

Die Kraft der Geborgenheit

In seinem letzten Buch „Raus aus der Demenz Falle“ (Herbst 2017) erklärt Gerald Hütter¹, dass fehlende Kohärenz (Zusammenhalt) die Gefahr von Demenz dramatisch erhöht. Drei Kriterien sind hierfür entscheidend.

- Ein Individuum ist von der Komplexität seines Alltagsumfeldes überfordert. Es fühlt sich mehr und mehr ausgeliefert.
- Ein Individuum wird allmählich von dem Eindruck überwältigt, es könne auf die Gestaltung seines Umfeldes immer weniger wirken. Es fühlt sich mehr und mehr machtlos.
- Ein Individuum sieht immer weniger Sinn in seinem Dasein. Es fühlt sich mehr und mehr nutzlos.

Die IG DENK.MAL WITTENBACH ist überzeugt, dass eine Politik welche weitere **Grossbauprojekte** in Wittenbach fördert, der wohnenden Bevölkerung **nicht dient**, weil sie erlebte Kohärenz erschwert.

- Das Wachstum der Bevölkerung in einer Gemeinde macht das Zusammenleben komplexer (Staus, Lärm, Verschmutzung, ...). Auf der Strasse kennt man immer weniger Leute und man grüsst sich nicht mehr. Deswegen sollte sich **die Bautätigkeit nach dem Geburtenüberschuss richten**, nicht nach den Bedürfnissen einer Wirtschaft, welche auf dem überholten Modell einer aktiven Anziehung von Zuzüglern basiert.
- Diese steigende Komplexität erschwert sowohl der Bevölkerung sich einzubringen für die Gestaltung des Zusammenlebens, als auch der Behörde ad hoc Plattformen anzubieten, damit die BürgerInnen sich für die Gestaltung des Zusammenlebens interessieren und einsetzen. Die tiefe Beteiligung der Bevölkerung an Informationsveranstaltungen und Hauptversammlungen spricht eine deutliche Sprache. Statt öffentliche Ressourcen einzusetzen für weitere Überbauungen und Umzonungen, **sollten dringend mit der Bevölkerung Projekte angegangen werden, welche sie motiviert, sich an der Gestaltung unserer gemeinsamen Lebensräume zu beteiligen**.
- Wenn das „Daheim Gefühl“ allmählich verschwindet und wenn immer mehr BürgerInnen den Eindruck haben, es lohnt sich nicht sich an der Entscheidungen zu beteiligen, weil *„die Behörde sowieso machen was sie will“* (diese Aussage ist leider immer und wieder zu hören), dann erschwert das sehr das Finden eines Sinnes an seinem Dasein in Wittenbach.

Interessanterweise scheint es, dass auch eine Gesellschaft dement werden kann, wenn seine BürgerInnen sich ausgeliefert und machtlos fühlen und schwer einen tiefen Sinn in ihrem Dasein finden. Wie ein Individuum das dement wird, verliert solch eine Gesellschaft an geistiger Fähigkeit und Orientierung. Sie verliert die Fähigkeit sich kollektiv zu erinnern. Sie kann immer weniger ihren Alltag mit Kohärenz bewältigen (mit der Natur harmonieren, Freiheit und Frieden zu bewahren), obwohl sie technologisch gesehen absolut in der Lage wäre dies zu tun. Meist verändert sich auch ihre Persönlichkeit, sie kann aggressiv werden, ihr Fähigkeit zum empathischen Mitfühlen wird tangiert und ihr Verhalt wird chaotisch.

In einer Zeit, welche enorm vom Leistungsdruck geprägt ist (Bildung, Beruf, Familie, sogar Hobbys und Ferien), ist Geborgenheit mehr denn je DIE QUALITAET, die wir brauchen. Wer reichlich Geborgenheit erfährt, kann mit anderen Menschen kooperieren, statt zu sehr im Konkurrenzkampf zu verharren. Er ist kreativ und produktiv. Seine Beziehungen mit anderen Menschen und mit der Natur sind von Dankbarkeit und Vertrauen geprägt. Mehr zu haben und auf Kosten anderer zu leben, braucht er nicht.

Gut zu wissen: die Gestaltung unserer Lebensräume wirkt auf unsere Innenräume. Entweder ist diese Gestaltung einladend für die Geborgenheit oder sie wirkt abstossend. Ich lade dich zu einem Experiment ein: geh durch die Orte, welche zu deinem Alltag gehören. Dann spüre mal ganz bewusst in dich hinein wie die Gestaltung dieser Orte auf dich wirken. Was stellst du fest?

Sich eine eigene Meinung bilden

Wir empfehlen dir auch Informationskanäle gezielt anzupapfen, welche möglichst eine andere Meinung vertreten und deren Aussagen möglichst ohne Vorurteil aufmerksam anzuhören.

Frage dich dann, welche Kanäle eine Agenda verfolgen, welche am ehesten im Einklang mit deinen eigenen Werten sind. So entwickelst du ein gesundes Urteilsvermögen.

¹ G. Hütter ist einer der führenden Hirnforscher. Hier ein vom Anfang bis Ende berührendes Video Aufnahme auf SWR 1. 2017.

(<https://www.youtube.com/watch?v=7pnpojieWzYI>) In der Sequenz 16' bis 23' erklärt er wie Kohärenz Demenz vorbeugen kann.

Hütter in St. Gallen: *Es geht um unsere Würde*. Ein Referat zur Stärkung des Empfindens, der Vorstellung und des Bewusstseins menschlicher Würde. Nicht in der Theorie, sondern im täglichen Zusammenleben. 10. August 2018. 19:30-21:30. Tonhalle