

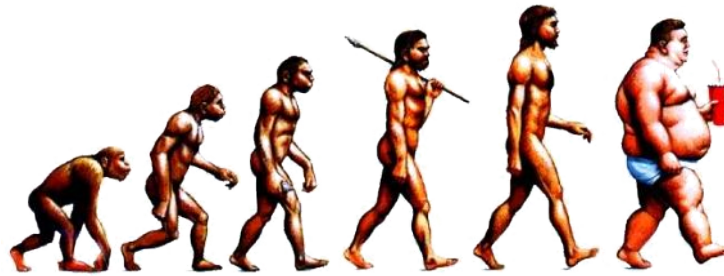
# Zeit für ein Update?

## Unsere Instinkte heute

Wir essen zu viel, bewegen uns zu wenig und ersticken in unseren „Habseligkeiten“.

Sind wir faul und gierig?  
Oder warum schaden wir andauernd ganz bewusst auch uns selbst?

Vor ca. 150 Jahren veröffentlichte Charles Darwin seine *Evolutionstheorie*. Ihr zu Folge entstanden alle Arten von Lebewesen aus ganz wenigen einfachen Lebensformen, indem sich jeweils vor allem diejenigen fortpflanzten – und damit ihre Eigenschaften (Gene) an die nächste Generation weitergaben, die am besten an ihre jeweiligen Umweltbedingungen („Ökologische Nischen“) angepasst waren.



Seit Jahrmillionen funktionierten dabei nicht nur unsere Körper immer besser. Auch unsere *Instinkte* – mächtige, unbewusste „*Verhaltensprogramme*“ – entwickelten sich immer weiter!

Nun haben wir aber in wenigen Jahrhunderten fast alle unsere Lebensräume radikal verändert!

Taugt unsere „Programmierung“ auch für unsere heutige Welt noch?

Oder würde es uns helfen, wenn wir jetzt einen Teil davon ablegen oder transformieren könnten?

Hier ein erster, intuitiver, Versuch einer grob chronologischen Bestandsaufnahme.

Text (Version 1.1): Achim Rhein | <http://lern.land> | <http://wannaknow.org>  
Bild: <https://www.uv.es/gpauzas/he.htm> (Universität Valencia) | Buch „El mono obeso“ von JE Campillo

Thema	Frühere Umweltbedingungen	Unsere instinktiven Impulse	Heutige Umweltbedingungen (v.a. in reichen Erdregionen)	Heutige Folgen unseres instinktiven Verhaltens (v.a. in reichen Erdregionen)	Findest du sinnvolle Programm-Updates? NEUE Handlungsimpulse
<b>1. Der Ursprung: Es ist alles Eins.</b>	Wir waren mit der ganzen Welt auf allen Ebenen untrennbar aufs Engste verbunden.	Nehmt eure Umwelt möglichst ganzheitlich wahr und gebt euch ganz den <i>Strömen des Lebens</i> hin!	Irrsinnige Mengen von Reizen überfluten uns (fast) ständig. <small>Texte, Bilder, Musik, Filme, Computerspiele, Nachrichten, Gesetze, Vorschriften, Bedienungsanleitungen, Geschäftsbedingungen,...</small>	Diese ständige Reizflut überwältigt uns. Vor schädlichen Eindrücken können wir uns kaum schützen. Uns fehlt die <i>Ruhe</i> , das – <i>Wenige</i> – für uns <i>wirklich Wertvolle</i> auszuwählen und uns darauf einzulassen. Wir verlieren uns.	_____
<b>2. Tut, was alle tun!</b>	Seit Jahrmillionen lebten wir in perfektem Wechselspiel mit allen anderen Wesen.	Imitiert einfach eure Vorfahren und Mitmenschen. Fragt nicht warum. („Veränderung ist Gotteslästerung.“)	Kaum jemand lebt heute ein vollkommen glückliches, faires und zukunftsfähiges Leben.	Wir übernehmen ganz unbewusst, also unkritisch, allerlei fragwürdige Denk-, Lebens- und Verhaltensweisen und treiben dadurch viele un gute Entwicklungen für uns selbst und andere voran.	_____
<b>3. Nur das HIER ist wichtig.</b>	HIER in unserer HEIMAT waren wir fest verwurzelt, sie waren uns zutiefst vertraut.  Die übrige Welt war kaum bekannt und eher bedrohlich.	HIER ist alles, was zählt. HIER bekommt ihr alles Lebensnotwendige, Halt, Sicherheit, Anerkennung, ...  Um die übrige Welt müsst ihr euch hoffentlich nicht kümmern.	Fast die ganze Welt ist (gefühl) unser Lebensumfeld – jedoch ohne tiefes Verständnis, und ohne <u>jedes</u> Gefühl für die Maßstäbe!  <small>Wegen Globalisierung und ökologischer Fragen müssen wir scheinbar über alle Grenzen hinweg kooperieren.</small>	Von den ungeheuren Dimensionen sind wir überfordert, fühlen uns ohnmächtig, verlieren Halt, Orientierung, Wirksamkeit.  Familien, Clans, Gemeinschaften zerfallen.  Mit der „großen“ Politik fremdeln wir und verhalten uns in größeren Maßstäben fatal unvernünftig.	_____
<b>4. Alles bleibt immer wie es war.</b>	Unsere Umwelt veränderte sich im Grunde (gefühl) nicht – ganz egal, was wir taten...	<i>Fügt euch</i> in die ewig gleichen natürlichen Tages-, Jahres-, Lebenszyklen.	Was wir heute tun oder lassen, wirkt teils positiv, teils negativ, teils <i>katastrophal</i> für Jahrtausende!  <small>(Klima, Böden, Artenschwund, Atomüll,...)</small>	Ohne <i>Gefühl</i> für die langfristigen Auswirkungen unseres Handelns, rennen wir offenen Auges in so manche, oft selbst verursachte, auch globale, Katastrophe – und lassen viele Chancen für die Zukunft ungenutzt vorübergehen!	_____
<b>5. Esst möglichst reichlich!</b>	Wir mussten unsere Nahrung meist mühsam aus allerlei Quellen zusammensuchen.	Esst möglichst reichlich! Süßes und Fett geben euch besonders viel Energie. Eure Fettpolster könnten euer Leben retten!	Wir leben in Bergen von – großteils zucker- und fettreicher – Nahrung mit meist geringer Nährstoffvielfalt.	Wohlstandskrankheiten: Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt. Und <i>gleichzeitig</i> Mangelkrankheiten! Rein ertragsmaximierte Landwirtschaft erzeugt ungesunde Nahrung, zerstört Böden und Wasservorräte und rötet mehr und mehr Arten aus.	_____
<b>6. Esst tierische Produkte!</b> <small>Sie enthalten extrem viel Vitamin B<sub>12</sub>, Eisen und wertvolle Eiweiße.</small>	Tierische Nahrung war knapp. Der Verzehr von Fleisch war möglicherweise für die Evolution unseres Gehirns von entscheidender Bedeutung.	Esst möglichst viel Tierprodukte! Am besten: FLEISCH!	Wir haben jede Menge Fleisch und Tierprodukte.  (Wir können uns leicht rein pflanzlich vollwertig ernähren.)  <b>VORSICHT bei Vitamin B12 und Eisen!</b>	Vermehrt Wohlstandskrankheiten, Krebs, Gicht, ...  Die Massentierhaltung belastet durch Fäkalien und massiven Hormon- und Medikamenteneinsatz Boden und Trinkwasser extrem. Der Futteranbau verschlingt Land, Nährstoffe, Wasser und Energie. Tiere leiden entsetzlich und werden andauernd mit Antibiotika vollgepumpt. <b>Diese werden dadurch wirkungslos!</b>	_____
<b>7. Bei Stress: Gehirn abschalten!</b>	Akut gefährlich waren vor allem Feind-(Raubtier-)kontakt und Naturkatastrophen.  <small>(Erdbeben, Hochwasser, Vulkanausbrüche, Feuer,...)</small>	Bei Stress überlegt nicht! Mobilisiert SOFORT ALLE Kräfte und flüchtet, so schnell ihr könnt, oder kämpft MIT ALLER GEWALT!	Heute entsteht Stress oft aus Zeitdruck, (Geld-)Mangel oder zwischenmenschlichen Konflikten.	Bei Stress können wir kaum differenziert wahrnehmen, denken und kommunizieren („Tunnelblick“) – unsere Umgebung erscheint uns pauschal potenziell feindlich. Stress und Konflikte verstärken sich 'dann oft selbst und gegenseitig in einem „Teufelskreis“.	_____

Thema	Frühere Umweltbedingungen	Unsere instinktiven Impulse	Heutige Umweltbedingungen (v.a. in reichen Erdregionen)	Heutige Folgen unseres instinktiven Verhaltens (v.a. in reichen Erdregionen)	Findest du sinnvolle Programm-Updates? NEUE Handlungsimpulse
<b>8. Kämpft!</b>	Das Leben war mühsam und voller Gefahren. Kein Lebewesen konnte das ökologische Gleichgewicht nachhaltig stören, die Umwelt empfindlich schädigen.	Kämpft! Schafft soviel ihr könnt! Wie alle anderen Wesen seid ihr Teil der Natur und tragt mit allem, was ihr jemals sein und tun werdet, perfekt zum Großen Ganzen bei.	Mit unseren gewaltigen Werkzeugen können wir uns leicht in der Natur (und <i>gegen</i> die Natur?!) behaupten. Jetzt wären wir <i>frei, uns selbst und einander tiefer zu entdecken</i> und ein neues Miteinander zu entwickeln!	Der <b>TRIEB ZU KÄMPFEN</b> lässt uns kaum los. Wir unterwerfen, plündern und verwüsten die Erde – und verursachen selbst immer mehr „Umweltkatastrophen“ und Knappheiten. Wir misshandeln andere Arten (teilweise auch die eigene!) skrupellos und rotten sie massenweise aus.	_____
<b>9. Bloß keine Fehler machen!</b>	Fehlentscheidungen hatten oft tödliche Folgen. <ul style="list-style-type: none"><li>• Aussaat vor dem letzten Frost</li><li>• Zu späte, verregnete Getreide- oder Heuernte</li><li>• ...</li></ul>	Passt euch möglichst perfekt an! Macht bloß keine Fehler!  (SCHULD und SÜNDE als zentrale Elemente mancher Religionen)	Durch soziale Systeme abgesichert, könnten wir jetzt auch ( <i>dringend benötigte!</i> ) gewagte Ideen und vage (Lebens-) Perspektiven verfolgen.	Anstatt (eigene und fremde) Potenziale wahrzunehmen und uns vertrauensvoll weiterzuentwickeln, sehen wir oft nur „FEHLER“. („Defizit-Orientierung“)  Wichtigste Regel für „Autoritätspersonen“ (Lehrer, Therapeuten, Politiker, u.ä.): <b>BLOß NICHTS „FALSCHES“ SAGEN ODER TUN!</b>	_____
<b>10. Schafft euch Sicherheit!</b>	Wir waren oft schutzlos mit den „Launen“ und Gefahren der Natur konfrontiert.  (Kälte, Hitze, Stürme, Nässe, Feuchtigkeit, Schimmel, „Unkräuter“, „Schädlinge“, Krankheitserreger, Raubtiere, Feinde,...)	Schafft euch möglichst große, möglichst sicher von der Natur abgegrenzte, <i>kontrollierte</i> Räume: trocken, sicher, temperiert, strukturiert, ordentlich, sauber, hygienisch.	Durch unsere komplexe Technik und den (scheinbaren) Überfluss an Ressourcen können wir uns heute – gefühlt – total von unserer Natur abgrenzen und in perfekt regulierten „künstlichen Welten“ leben.	Mit krassem Ressourceneinsatz drängen wir „Mutter Natur“ aus unserem Leben. Unser Leben verflacht, wir werden krank: Depressionen, Allergien, „Sick Building Syndrome“, ... Viel Lebendigkeit, Kreativität, Authentizität, (Arten-)Vielfalt opfern wir für (überzogene) Sicherheit, Struktur und <i>Kontrolle</i> .	_____
<b>11. Sammelt was ihr kriegen könnt!</b>	<i>Jedes bisschen</i> Vorrat an Nahrung und Material erhöhte unsere Überlebens-Chancen.	Legt möglichst umfangreiche Vorräte an!	Es gibt unfassbar viel von allem – Nützlichem und Nutzlosem. Mit irrsinnigem Aufwand verführt man uns zum KONSUM.	Einen Großteil unserer Zeit, Aufmerksamkeit, Lebens-Energie opfern wir, um <i>immer noch mehr Besitztümer</i> zu finanzieren, auszuwählen, zu beschaffen, zu lagern, zu verwalten und zu pflegen. Dazu plündern wir alle Umweltressourcen (Rohstoffe, Energie,...).	_____
<b>12. Weg mit dem Kot!</b>	Viele Menschen starben wegen Kot im Trinkwasser. (Cholera,...)	Kot ist ganz besonders ekelig. Haltet ihn so gut es nur geht auf Abstand!	Wir könnten heute den Kot leicht vom Trinkwasser fernhalten und ihn zu wertvollem Humus reifen lassen.	Unser (ge)wichtigstes Körperprodukt lassen wir per Knopfdruck in Wassertoiletten „verschwinden“. Kot wird zur größten Belastung häuslicher Abwässer, wir werden zum „Störfaktor“ in der Natur.	_____
<b>13. Tut und gebt nur das Nötigste!</b>	Oft gab es existenzielle Nöte. Wir konnten nur <i>hoffen</i> (und beten), irgendwie immer genug von allem zu haben.  (v.a. bei ausgeprägten Jahreszeiten)	Setzt eure Kräfte und Vorräte möglichst <i>effizient</i> ein. Vermeidet (eventuell) nutzlose Anstrengungen. Bereitet euch möglichst gut auf harte Zeiten vor!	Mächtige soziale und technische Systeme befriedigen unsere Alltagsbedürfnisse aufs Bequemste. („Knopfdruckmentalität“).	Wir werden zunehmend träge und erschlaffen. Momentan schwer erfahrbare Qualitäten (gesunde und nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung, soziale und ökologische Standards, Tierrechte, Langlebigkeit,...) zu beanspruchen und entsprechend zu belohnen fällt uns schwer.	_____
<b>14. Setze dich durch!</b>	Einzelne Menschen kannten ihr Lebensumfeld (Familie, Clan, Stamm) gut genug, um alles Gemeinschaftliche kraftvoll zu entscheiden und durchzusetzen.	Versuche dich (als Anführer) durchzusetzen und von den anderen entsprechend respektiert, beschützt und umsorgt zu werden.	Niemand kann alleine unser heutiges (globales!) Lebensumfeld auch nur im Ansatz durchschauen. Wir brauchen oft sehr komplexe, differenzierte Entscheidungen und Konzepte.	Wir wünschen und wählen uns Anführer*innen, die jedoch oft von der Komplexität der heutigen Welt überfordert sind und uns höchstens den <i>Anschein</i> von Führungs- und Zukunftskompetenz geben können. Egoismen verhindern oft sinnvolles Verhalten und tiefe Verbindung, sie spalten und polarisieren Gesellschaften.	_____
<b>15. Vertraut den Erfolgreichen!</b>	Persönlicher Erfolg war fast immer Ergebnis (ökonomisch, sozial, ökologisch) konstruktiven Handelns.	Vertraut euch besonders erfolgreichen Menschen an und unterstützt sie. Sie wissen, wie „es“ geht und geben euch Sicherheit.	In unserer vielschichtigen Welt bleiben Rücksichtslosigkeit, Skrupellosigkeit und Marketing-Tricks oft hinter einer „seriösen“ Maske verborgen.	Wer – fast egal, auf welche Weise – zu Wohlstand kommt, wird hoch geschätzt und unterstützt. Wer mutig uneigennützig lebt und/oder zukunftsfähige Wege sucht, isoliert sich damit schnell, erscheint als „Spinner“, naiv („Gutmensch“) und/oder „asozial“. Macht uns vielleicht sogar Angst.	_____
<b>16. Vertraut ruhig dem ersten Anschein!</b>	Unser gesamtes Lebensumfeld war uns zutiefst vertraut.	Ihr könnt die Wahrheit ganz gut erkennen. Vertraut ruhig eurer spontanen Wahrnehmung, eurem Bauchgefühl.	Wir werden andauernd mit immensen Mitteln und auf höchst raffinierte Weise zum Nutzen einiger weniger (Medien, „Eliten“) <i>manipuliert</i> .	Wir schaffen es kaum, uns vor der durchgehenden Manipulation (Medien, Schule, Kommerz, Politik,...) zu schützen, <i>nach unserer tiefsten Überzeugung zu handeln</i> und uns <i>auf unsere ureigene Weise</i> zu verwirklichen.	_____