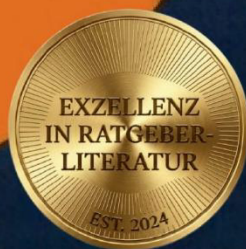


Simone C. Franzius

Die verblödete Gesellschaft



Ärger und Hetze: Wie das hormonelle Notprogramm
unseren Verstand verblödet und der radikale Weg zurück
zu mentaler Ordnung und Weitsicht



Ratgeber



Simone C. Franzius

Die verblödete Gesellschaft

Ärger und Hetze: Wie das hormonelle
Notprogramm unseren Verstand verblödet
und der radikale Weg zurück zu
mentaler Ordnung und Weitsicht

Ratgeber

Impressum

© 2026 Simone C. Franzius
Verlagslabel: Literaturprojekte

Cover-Abbildung und Kapitel-Grafiken: KI (Gemini Nano Banana 2)
Umschlaggestaltung: Simone C. Franzius
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN 978-3-96050-309-5

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Simone C. Franzius c/o Detlev Schultz, Peter-Rosegger-Str. 36, 26721 Emden, Germany

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: franzius@franzius-verlag.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Sier übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Inhalt

Wichtiger Hinweis	7
Einleitung	10
Teil 1: Diagnose	16
Kapitel 1: Biochemie	16
Kapitel 2: Die moderne Welt als Dauer-Trigger	25
Die fehlende Entladung – ein zentraler Mechanismus.....	29
Die strukturelle Überforderung – die Dunbar-Zahl	30
Die verschiedenen Trigger – ein erster Überblick.....	33
Und dann ist da noch der große Zusammenhang	37
Kapitel 3: Die schleichende Erosion	40
Kapitel 4: Der Ärger frisst uns auf – nicht die anderen	48
Teil 2: Gefahr	57
Kapitel 5: Der öffentliche Raum	57
Kapitel 6: Die Arbeit	64
Kapitel 7: Die Familie	70
Kapitel 8: Die digitale Welt	78
Kapitel 9: Die Gesellschaft – der kollektive Notbetrieb	85
Fazit Abschnitt 2: Die Gefahr	91
Teil 3: Konsequenz	93
Kapitel 10: Die Cortisol-Kaskade.....	93
Wie chronischer Stress uns systematisch demontiert.....	93
Zustand Null: Die Baseline der zivilisierten Existenz	94
Die 9 Stufen des neurobiologischen Verfalls.....	96
Die Kaskade im Alltag.....	105
Die Kaskade als Chance	106
Fazit: Die Kaskade als Spiegel.....	107
Kapitel 11: Der Amygdala-Gleichmacher	109
Kapitel 12: Die Ansteckung.....	116
Kapitel 13: Die Illusion der Überlegenheit.....	123
Fazit Abschnitt 3: Wer ohne Sünde ist	129
Teil 4: Lösung	134
Kapitel 14: Die ersten Anzeichen – und wie wir sie erkennen	134
Kapitel 15: Let Them – Die Haltung, die alles verändert.....	140
Kapitel 16: Der Werkzeugkasten – Kleine Übungen.....	149
Werkzeug 1: Die 5-Sekunden-Atmung.....	150

Werkzeug 2: Der Kälte-Trick	150
Werkzeug 3: Der Kiefer-Check	151
Werkzeug 4: Die 10-Sekunden-Pause.....	152
Werkzeug 5: Die Abgrenzung – Was ich tragen kann und was nicht.....	153
Werkzeug 6: Das tägliche Scannen.....	156
Werkzeug 7: Die »Das-darf-jetzt-so-sein«-Formel.....	157
Werkzeug 8: Die nächste-Machbar-Stufe	158
Werkzeug 9: Die bewusste Entscheidung	158
Werkzeug 10: Das Rückfall-Protokoll	159
Werkzeug 11: Die Lösungs-Fragen.....	161
Fazit.....	164
Kapitel 17: Die Verabschiedung von der Perfektionim Alltag	166
Kapitel 18: Chronobiologie.....	173
Die Chronobiologie im Alltag.....	177
Wie du deine Rhythmen findest – ein einfaches Experiment .	180
Was du mit deinen Rhythmen anfangen kannst	180
Die Chronobiologie als Teil der Lösung.....	181
Kapitel 19: Der Anfang	183
Tag 1: Der erste Check.....	185
Tag 2: Die erste Atmung	186
Tag 3: Der Kiefer-Check	187
Tag 4: Die 10-Sekunden-Pause.....	188
Tag 5: Das tägliche Scannen.....	189
Tag 6: Die bewusste Entscheidung	190
Tag 7: Der erste Rückblick.....	192
Was du beachten solltest	193
Und jetzt: Der erste Schritt	194
Buch-Fazit	195
Kapitel 20: Ein Abschluss, der kein Ende ist	197
Omnisanis: Alles für dein gesundes Ganzes.....	203
Literaturtipps	205
Weitere Titel der Autorin	210

Wichtiger Hinweis



Die Inhalte dieses Buches sind das Ergebnis langjähriger Studien und Erfahrungen der Autorin in den Bereichen Metaphysik, Spiritualität, Bewusstseinsforschung und ganzheitlicher Lebensphilosophie. Sie stellen eine persönliche Perspektive und einen möglichen Weg zur Selbstentfaltung dar. Dieses Buch ist kein Ersatz für professionellen medizinischen, psychologischen oder therapeutischen Rat, eine Diagnose oder eine Behandlung.

Der Leser wird ausdrücklich darauf hingewiesen:

Keine medizinische oder therapeutische Beratung: Die dargestellten Methoden, Übungen und Interpretationen ersetzen keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Betreuung. Sie sind als ergänzende, ganzheitliche Betrachtungsweise und als Werkzeuge zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung gedacht.

Konsultation von Fachleuten: Bei gesundheitlichen Beschwerden – sei es körperlicher oder psychischer Natur – muss in jedem Fall ein qualifizierter Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut konsultiert werden. Setzen Sie keine verschriebenen Medikamente ab und verändern Sie keine Therapiepläne ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Fachpersonal.

Eigenverantwortung: Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Prinzipien und Techniken geschieht in der alleinigen Verantwortung des Lesers. Der Autor übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der Inhalte ergeben.

Individuelle Unterschiede: Jeder Mensch und jede Lebenssituation ist einzigartig. Die hier beschriebenen archetypischen Deutungen können individuelle Umstände nicht vollständig erfassen. Sie sind als Impuls zur Selbstbefragung gedacht, nicht als absolute Wahrheit.

Keine Garantie: Es wird keine Garantie für das Eintreten bestimmter Ergebnisse (wie Heilung, finanzieller Erfolg oder persönliches Glück) gegeben. Der beschriebene Weg erfordert Engagement, Geduld und die Bereitschaft zur persönlichen Arbeit.

Dieses Buch möchte dir Werkzeuge an die Hand geben, um die Beziehung zu sich selbst und zum Leben zu vertiefen. Es lädt dich ein, innere Weisheit zu entdecken und mehr

Verantwortung für das Wohlbefinden zu übernehmen – stets in Verbindung mit gesundem Menschenverstand und notwendiger professioneller Unterstützung.

Der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit den Inhalten dieses Buches liegt in deiner Hand.

Ein kurzer Hinweis zu Sprache und Haltung:

In diesem Buch spreche ich dich direkt an – im »Du«. Das ist eine bewusste Wahl für Nähe und Direktheit, denn wahre Veränderung geschieht im persönlichen Raum. Auf gendersprachliche Formulierungen mit Sonderzeichen verzichte ich bewusst; die klare, flüssige Lesbarkeit steht im Vordergrund. Wenn von »Kunden«, »Unternehmern« oder »Menschen«, selbst wenn ich von der »Lästerschwester« die Rede ist, sind stets alle Geschlechter gemeint. Dieses Buch ist vor allem für Frauen geschrieben – soll aber keinen Mann ausgrenzen. Die Kraft dieses Buches liegt in der Tiefe der Inhalte, nicht in der Orthografie.

Ich bin nicht religiös – Worte wie Gott, All-Einheit, Universum oder Quelle sind Worte, die du in den entsprechenden Stellen im Buch optional wählen kannst. Die Macht, die allem innewohnt und alles Leben ist – sollte allerdings die Basis jeder Gnade sein, der Hingabe und des Vertrauens – ins Leben selbst. Dies ist ein metaphysisches Werk.

Einleitung



Anfang 2026 las ich einen Facebook-Post, der mich nicht mehr losließ. Eine Frau hatte ihren Hund vor einem Supermarkt angeleint, war einkaufen gegangen und hatte die Zeit vergessen. Der Markt schloss, der Hund blieb zurück. Eine andere Person nahm den Hund mit und übergab ihn der Feuerwehr. Der Hund war gechipt, die Halterin wurde kontaktiert, alles gut. Eine harmlose Geschichte – dachte ich. Bis ich die Kommentarspalte öffnete.

Dutzende Menschen, die die Situation nur vom Bildschirm kannten, forderten drastische Konsequenzen. Die Halterin sei verantwortungslos, rücksichtslos, gehöre bestraft. Die Wut in den Kommentaren war so heftig, als hätte jemand persönlich den Vorgarten zertrampelt. Ich las weiter, und mir wurde klar: Das war kein Einzelfall. Das war ein Muster. Die Halterin hatte einen Fehler gemacht – passiert. Aber warum reagierten die Kommentatoren so, als wäre ihnen

selbst ein Unrecht geschehen? Warum diese Wut, diese Härte, diese fehlende Empathie?

Ich habe lange darüber nachgedacht. Nicht als Moralistin, nicht als Richterin, sondern als jemand, die verstehen wollte, was hier eigentlich passiert. Seit 2011 bin ich Heilpraktikerin für Psychotherapie. Das bedeutet: Ich begleite Menschen in Krisen. Ich sehe, was mit ihnen passiert, wenn sie nicht mehr können. Ich sehe, wie Ängste, Wut und Überforderung ihren Körper und ihre Seele zerreißen. Ich sehe, wie Menschen unter der Last ihrer eigenen Gedanken zusammenbrechen. Ich sehe, was passiert, wenn der Notbetrieb zum Dauerzustand wird. Und ich sehe, was passiert, wenn sie lernen, ihn zu erkennen und zu verlassen.

Diese Erfahrung hat mich gelehrt, dass die meisten Probleme nicht moralischer Natur sind. Es geht nicht um Charakter, nicht um Willenskraft, nicht um gute oder schlechte Menschen. Es geht um Mechanik. Um die Frage: Was passiert da eigentlich in unserem Körper, in unserem Gehirn, in unserem Nervensystem, wenn wir überfordert sind? Und was können wir dagegen tun?

Die Antwort fand ich nicht in der Moral, sondern in der Biochemie. Die Halterin stand unter Zeitdruck und ihr Cortisolspiegel war auf Hochtouren. In diesem Zustand ist das logische Denken buchstäblich offline. Das war kein Versagen, das war ein biologischer Engpass. Aber die Kommentatoren? Auch sie waren im Notbetrieb. Auch sie standen

unter Strom – vielleicht nicht in diesem Moment, aber ihr System war längst auf Dauerfeuer gestellt. Und ein System unter Dauerfeuer produziert keine Empathie mehr. Es produziert Urteile. Es produziert Verdammung. Es produziert Wut – ohne zu fragen, ob sie berechtigt ist.

Das war der Moment, in dem ich beschloss, dieses Buch zu schreiben. Nicht als Anklage gegen die Gesellschaft. Nicht als erhobenen Zeigefinger. Nicht als weitere Stimme, die sagt, was alles falsch läuft. Sondern als Einladung, hinzuschauen. Als Versuch, die Mechanismen zu verstehen, die hinter unserem täglichen Ärger, unserer ständigen Gereiztheit und unserer wachsenden Unfähigkeit, einander zuzuhören, stehen. Es ist ein Buch über das, was mit uns passiert, wenn wir permanent unter Strom stehen. Und es ist ein Buch über das, was wir dagegen tun können.

Die Fragen, die mich umgetrieben haben, sind einfach: Warum reagieren wir so? Warum sind wir so gereizt, so empört, so schnell bereit zu verurteilen? Warum fällt es uns so schwer, einander zu verstehen? Warum streiten wir über Dinge, die uns gar nicht betreffen? Warum sind wir so oft erschöpft, obwohl wir doch eigentlich funktionieren? Warum fühlen wir uns so oft wie ein Fass ohne Boden – leer, ausgelaugt, ausgebrannt?

Die Antworten sind nicht moralisch – sie sind biologisch. Sie liegen in einer Hardware, die für eine andere Welt gebaut wurde, und in einer Gesellschaft, die diese Hardware

gnadenlos überfordert. Wir sind nicht böse. Wir sind überlastet. Wir sind nicht gleichgültig. Wir sind erschöpft. Wir sind nicht dumm. Wir sind ausgeschaltet. Unser System wird permanent auf Alarm gestellt – und dann wundern wir uns, dass wir nicht mehr klar denken können.

Dieses Buch ist ein Versuch, diese Mechanismen zu durchschauen. Es ist ein Versuch, die »verblödete Gesellschaft« zu verstehen. Nicht als Beleidigung, sondern als Diagnose. »Verblödet« heißt hier nicht, dass die Menschen dümmer geworden sind. Es heißt, dass ihr System mit der Amygdala permanent ausschaltet, weil die Welt, in der wir leben, unsere Hardware gnadenlos überfordert. Es ist ein Zustand der systemischen Unfähigkeit zur komplexen Kognition, die durch einen permanenten, hardwareseitigen Notbetrieb erzwungen wird. Das klingt kompliziert, aber es bedeutet etwas Einfaches: Wir können nicht mehr klar denken, weil wir nie zur Ruhe kommen.

Dieses Buch ist ein Versuch, aufzuhören, uns gegenseitig zu beschuldigen, und stattdessen hinzuschauen: Was passiert da eigentlich in unserem Kopf, wenn wir ausrasten? Wenn wir andere verurteilen? Wenn wir uns selbst nicht mehr spüren? Was passiert in unserem Körper, wenn wir gestresst sind? Warum können wir nicht mehr klar denken? Warum verlieren wir die Geduld mit den Menschen, die wir lieben? Warum fühlen wir uns so oft wie ein Fass ohne Boden? Warum reagieren wir auf eine Nachricht auf Facebook, als wäre sie ein persönlicher Angriff?

Ich werde in diesem Buch nicht belehren. Ich werde nicht sagen, was richtig oder falsch ist. Ich werde versuchen zu erklären, was passiert und warum es passiert. Und ich werde versuchen, Wege zu zeigen, wie wir aus dieser Falle aussteigen können. Nicht, indem wir die Welt verändern – das können wir nicht im Alleingang. Sondern indem wir verstehen, wie wir funktionieren, und lernen, anders zu funktionieren. Indem wir aufhören, gegen Windmühlen zu kämpfen – und stattdessen bei uns selbst anfangen.

Die gute Nachricht: Die Hardware ist nicht kaputt. Sie ist nur falsch eingestellt. Und falsche Einstellungen kann man korrigieren. Wenn wir verstehen, wie wir funktionieren, können wir lernen, anders zu funktionieren. Das ist kein einfacher Weg. Es ist kein schneller Weg. Es ist ein Weg, der Geduld erfordert, Selbstmitgefühl und die Bereitschaft, immer wieder hinzuschauen – auch wenn es unangenehm ist. Aber es ist ein Weg, der sich lohnt. Denn er führt zurück zu dem, was uns als Menschen ausmacht: dem Denken, der Empathie, der Fähigkeit, einander zu verstehen – anstatt einander zu verurteilen.

Dieses Buch ist eine Einladung. Eine Einladung, die eigene Hardware kennenzulernen. Eine Einladung, die Mechanismen zu durchschauen, die uns steuern. Eine Einladung, aus dem Notbetrieb auszusteigen – und in einen Zustand zu kommen, in dem wir wieder klar denken, fühlen und unterscheiden können. Es ist eine Einladung, sich selbst und andere besser zu verstehen. Und es ist eine Einladung,

aufzuhören, gegen Windmühlen zu kämpfen – und stattdessen zu fragen, was wir wirklich tun können.

Diese Einleitung ist keine Einleitung im klassischen Sinne. Sie ist ein Anker. Sie erinnert daran, warum dieses Buch geschrieben wurde – und warum es dich vielleicht interessiert, es zu lesen. Sie erinnert daran, dass es nicht um Moral geht, sondern um Mechanik. Nicht um Schuld, sondern um Verständnis. Nicht um Verurteilung, sondern um Einsicht. Wenn du bereit bist, hinzuschauen – dann lass uns beginnen.

Teil 1

Diagnose

Kapitel 1

Biochemie



Eine Frau bindet ihren Hund vor einem Supermarkt an, geht einkaufen, verliert die Zeit. Der Markt schließt. Eine andere Person nimmt den Hund mit und übergibt ihn der Feuerwehr. Der Hund ist gechipt, die Halterin wird kontaktiert, alles gut. Eigentlich eine harmlose Geschichte – wäre da nicht die Kommentarspalte unter dem Facebook-Post gewesen. Dutzende Menschen, die die Situation nur vom Bildschirm kannten, forderten drastische Konsequenzen. Die Halterin sei verantwortungslos, rücksichtslos, gehört bestraft. Was hier passierte, ist kein Einzelfall. Es ist ein Muster. Die Halterin stand unter Zeitdruck, ihr Vermieter wartete, ihr System war auf Hochtouren. Sie hat einen Fehler gemacht – passiert. Aber die Kommentatoren? Sie haben

nichts mit dem Hund zu tun. Sie kennen die Frau nicht. Sie waren nicht dabei. Trotzdem reagieren sie, als hätte man ihnen persönlich den Vorgarten zertrampelt. Warum? Weil sie selbst unter Strom stehen. Und weil ein System unter Strom keine Empathie mehr produziert – nur noch Urteile.

Das ist der Mechanismus, die uns in diesem Buch beschäftigen wird: Wie ein funktionierendes, intelligentes System – der Mensch – unter Dauerlast so sehr in die Knie geht, dass es nicht mehr denken, nicht mehr fühlen und nicht mehr unterscheiden kann. Wie aus einem nachdenklichen Wesen ein reaktives wird. Und wie diese Reaktivität zur kollektiven Norm wird.

Du denkst, du triffst Entscheidungen. Du glaubst, du bist vernünftig. Du nimmst an, dass du in jedem Moment Herr deiner Sinne bist. Nur bedingt. Du bist ein biologisches System, das für eine Welt gebaut wurde, die es seit Zehntausenden Jahren nicht mehr gibt. Dein Gehirn ist nicht für Smartphones, E-Mails, Deadlines oder digitale Kommentarspalten gemacht. Es ist für die Savanne gemacht, für die Jagd, für den Kampf ums Überleben. Und es benimmt sich auch heute noch genau so – egal, ob du im Büro sitzt, im Stau stehst oder eine Nachricht von deinem Chef liest. Das ist kein Charakterfehler. Das ist Physik.

Um zu verstehen, was hier passiert, müssen wir uns ansehen, wie dein Gehirn aufgebaut ist und wie es funktioniert – nicht als abstrakte Theorie, sondern als handfeste

Mechanik, die dein Leben jeden Tag bestimmt. Dein Gehirn ist kein einheitlicher Apparat, der immer dasselbe tut. Es ist ein komplexes System aus verschiedenen Regionen, die unterschiedliche Aufgaben haben und unterschiedlich viel Energie verbrauchen. Die wichtigsten für unser Thema sind zwei: die Amygdala und der präfrontale Kortex.

Die Amygdala ist der ältere Teil deines Gehirns. Sie existiert bei uns Menschen genauso wie bei allen anderen Säugetieren. Sie ist der innere Alarmknopf, der dafür sorgt, dass du in Gefahrensituationen sofort reagierst, ohne lange nachzudenken. Wenn du auf der Straße gehst und ein Auto kommt plötzlich auf dich zu, dann entscheidest du nicht erst, ob du zur Seite springst – du springst. Das ist die Amygdala in Aktion. Sie ist schnell, sie ist zuverlässig, und sie hat uns als Spezies überleben lassen, als wir noch in der Wildnis unterwegs waren. Sie arbeitet in Millisekunden und schaltet deinen Körper auf Kampf oder Flucht, noch bevor dein bewusstes Denken überhaupt registriert hat, was passiert.

Der präfrontale Kortex hingegen ist der jüngste Teil deines Gehirns. Er sitzt direkt hinter deiner Stirn und ist das, was uns Menschen von anderen Säugetieren unterscheidet. Er ist zuständig für alles, was wir mit »Denken« verbinden: logische Abwägung, komplexe Planung, das Verstehen von Zusammenhängen, die Kontrolle von Impulsen und – ganz wichtig – Empathie. Empathie ist die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, seine Perspektive einzunehmen, zu verstehen, warum er sich verhält, wie er

sich verhält. Das ist eine der komplexesten Leistungen, die dein Gehirn überhaupt vollbringen kann. Sie erfordert, dass du dich von deiner eigenen, unmittelbaren Perspektive löst und eine andere Perspektive in deinem Kopf simulierst. Das kostet enorm viel Energie.

Der präfrontale Kortex ist der teuerste Teil deiner Hardware. Obwohl dein Gehirn nur etwa zwei Prozent deines Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund zwanzig Prozent deines täglichen Energiebedarfs. Der präfrontale Kortex ist dabei der größte Energie-Fresser. Er arbeitet langsam, aber präzise – wenn er denn genug Energie bekommt. Er braucht eine stabile Versorgung mit Sauerstoff und Glukose, um auf hohem Niveau zu operieren. Wenn diese Versorgung nicht gesichert ist, kann er seine Funktion nicht mehr aufrechterhalten.

Doch dein Gehirn ist kein Verschwender. Es ist ein Sparsystem, das auf maximale Effizienz getrimmt ist. Es hat nur eine begrenzte Menge an Energie zur Verfügung, und es muss entscheiden, wofür diese Energie eingesetzt wird. Wenn die Energie knapp wird – und bei Dauerstress wird sie immer knapp – dann schaltet dein Gehirn um. Es fährt den präfrontalen Kortex herunter, wie ein Laptop, der bei Überhitzung die Leistung drosselt, um nicht abzustürzen. Die Energie wird umgeleitet: weg vom Denkhirn, hin zu den uralten Überlebenszentren. Die Amygdala übernimmt das Kommando.

Das passiert buchstäblich: Dein Körper schüttet Cortisol aus. Dein Blutdruck steigt. Deine Blutgefäße verengen sich. Der Sauerstoff, den dein Denkhirn braucht, wird abgeklemmt – nicht, weil dein Körper dich bestrafen will, sondern weil er dich schützen will. Er bereitet dich auf Kampf oder Flucht vor. Nur: Du kämpfst nicht gegen einen Säbelzahn tiger. Du liest eine E-Mail. Oder du wartest an der Kasse. Oder du diskutierst mit deinem Partner. Dein Körper weiß das nicht. Er reagiert auf alles, was Stress auslöst, genau gleich: Alarmstufe Rot. Denken aus. Reaktion an.

Und das ist der entscheidende Punkt: Deine Amygdala unterscheidet nicht zwischen einer echten Lebensgefahr und einem nervigen Kommentar auf Facebook. Für sie ist beides ein Angriff. Beides löst denselben Mechanismus aus. Beides schaltet dein Denkhirn aus. Das ist der Grund, warum du in manchen Momenten plötzlich ausrastest, obwohl du doch eigentlich weißt, dass es nicht nötig wäre. Das ist der Grund, warum du später denkst: »Warum habe ich so dumm reagiert?« Weil du in dem Moment gar nicht reagiert hast – du wurdest durch dein System gesteuert. Dein Ich war gar nicht mehr am Steuer. Deine Hardware hat den Notfall ausgerufen und dich in den Passagiersitz gesetzt.

Das funktioniert evolutionär hervorragend – in der Savanne. Damals war Stress etwas anderes. Ein Geräusch im Gebüsch. Ein Raubtier. Ein feindlicher Stamm. In diesen Momenten war Schnelligkeit wichtiger als Nachdenken. Wer erst überlegte, war tot. Wer sofort reagierte, überlebte.

Die verblödete Gesellschaft

Dieses Buch ist keine Moralpredigt. Und es ist keine weitere Stimme, die mit dem erhobenen Zeigefinger auf andere zeigt.

Alles fing mit einer alltäglichen Situation an: Jemand vergaß seinen Hund vor einem Supermarkt. Was folgte, war kein Verstehen, sondern eine sofortige Lawine aus Verurteilung. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie sehe ich in meiner Arbeit jeden Tag die Folgen solcher Reaktionen: Menschen, die unter der unsichtbaren Last ihres Alltags leise zusammenbrechen.

Doch die Ursache dafür ist kein moralisches Versagen. Es ist ein mechanisches. Unsere biologische Hardware läuft im Dauer-Notbetrieb – mit verheerenden Folgen für unser Denken, Mitgefühl und Handeln.

Dieses Buch räumt gründlich mit dem Mythos auf, dass unser Verhalten eine reine Frage von Moral ist. Es legt die biologischen Schalter frei, die uns täglich unbemerkt steuern, und zeigt, warum wir uns wie ein Fass ohne Boden fühlen.

Wer die eigenen Mechanismen durchschaut, hört auf, sich abzuarbeiten – und übernimmt das Steuer wieder selbst.

