinfließen, nämlich dahin, wo sie gesellschaftlich gebraucht werden? Warum verteilen wir Geld nicht orientiert an unseren Bedürfnissen und warum werden Berufe nicht besser bezahlt, notfalls staatlich gefördert, die in unserer sozialen Mitte gebraucht werden? In unseren Köpfen könnte dadurch auch ein gesünderes Werte- und Normsystem entstehen: „Ich werde gebraucht und es ist nicht schlimm, wenn ich nicht ganz so viel verdiene!“  
Achtung Stammtisch:

**Was mir wert ist, entscheide ich selbst und nicht ein anderer oder die Gesellschaft! Das bin ich mir wert!**

### **3. Die Sozialisation**

Der Stammtisch in Deutschland ist reich gefüllt, es gibt Brezeln, Erdnüsse, Käse, Frikadellen, Wein, Bier, Schnaps und alles, was der genussvolle Nörgler so braucht, aber trotzdem meckern wir über alles und jeden und sind unzufrieden. Die Erste-Welt-Probleme werden am Stammtisch gebetsmühlenartig heruntergeleiert, die Zweite-, Dritte-Welt-Problematik und die Flüchtlingswellen werden genutzt, um den eigenen Frust auf der Arbeit, mit dem Partner, in der Ehe, mit den Nachbarn und der Politik thematisch abzulassen. Meckern auf hohem Niveau ist für viele Menschen ein Ventil geworden, der Ärger muss ja irgendwohin, nicht wahr, was seelisch anfängt, hört am Ende noch körperlich auf, wenn wir es nicht rauslassen. Wir sind in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern - und damit sind nicht nur Länder anderer Kontinente der dritten Welt gemeint, sondern auch arme EU-Nachbarländer - in der sozialen Breite gut versorgt. In Nachbarländern, also vor unserer Haustür, geht es sozial schwachen Menschen bitter schlecht. Laut Bundesministerium erhält selbst ein Hartz-Vier-Empfänger in Deutschland im Schnitt 50 Euro mehr pro Monat als ein Asylbewerber, der 359 Euro Hilfeleistung empfängt, und ein Flüchtling bekommt in der Erstaufnahmeeinrichtung weniger als fünf Euro pro Tag, also maximal 155 Euro monatlich. Das sind 38,36 % weniger von dem, was ein Hartz-Vier-Empfänger erhält.

Zum weiteren Vergleich: In Deutschland beträgt das Durchschnittsgehalt laut Statista etwa 3.380 Euro pro Monat. In Lettland 812 Euro, Tschechien 927 Euro,

Rumänien 527 Euro, Bulgarien 436 Euro und in Urlaubsländern wie Kroatien nur 989 Euro.

Alles vor unserer Haustür! Aber warum meckern wir Deutschen so gerne und wo kommt diese Form der permanenten Unzufriedenheit und das Gefühl von Ungerechtigkeit her?

Achtung Stammtisch:

**Ein Harz Vier Empfänger erhält Stand 2017 etwa 404 Euro Grundsicherung pro Monat. Ein Flüchtling maximal 155 Euro pro Monat in der Erstaufnahmeinrichtung.**

Psychologen geben der sogenannten **Sozialisation** einen großen Anteil an unserem gemeinschaftlichen Werte- und Normdenken und wie bereits vorhin beschrieben, kann es passieren, dass sich Bedürfnisse von Menschen innerhalb einer Gesellschaft verändern, aber weiterhin veraltete Normen und Werte früherer Generationen in unserer Gesellschaft dominant-präsent sind. Wir leben also Werte von Vorgänger-Generationen, die zu unseren heutigen Bedürfnissen und modernen Lebensarten nicht mehr richtig passen.

Die Sozialisation, also der Prozess der Entstehung und Entwicklung unserer Persönlichkeit, Verhaltens- und Denkmuster wird geprägt durch:

Erziehungsstil unserer Eltern, Wohnumwelten, soziale Strukturen (Einzelkind, Großfamilie, Geschwisterposition

etc.), Arbeitsplatzsituation, Freundschaften, Vorbildern und prägenden Lebenserfahrungen etc.

Viele unserer persönlichen Probleme sind also hausgemacht und bei uns selbst zu suchen, bedingt durch die Art, wie wir leben, welche Bewertungen wir treffen, welche Ansichten und Vorstellungen wir von Beruf, Familie, Freundschaften, Gesellschaft, Humanität und menschlichem Miteinander haben.

Die Psychologie nimmt dabei konkret die Generationen ab Jahrgang 1925 und Nachkriegszeitgeneration ab 1945 in den Fokus. Die Nachkriegsgeneration steht für den Aufbau eines Landes mit dem Motto: in die Hände gespuckt, funktionieren und kämpfen, aufstehen und hart sein! Der Aufbau unserer Gesellschaft und der Wirtschaft Deutschlands standen im Fokus und diese Wertvorstellungen waren in den Köpfen der Menschen präsent. Es ging weniger um Familie oder soziale Werte, sondern darum, Wachstum zu fördern, wodurch die Menschen hart anpacken und funktionieren mussten. Wichtig war der Wachstum eines Landes statt persönlicher Entwicklung, eigener Bedürfnisse und Entfaltung. Der Mann arbeitet und die Frau sorgt für die Familie. Aus diesen Wertvorstellungen ab 1945 entwickelte sich bis heute ein Bild für unsere Gesellschaft, das wenig Platz für eigene Bedürfnisse lässt. Es steht nirgends schwarz auf weiß geschrieben, aber wir haben unterbewusst unsichtbare Regeln für unser Zusammenleben im Kopf. Schauen wir uns mal die Glaubenssätze eines Patienten an, dessen Eltern aus der Nachkriegsgeneration stammen:

„Ich muss Leistung erbringen, Erwartungen und sozialen Rollen gerecht werden, ich darf nicht Nein sagen, ich stelle meine Bedürfnisse hinten an, um Problemlöser für andere sein zu können. Für das Funktionieren werde ich ja bezahlt und je mehr ich verdiene, desto mehr bin ich etwas!

Gefühle darf man ja nicht zeigen, Bedürfnisse schon gar nicht!“

Wir haben durch diese Art zu denken hohe Erwartungshaltungen entwickelt, uns selbst gegenüber und gegenüber unseren verschiedenen sozialen Rollen, in denen wir leben, wie im Beruf, Familie, sozialen Kontakten etc.

Aus diesem Denken heraus sind auch heutige Arbeitsstrukturen und Arbeitsbedingungen in Firmen entstanden, aber auch das tägliche, menschliche Miteinander wurde beeinflusst und ist immer mehr leistungsorientiert ausgerichtet: Mobbing, der Stärkere gibt nach, du darfst nicht schwach sein, Fehler sind nicht erlaubt, wer viel verdient, ist etwas, sind nur einige Beispiele, wie unsere Gesellschaft moralisch tickt. Es fällt vielen Leuten vielleicht deshalb so schwer, fremde Menschen, die in unserem Land Hilfe suchen, ohne arbeiten zu dürfen oder zu können, nicht abzuwerten: „Der tut ja nix für sein Geld, kriegt alles hinten reingeschoben, ohne zu schaffen!“

Wir haben ein Bild im Kopf, das Vorurteile nährt.

Achtung Stammtisch:

**Wenn Du was schaffst und dich anpassen kannst, dann darfst Du auch was vom Kuchen abhaben!**

Aber wir ticken genauso: „Wenn du was willst, dann zeige doch erst mal Leistung, wenn du Hilfe brauchst, mach erst