

Wollen wir 2014 etwas verändern?

Nein! Nicht einmal das Adverb „eigentlich“ muss man für sein Gewissen noch hinzufügen. Der Mensch im allgemeinen und auch im speziellen mag keine Veränderungen! Sich beklagen gehört genauso zum guten Ton wie der Wunsch, sein Leben zu verändern (weniger essen, mehr Sport, die üblichen Verdächtigen . . .), um es dann doch nicht zu tun. Was muss passieren, damit man vom Sofa aufspringt und anfängt?

Hilfreich - wenn auch nicht angenehm - ist es, wenn man den Spiegel hingehalten bekommt, um sich selbst anzusehen! Wehe dem, der den Spiegel hinhält!

Solch ein Spiegelhalter ist für mich zum Beispiel Timur Vermes mit seinem Buch „Er ist wieder da“!

Ich war nicht die einzige, die sein Buch, den Protagonisten, schlicht die komplette Handlung stark kritisiert hat. Und ich fühlte mich in dieser Gesellschaft auch wohl.

Dennoch kam ich nicht umhin zuzugeben, dass seine Satire unterhaltsam geschrieben ist. Jedoch war ich felsenfest der Meinung, eine andere historische Figur hätte die selbe Wirkung gehabt, um uns den Spiegel der eigenen Medienlandschaft vor die Nase zu halten. Den Spie-



Marion Höppner über die Satire von Timur Vermes, die Adolf Hitler im heutigen Berlin wiedererweckt. Privatbild

gel, welche Medien wir konsumieren und wie wir uns verführen lassen.

Wer fiel mir nicht alles ein: Hildegard von Bingen, Friedrich der Große, Heinz Erhardt. Nichts passte! Irgendwann musste ich anerkennen, dass Herr Vermes die richtige Person zu seinem Protagonisten erwählt hat.

Mit seinem Buch zeigt er sehr deutlich, was in diesem Lande gerade vor sich geht. Vielleicht mag der eine oder andere Erzählstrang nicht konsequent, geschichtlich korrekt zu Ende gedacht sein, aber der Mut sollte doch erwähnt werden. Und er wurde auch belohnt, das Buch ist ein Bestseller geworden.

Dieses Buch polarisiert, regt zum Gespräch, zum Nachdenken an und im besten Fall führt dieser Spiegel zu einem veränderten Handeln. Und das wäre doch eine gute Motivation für das neue Jahr!

Marion Höppner
Heilpraktikerin Psychotherapie

Seinem Stil treu bleiben

Mode ist vergänglich - Stil niemals“ Dieses Zitat von Coco Chanel stimmt für mich zu einem gewissen Teil schon, denn egal welche Mode (Kleidung, Essen, Architektur) gemeint ist: Sie ist grundsätzlich temporär, nimmt sich immer etwas aus der Vergangenheit, versucht dies neu zu interpretieren und vermarktet es als modern.

Kommen wir zum Stil: Zeige ich meinen persönlichen Stil dadurch, dass ich zu einem Fest im Bikini erscheine? Unterstreicht diese Kombination meine Persönlichkeit oder echauffiere ich nur meinen Gastgeber?

Dies ist nicht so leicht zu beantworten, denn Mode und Stil werden vor allem durch die Lebenseinstellung, die finanziellen Möglichkeiten und den entsprechenden Konsum geprägt.

Mit dem was wir tragen, essen und uns umgeben, wollen wir bewusst und auch unbewusst Anerkennung bekommen. Wir wollen unsere Individualität und gleichzeitig unseren Wunsch nach Zugehörigkeit ausdrücken. Zwei



gegensätzliche Vorhaben. Vielleicht so gegensätzlich wie Coco Chanel und Mary Quant. Die beiden Frauen mochten sich nicht, dennoch beeinflussten sie die damalige Mode auf ihre Weise. Und sie dienten als Stil-Vorbilder. Es gab nicht mehr „den“ Stil, er wurde individuell. So trugen sie dazu bei, dass damals mehr „Bewegungs-Freiheit“ in die Garderobe kam. Coco Chanel befreite sie vom Korsett und Mary Quant erfand den Minirock.

Und der Bikini? Der ist nicht neu, den gab es schon im Altertum. Und er regt immer wieder die Mode und die Gemüter an. Zur Freude von Frauen und Männern: Durch diesen Zweiteiler kann jede Frau auch mit ganz wenig Stoff mit der Mode gehen und ihrem Stil treu bleiben!

Marion Höppner
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Hand an's Herz

Wann lag Ihre Hand das letzte Mal an Ihrem Herzen? Nicht auf! Nicht nach dem Motto „Hand auf's Herz - wann war mein letztes „Kavaliers-Delikt?“ Wann hat Ihre Handfläche den eigenen Herzschlag erföhlt? Mein Herz arbeitet jeden Tag, jede Nacht. Mal schnell und mal langsam.

Und wenn ich meinem Herzen zu viel zumute, verzagt es nicht. Ist das so? Wenn man die Presseberichte über das Thema Herz liest, dann meint man, dieser „Körper-Motor“ müsse stetig optimiert werden, damit er nie seine Leistungskraft verliert. Gesünder essen, mehr Sport - das Übliche! Aber



ist es nicht viel mehr so, dass ab dem Moment der Geburt die Leistungskraft des Herzens endlich ist? Bei allen diesen Wegweiser und gut gemeinten Ratschlägen, besteht denn da nicht die Möglichkeit, dass man vor lauter Selbstoptimierung vergisst, dass man eben keinen Anspruch auf lebenslange Topleistung der eigenen inneren Organe besitzt? Wann lag meine Hand auf meiner Brust an meinem

Herzen und fühlte einfach nur? Im Strudel von Sitzungen, Bügelwäsche und Schreibtischarbeit vergesse ich es regelmäßig!

Stille. Sitzend sein Herz spüren. Danke sagen. Danke für die Leistung der letzten Jahre. Überraschung spüren, wie kraftvoll es dennoch ist. Irritiert sein, weil das Herz durch seinen Rhythmus Wut, Freude, Angst und Lebenswille mitteilen kann. So ist das Herz nicht bloß ein rein physisches Organ. Sondern kann mit seinem „Eigentümer“ Zwiesprache halten.

Das Herz, wichtigstes Organ und bester Ratgeber in allen Lebenslagen. Wenn man sich die Zeit nimmt, seine Hand ans Herz legt und spürt.

Marion Höppner
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Sinn und Zweck vom Ehrenamt

Ehrenamtliche Arbeit ist salonfähig geworden! Es gibt Auszeichnungen auf Länder- und Bundesebene. Und auch Reutlingen und Tübingen feiern ihre ehrenamtlich Engagierten. Das ist gut. Auffällig ist dennoch, dass unser Staat und auch die Wohlfahrtsverbände kräftig die PR-Maschinerie ankurbeln, um mehr Menschen zu erreichen. Und sie erreichen sie auch. Die Motivationsgründe sind vielfältig und sind für die ehrenamtliche Arbeit eher nebensächlich. Wichtig ist, dass die Motivation stimmt.



Ehrenamtlich Engagierte erhalten einen Blick in den Hintergrund verschiedener Organisationen und erleben Menschen, mit denen sie sonst keine Berührungspunkte hätten. Sei es im Sportverein, bei einer

Umweltschutzorganisation oder einer sozialen Einrichtung.

Hier werden Ziele und Projekte festgelegt und verfolgt. So kommen verschiedene Meinungen zusammen, die wollen gesehen und gebündelt werden. Das erfordert Aufmerksamkeit und Geduld für sich sowie den Anderen und erhöht die eigene Kompromissbereitschaft.

Kurz: es fördert den Perspektivwechsel.

Was heute in unserer Zeit immer wichtiger wird. Den Standpunkt wechseln zu können, ist wichtig. Egal, ob im Beruf, bei der Planung einer Grillparty

oder beim Surfen im Internet. Ehrenamtliche Arbeit stärkt also das eigene Verantwortungsbewusstsein. Das ist doch positiv.

Aber ganz d'accord bin ich dennoch nicht mit dem Loblied auf das Ehrenamt. Der Marketing-Anteil ist mir zu groß, hat für mich ein „Geschmäckle“. Denn es stimmt auch, dass früher die eine oder andere ehrenamtliche Stelle mit festangestellten Mitarbeitern besetzt wurde. Und das stimmt mich nachdenklich.

Marion Höppner
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Wie ich meine Weisheit weitergebe

Wenn nicht gerade über Krieg, Überwachung und Finanzmärkte gesprochen wird, widmet man sich gerne dem großen Thema Arbeit. Nichts verändert sich so stetig wie unsere Berufswelt. Als mein Vater vor 60 Jahren seine Lehre begann, wurde er Schmied - um Traktoren zu reparieren. Heute wäre er vielleicht Mechatroniker geworden.

Früher haben mehr Menschen im Berufsleben am Ende eines Tages das Ergebnis ihrer Arbeit gesehen. Durch Rationalisierung und Arbeitsteilung entfernt sich der einzelne Arbeitnehmer immer weiter von seinem Produkt. Diese Verfremdung verän-

dert jeden Menschen. Den, der sich während seines langen Berufsleben immer wieder anpassen musste, aber auch den jungen



Marion Höppner
Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Menschen, der sich orientieren muss.

Bewegt man sich in Richtung Rentenalter, tauchen die verschiedensten Fragen auf. Fragen nach dem Sinn des Lebens, finanzieller Art und nach der Alltagsgestaltung. Wenn man sich nicht mehr den Struk-

turen der Arbeitswelt unterwerfen muss, hat man Zeit für neue Ideen und Themen. Jetzt ist die Zeit reif, die eigenen Fähigkeiten zu vertiefen, neue Talente in sich zu entdecken und sie weiterzugeben.

Das Weitergeben an Lebenserfahrung und Wissen ist sinnstiftend und für die Gesellschaft wichtig. Gewiss, es benötigt Zeit für die Recherche und Umsetzung. Ob man sich an die großen Verbände wendet oder selbst vielleicht eine Art Tausch-Börse organisiert, ist Geschmackssache. Wichtig ist der Wille zum Handeln. So kann unsere Gesellschaft ein wenig bunter werden und schafft ein Gegengewicht zur heutigen Arbeitssituation!

Ort der Generationen

War früher alles besser? Die Familie bestand aus Kindern, Eltern und Großeltern. Alle wohnten im selben Haus. Das Geld war knapp; alle packten mit an und es konnte gut gelebt werden. Die Familie erfüllte so ihren Teil am Gesellschaftsvertrag durch Reproduktion und Sozialisation. Perfekt. Nur - so war es nicht ganz. Erinnerungen werden mit der Zeit freundlicher und verändern die Wahrnehmung.

Viele Jahrhunderte zuvor, bis zum Einsetzen der industriellen Revolution, verstand man unter dem Begriff Familie mehr als nur Eltern, Kinder und Großeltern. Zur Familie gehörten damals auch die Knechte, Mägde, Diener und wer sich sonst noch auf Burg, Hof oder Anwesen verdingte. Familie bezeichnete damals eine Sippschaft. Und alle nahmen Anteil an der Erziehung der Kinder. Durch die unterschiedlichen Sichtweisen der Mitglieder bekamen die Kinder kein einseitiges Bild vom zukünftigen Leben.

Ab der industriellen Revolution und insbesondere den Wirtschaftswunder-jahren des 20. Jahrhunderts entstand der Familienbegriff, wie wir ihn heute kennen. Mit allen Aufgaben- und Rollenverteilungen;



Marion Höppner
Heilpraktikerin
für Psychotherapie

wenn der Mann über ein entsprechendes Einkommen verfügte.

So weit die Historie. Und heute? Wie sieht es da mit dem Gesellschaftsvertrag aus? Durch Beruf, ständige Erreichbarkeit und Mobilität ist eine enge räumliche Bindung oftmals nicht immer möglich. Auch weil sich so viele verschiedene Zusammenschlüsse ergeben.

Und das ist der Pluspunkt unserer Zeit! Ältere Menschen, Kinder und Jugendliche sind immer noch in Stadt und Land zu finden. Warum also nicht wieder den Ur-Gedanken der Familie beleben? Begegnungen der Generationen und Begegnungen der Kulturen könnten wieder statt finden. Man benötigt nur eine Verbindung, einen gemeinsamen Nenner. Dieser kann das Essen, der Sport, ein Handwerk oder ein Austausch von Bräuchen und Ritualen sein.