



## Gewerbemiete und Teileigentum



### Beiträge

Willi E. Joachim  
Ganz(heitliche) Gesund(heit) –  
und dann kam und kommt Corona GuT Heft 73 (2020), 3

HG. Butzko  
Kabarett-Letter SEPT 20  
Leben hat Vorrang (SEPT 20) GuT Heft 73 (2020), 32

Hubertus Heil  
Rede zum Beschäftigungssicherungsgesetz (BeschSiG)  
während der Corona-Pandemie vor dem Deutschen Bundestag  
am 20. November 2020 in Berlin  
GuT Heft 73 (2020), 37

Angela Merkel  
Zeigen wir Menschen weiter, was in uns steckt!  
Podcast „Pandemiebekämpfung“ am 28.11.2020  
GuT Heft 73 (2020), 39

Buchbesprechung GuT Heft 73 (2020), 41

Editorial  
Herr: es ist Zeit. GuT Heft 73 (2020), 2 a

Impressum GuT Heft 73 (2020), 2 c

**14.–20. Jahrgang**  
**Heft 73, Seiten 1–43**  
**August – November 2020**  
**www.prewest.de**  
**Erscheinungsort Bonn**



## Editorial

### **Herr: es ist Zeit.**

Sehr geehrte Damen und Herren,

meine Händi-Nummer ist wie oben angegeben. Der Apparat ist grundsätzlich nicht eingeschaltet. Dieses „geerbte“ alte iPhone ist trotz seiner x Nachfolgenerationen in seiner Vielseitigkeit für mich auch nicht beherrschbar. Jedenfalls noch nicht. Ich habe kürzlich gelernt, wie die bluetooth-Verbindung ein- oder ausgeschaltet werden kann. Das hatte ich bereits von der Technik her bei meinem alten Motorola-Klapphändi von meinem Sohn eingestellt bekommen. Daher kann ich auch im Auto telefonieren – wenn ich nicht vergesse, dieses bluetooth einzustellen und das Händi mitzunehmen und es angestellt zu haben. Im Haus bin ich an das wlan eingebunden, kann also auch in ‚meiner‘ Gruppe senden und empfangen inkl. Bildern. Wegen der Enkel bzw. wegen der Eltern der Enkel habe ich das Gerät meist am Schreibtisch liegen und es eingestellt. SMS kann ich persönlich nicht. Ebenso nicht etwas schreiben und wegschicken. Vielleicht lerne ich das noch, ebenso fotografieren und Bilder wegschicken oder mir in den eigenen PC schicken/mailen. Aber mailen könnte ich auch nur im wlan, weil ich noch keinen Tarif habe, um irgendwo ins Netz zu gehen, habe also kein Internet. Das werde ich bei nächster Gelegenheit ändern, wenn ich wieder wegfahren/reisen darf, weil ich ja dann googeln könnte wg. örtlicher Orientierungen / Quartieren usw.

Zum Thema Zeit habe ich in Bezug auf die corona-Chance der Besinnung in Neuer Zeit und in Bezug auf die Umwelt-Aspekte und insbesondere in Bezug auf die Lebensqualität, die es wiederzugewinnen gilt – und das heißt: in allen Bereichen – zum ‚Stichwort‘ Reise und daher auch zur Urlaubs-Zeit beispielhaft auf Seite 45 der letzten GuT (Heft 72) ein paar wenige kleine Absätze geschrieben.

Und: Lebenszeit wird unsereinem von dem Gesindel mehr denn je gestohlen. Auf die Restchen freier Lebenszeit sind die großen Helden des Wirtschaftssystems besonders und unermüdlich erpicht. Momentan ist z.B. das verfassungswidrige Sonntags-Shopping-Gebot wieder hoch im Kurs.

Besonders widerwärtig ist die Methode derjenigen Politiker und anderer mandatierter Figuren und selbsternannter Entscheider, die ihren Gedankenmüll in die Gegend posaunen, ihre Brocken unter die Leute schmeißen, um die sich dann die Journaille oder die sogenannte Wissenschaft schnell schnell kabbeln und den Unfug als wichtig wichtig verbreiten. Dadurch wird von diesen Brockenwerfern für die eigentlichen Aufgaben, die eines Journalismus oder einer Wissenschaft, kostbare Zeit mit Beschlag belegt – und der eigentlichen Aufgabe, Kritik und Auseinandersetzung in dem Bemühen um Erkenntnis und Erkenntnis-Vermittlung an die Bürger, wertvolle Substanz entzogen.

Das ist ja alles nicht neu. Aber es scheint eine Verflüchtigung zu geben, die Bisheriges in den Schatten stellt. Das Dramatische ist dabei, dass die eigentlich Mitverantwortlichen in der Aufgabenteilung der Gesellschaft – Mitverantwortliche kraft bürgerlicher Verfassung: Pressefreiheit; Meinungsfreiheit; Gewissensfreiheit; Handlungsfreiheit; Wissenschaftsfreiheit; in allen Verästelungen – inzwischen mehr oder weniger bereit sind, sich mit diesen Brocken abspesen zu lassen, die ihnen wie den Hunden von den Tischen der Machtmissbrauchenden zufallen.

Wir tun so, als ob es „bei uns“ das Weltbeste für alle gäbe – verkennen aber völlig das Ausmaß der bereits eingetretenen Verödung unserer Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Wir sind selbst oft genug korrumpiert und balgen uns um die Brocken. Und wer dabei nicht mitmacht, wird gebrandmarkt, denn er/sie/es handelt und denkt extrem. Die Diffamierung wäre aber noch hinnehmbar. Nicht hinnehmbar als Zustand ist es aber, dass die Aufgabe, die Verantwortung für das Eigene zu übernehmen, nicht mehr verstanden wird. Die Definition des Eigenen erfolgt nur in Beschränkung und unter Verkennung der eigenen Fähigkeiten. Sind die Menschen bereits ‚gehirnamputiert‘? Wohin ist der Mut? Wohin ist die Hoffnung? Wohin das Selbstvertrauen? Die Sicherheit des eigenen Handelns und Denkens? Wo herrscht noch die Verlässlichkeit auf eigene Empfindungen, deren Bekenntnis, wo ist das Gespür für Recht oder Unrecht geblieben, werden Sinn oder Sinnlosigkeit, gar Gewalt und Missordnung erkannt?

Die Zeit wird getaktet zur Verfügung gestellt. In Zeitclicks der Lichtgeschwindigkeit werden Entscheidungen von Monstern umgesetzt, von menschlichen und maschinellen Monstern vorgegeben, bis hin zur potentiellen Auslöschung des Lebens, bereits erprobt an Bildschirmen und mit der Waffe der künstlichen Intelligenz.

Das Hinwerfen der Brocken, die Balgerei um das Aufschnappen und die Verbreitung, Verwurstung und Ausscheidung dieses Mülls sind dasselbe Handeln – in korrupter Arbeitsteilung. Ein Stichwort beispielhaft ist: Lügenpresse.

Herr der eigenen Zeit zu sein, die jedem Individuum im Kreislauf der Natur aus unerschöpflicher Quelle geschenkt ist, muss als Chance wahrgenommen werden. Darauf hinzuwirken als eigenes Anliegen, diese Chance zu erkennen und zu ergreifen, ist die Lehre aus jener Erscheinungsform der Natur, die diesmal corona erstmals und erstmals weltweit als Menetekel jedem, der sehen oder hören will, mitteilt.

Was bedeutet das z.B. für mich: Ich muss meine (verbleibende) Lebenszeit selbständig gestalten. Auseinandersetzungen, wie sie bisher üblich sind, Streit um des Kaisers Bart, sind als irrelevant auch dann zu unterlassen, wenn es nach bisheriger Lesart ein ‚interessantes Problem‘ zu diskutieren gälte. Solcherart Diskussionen führen zu nichts Neuem unter der Sonne.

Was aber ist neu, welcher Gedanke ist noch nicht gedacht, welche Tat noch nicht unternommen?

Vom Ergebnis her heißt es gerne, wir haben das beste Deutschland, das es je gab. Nicht nur dieser BPräs Gauck vor weltversammeltem Militär in München verstieg sich zu solcher

Behauptung, sondern auch jetzt geht dieses Gerede von oberster Stelle wieder in die Runde, wird zustimmend öffentlich-rechtlich verbreitet.

Wenn die bisherigen Gedanken und Taten dieses Geschwätz als Ergebnis zeitigen, muss es rein theoretisch demgegenüber einen noch nicht gedachten Gedanken und eine noch nicht getätigte Tat geben. Oder solche Gedanken-Taten haben sich nicht nachhaltig durchgesetzt, nicht halten können. Warum das?

Dies zu ergründen, steht die Zeit nun zur Verfügung. Pars pro toto.

Heft 73 der GuT ist seit August in einer Fassung abgeschlossen, die ich allerdings noch erweitert haben wollte. Zumindest will ich nun abschließend noch die eine oder andere Buchbesprechung hinzunehmen und das Heft dann umgehend schließen. Zwar hatte/habe ich auch u.a. dokumentierendes Material vorgehalten z.B. zur verfassungsrechtlichen Problematik der Missachtung der Lebens-Zeit der Menschen durch die (erfreulicherweise weitestgehend abgewehrten) Versuche der Störungen der Sonntagsruhe. Aber das bereits recht dicke Heft muss jetzt raus. Als August bis November-Ausgabe. Einschließlich der Texte der Bundestagsrede vom 20.11.2020 des Bundesministers für Arbeit und Soziales Hubertus Heil zum Beschäftigungssicherungsgesetz (BeschSiG) während der Corona-Pandemie und des samstäglichen Podcasts der Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel vom 28. November 2020.

Kommende weitere Ausgaben der GuT werden hingeworfene Brocken aus Politik, Wirtschaft, Verbänden usw. nicht aufgreifen. Weiterführende Arbeiten auch aus Justiz und Kultur werden dokumentiert, nachhaltige Entwicklungen und Bemühungen werden weiterhin aufgezeigt. Sämtliche prewest-Internet-Vorhaben folgen diesem Grundsatz. Nicht korrumpiert, ohne faule Kompromisse, kommentierend, verantwortungsvoll – also stets weiterhin ‚back to the roots‘ meines Berufs.

Aber ich weiß auch um die Begrenztheit der Kräfte, schätze den Zeit erfordernden inneren Disput, lerne, beiden das Beste abzugewinnen.

Mit freundlichen Grüßen aus Bonn, Ende November 2020,

Ulrich von Schoenebeck

---

**Impressum:** Gewerbemiete und Teileigentum (GuT), online-gestellte Fachzeitschrift. <http://www.prewest.de>. Erscheinungsweise: nach Bedarf. Zitat: GuT Heft-Nr., (Jahr), Seite. Herausgeber u. Redaktion (verantwortlich): Ulrich von Schoenebeck M.A., Prewest Presse Kultur Publikation, Wolkenburgweg 1, 53227 Bonn. Tel. 0228 / 47 63 78, [info@prewest.de](mailto:info@prewest.de). Postfach 30 13 45, 53193 Bonn; Telefax u. Anzeigenpreise auf Anfrage.

- Pressemeldungen sowie mit Namen gekennzeichnete Beiträge und Gastbeiträge geben die Meinungen der Verfasser oder Verantwortlichen, nicht unbedingt die des Herausgebers wieder.
- Honorarfreie Beiträge und Gerichtsentscheidungen sind frei von entgegenstehenden Rechten Dritter willkommen. Dem Herausgeber wird an den Zusendungen die Befugnis zur etwaigen presserechtlichen Verwertung bis zum Ablauf des Urheberrechts übertragen. Eingeschlossen in die Befugnis sind die Verbreitung und Veröffentlichung in Bild und Ton, in Print- und Telemedien, mündlich, schriftlich und online, die Digitalisierung und die Einspeicherung in Datenbanken sowie auf Datenträger, die etwaige auch digitale Archivierung des Herausgebers sowie das Recht weiterer Vervielfältigung und Verarbeitung auch zu anderen pressegemäßen Zwecken.
- Die Befugnis schließt auch eine Billigung der Erfassung der online-gestellten GuT durch Suchmaschinen ein.
- Der Ausdruck einer online gestellten Ausgabe der GuT zu Zwecken gewerblicher Verbreitung sowie die Aufnahme einer online gestellten GuT in gewerbliche Datenbanken, ähnliche Einrichtungen und auf Datenträger ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Entgegenstehende Rechte der Urheber der Beiträge sind zuvor bei diesen anzufragen.

---

# Gewerbemiete und Teileigentum (GuT)

---

14.–20. Jahrgang 2020 - Zitat: GuT Heft 73 (2020), Seite - August–November 2020

---

*Prof. Dr. Willi E. Joachim, LL.M., Bielefeld*

## **Ganz(heitliche) Gesund(heit) – und dann kam und kommt Corona**

### **I. Einleitung**

Eine berühmte Sentenz, ein prägender Sinnspruch sei an den Anfang gestellt:

**„Mens sana in corpore sano!“** „Ein gesunder Geist sei in einem gesunden Körper!“

Diesen ganzheitlichen Gesundheitsansatz haben schon die Römer begründet, beachtet und befolgt. Die Redewendung ist ein abgekürztes Zitat aus den Satiren des römischen Dichters Juvenal.<sup>1</sup> Geist und Körper sollen in ausgewogener Balance stehen. Moderne Studien belegen, dass dauerhafte Bewegung, vor allem sportliche Bewegung das Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken, um bis zu 50 % reduzieren kann.<sup>2</sup>

Nachfolgend stellen wir kurze, knappe, prägnante Überlegungen zu einem gelingenden Leben an, und zwar vor allem mit Blickrichtung auf den fortgeschrittenen, vielleicht letzten Lebensabschnitt. Wie kann ich lange geistig und körperlich gesund sein und bleiben? Was muss ich beachten, selbst beitragen? Wie kann ich den am „Lebenswegesrand drohenden Gefahren von Alters-Demenz“ rechtzeitig begegnen? Die nachfolgenden Überlegungen mögen dazu eine „Toolbox“, ein „Werkzeugkasten“ der Einsichten, Erkenntnisse und Ratschläge sein. Zahlreiche, zeitgenössische Literatur, auch medizinische Fachliteratur, befasst sich mit Analysen und Hinweisen auf Erlangung und Erhaltung der Balance zwischen gesundem Körper und Geist. Vorliegend sei auf aktuelle Wissensliteratur verwiesen.<sup>3</sup> Die nachfolgenden Ausführungen orientieren sich daran und nehmen darauf Bezug.<sup>4</sup>

### **II. Langes, gelingendes Leben**

Anlehnend an den Philosophen Otfried Höffe, der in seinem Standardwerk

„Lebenskunst und Moral oder: Macht der Tugend“<sup>5</sup>, die wichtigen Aspekte eines

---

<sup>1</sup> Juvenal, Satire 10, 356: „...orandum est ut sit mens sana in corpore sano.“ „Beten sollte man darum, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.“

<sup>2</sup> K. M. Braumann, Bewegungstherapie bei internistischen Erkrankungen, 2010, S. 216.

<sup>3</sup> Aus der Serie „Geo Wissen Gesundheit“, z.B. Nr. 4 „Was die Seele stark macht. Hilfe bei Stress, Burnout und Depression“, 2017; Nr. 8 „Mein Rücken. Die besten Therapien und Übungen“, 2018; Nr. 9 „Besser schlafen. Die wirksamsten Therapien, Entspannungstechniken und Naturheilmittel“, 2019.

<sup>4</sup> Ferner Focus, Nr. 25/2019, S. 68, 69-77, „Wissen, Die beste Medizin gegen das Vergessen.“; Der Spiegel, Nr. 2/2019, S. 3-119, „Alles im Kopf!“.

<sup>5</sup> Otfried Höffe, Lebenskunst und Moral oder: Macht der Tugend, 2007: Er skizziert die Spannung zwischen Glück (Eudämonie) und Freiheit (Autonomie). Später entwickelt er die „4 L's für ein gelingendes Altern“.

langen, teilnehmenden und gelingenden Lebens aufzeigt, sind die folgenden Elemente mit Blick auf das Alter als die „4 L's“ herauszustellen:

1. **Laufen**  
Bewegung von Körper und Geist ist die gute Grundlage, ohne die gar nichts geht, z.B. Sport, Tanzen.
2. **Lernen**  
Aus- und Fortbildung, vor allem auch im Alter, prägen und erhalten den Menschen, z.B. ein Studium.
3. **Lieben**  
Stimmige Sozialkontakte für den Menschen als ein „Zoon Politikon“, ein Gemeinschaftswesen, sind wichtig. Liebe erscheint in den Formen der Partner- und Gemeinschaftslove, der Nächstenlove und Fürsorge. In den verschiedenen Beziehungen, vor allem geprägt durch Partnerlove und Leidenschaft, die mitunter Leiden schafft, ist die bleibende Balance zwischen Nähe und Distanz von Bedeutung und Eleganz!
4. **Lachen**  
Die positive, zuversichtliche Lebenseinstellung ist weitere Voraussetzung für ein langes und gelingendes Leben. „Lache ins Leben, und es lacht Dir zurück!“ So findest Du Dein Glück.

### **III. Kern-Gehirn-Bestandteile (KGB) – Funktionen und Strukturen (Anatomie des Gehirns)**

Das Gehirn ist ein „wahres Wunderwerk“ aus Milliarden Zellen, die durch unzählige Verknüpfungen als Bausteine der Gedanken „wichtige Wunderdinge“ vollbringen: Sie helfen, Zusammenhänge zu erkennen, Probleme zu lösen, für die Gegenwart und Zukunft zu planen und schaffen dem Einzelnen ein Bewusstsein. Folgend wird die anatomische Architektur in ihren Kern-Bestandteilen entfaltet:<sup>6</sup>

1. **Großhirnrinde**  
Das Großhirn, der evolutionär jüngste Teil des menschlichen Gehirns, ist von einer gefurchten, ca. 3 mm dicken Rinde umgeben, dem sog. Kortex. Er beinhaltet rd. 20 % aller Nervenzellen (ca. 15 Mrd.) und steuert die meisten kognitiven Prozesse. Die Großhirnrinde ruft das Bewusstsein hervor; sie ermöglicht logisches Denken, Zusammenhänge zu erkennen und die Selbst-Reflexion.
2. **Kleinhirn**  
Die ca. 140 Gramm schwere Ausbildung im Hinterkopf steuert die Bewegungen, das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Es sorgt für motorische Fertigkeiten und speichert Erinnerungen.
3. **Hirnstamm**  
Der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil des Hirns umfasst alle Nervenstränge, die das Gehirn mit dem Rückenmark verbinden. Der Hirnstamm steuert Prozesse, die die Umgebung beurteilen lassen, z.B. die Augenbewegungen, den Gesichtsausdruck sowie das Niesen, Husten, Schlucken, den Herzschlag, Schlaf und die Atmung. Er reguliert den Energie-, Wasser-, Wärmehaushalt des Körpers.

---

<sup>6</sup> Hierzu näher R. Harf, Die Bausteine der Gedanken, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 26, 27-30.

4. Weitere, wichtige Gehirnteile  
In nicht abschließender, kurz zu kennzeichnender Aufzählung sind die Gehirnbausteine zu nennen:<sup>7</sup>
- a) Striatum, im Großhirn, trägt bei zum Lernen und zur Koordination motorischer Impulse.
  - b) Thalamus, im Zwischenhirn, wichtigste Schaltstation für Nervenimpulse der Sinne.
  - c) Amygdala, im Großhirn, „Mandelkern“ genannt, sorgt für Freude, Angst, Risikoeinschätzung.
  - d) Hypothalamus, im Zwischenhirn, wichtigstes Kontrollzentrum der Grundfunktionen, u.a. Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Nahrung, Schlafen, Wachen, Kampf- oder Flucht-Reaktionen; initiiert den Sexualtrieb.
  - e) Hypophyse, im Zwischenhirn, Hirnanhangdrüse genannt, vom Hypothalamus kontrolliert, schüttet Hormone zum Knochen- und Muskelwachstum aus.
  - f) Hippocampus, im Großhirn, vermittelt räumliches Bewusstsein. Er fungiert als Zwischen-Speicher für neue Erlebnisse und Erfahrungen, leitet sie an Teile der Großhirnrinde weiter, wo sie als dauerhafte Erinnerungen gespeichert werden.
  - g) Hirnstamm, über ihn erhält das Gehirn einerseits Reize aus dem Körper; andererseits dringen andauernd Botschaften des Denkorgans ins Rückenmark, von dort zu Muskeln, Darm und anderen Organen.

#### IV. Ganz groß: Gehirn

Das soeben in seinen Kernbestandteilen gekennzeichnete Gehirn ist der Sitz der Seele, und zwar etwas über das Fassbare, Nachvollziehbare hinausgehende Immaterielles. Die Schalt- und Wahrnehmungsvorgänge im Gehirn werden durch mehr als 80-84 Milliarden Nervenzellen gesteuert. Sie bilden die Basis unserer Persönlichkeit. Ein derart komplexes, in seiner Gesamtheit wenig erforschtes Gebilde ist naturgemäß anfällig für Störungen, Beschädigungen und Krankheiten. Vor allem Erkrankungen der Psyche stellen die größte Herausforderung des 21. Jahrhunderts dar.<sup>8</sup>

1. Gedächtnis und Erinnerung  
Das Gedächtnis teilt uns mit, wer wir sind. Es hilft uns, Personen, Sachen und Zusammenhänge zu merken, sich daran zu erinnern. Noch ist nicht endgültig geklärt, wie der Vorgang des Erinnerns vor sich geht. Was geht vor sich, wenn wir Informationen sammeln, speichern, abrufen und/oder löschen? Zudem können wir uns gemäß der Forschung nicht darauf stützen, dass die Erinnerung stimmt. Jeder weiß, wie schwer es sein kann, bestimmte Fakten (auswendig) zu lernen.
2. Kopfkino und Kopfkapriolen  
Verschiedene Gedächtnisphänomene sind jedermann bekannt. Man erinnert sich an ein negatives Erlebnis, welches im Traum immer wieder erscheint, mitunter auch in abgewandelter Form. Gleichsam wie ein Albtraum tritt das „Horrorgeschehen“ unablässig hervor.  
  
Wie überwindet man das? Vergessen? Ein unbewusster, passiver Prozess, scheint wenig zu helfen. Man muss aktiv dagegen angehen, und zwar durch professionelle

---

<sup>7</sup> Unter Bezug auf R. Harf, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 26, 28f.

<sup>8</sup> M. Schaper, Geo Wissen Gesundheit Nr. 4, S. 3.

Hilfe des Aufarbeitens, Abarbeitens und letztlich des Verarbeitens. Manche sprechen von dem Verdrängen, einem aktiven Prozess.

- a) Kapriziöse Kopfkapriolen: Der Ohrwurm  
Man kennt weitere Gedächtniserscheinungen.<sup>9</sup> Erwähnt sei der „Ohrwurm“, ein eingängiges Lied, Schlager, Hit. Sie kommen uns in den Sinn, tauchen plötzlich auf, zumeist im Ohr, deshalb „Ohrwurm“, beim Autofahren, Duschen, Spazierengehen oder sonstigen Routineaktivitäten. Was geht im Gehirn dabei vor? Gespeichert ist der Song im Schläfenlappen. Das Lied spielt sich dann in Gedanken ab; man hört es im Kopf. Ein Reizsignal an den Stirnlappen führt dazu, die Melodie innerlich mitzusingen. Eine Endlosschleife öffnet sich: Das Singen im Kopf resultiert zu innerlichem Hören, welches das Singen initiiert. Der Ohrwurm ist entstanden.
- b) Freudscher Versprecher  
Ein achtloser Versprecher lässt vermeintlich tief in die Psyche und Problemwelt des Sprechenden blicken. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, postuliert, dass derartige Versprecher unbewusste, verdrängte Wünsche, Gedanken und Gefühle zutage fördern. Häufig kommt es nur zu einer Fehlaktivierung der Sprachplanung. Im Gehirn sind ähnliche Wörter nahe beieinander abgelegt. Manchmal wird schlicht das falsche Wort, die falsche Silbe, der falsche Buchstabe abgerufen. Z.B. statt „Schlitten“ erscheint „Bitten“. Tatsachen kommen zum „Vorschwein“, also eine Vermischung bzw. Wortschöpfung aus „Vorschein“ und „Schweinerei“. Es mag sein, dass der Mund etwas ausspricht, was das Gehirn zwar denkt, aber für „unaussprechlich“ erachtet.
- c) Intuition  
Die Eingebung, das Bauchgefühl rät uns sofort, etwas positiv oder negativ einzuschätzen. Auf einer Feier begegnet man einer neuen Person. Sofort nordet unser Kompass ein: Attraktion oder Aversion. Dieses schnelle Entscheidungssystem verarbeitet binnen 200 Millisekunden Informationen über die neue Person, gleicht sie innerlich mit vorhandenen Informationen, Erfahrungen ab und gelangt zu einem Urteil, vielleicht treffender: Vor-Urteil! Was läuft im Körper ab? Das Bauchgefühl stammt nicht aus dem Bauch, sondern aus den Netzwerkstrukturen des Gehirns, u.a. dem orbitofrontalen Cortex. Es bleibt ein Gefühl, nämlich eines, das sich unbewusst auf Fakten und Erfahrungen stützt. Dieses Erfahrungsgedächtnis sammelt und verarbeitet unsere Erfahrungen, Eindrücke und markiert sie, die bei neuen Reizen blitzschnell über assoziative Netzwerke hervorgerufen werden. Sie erstellen eine Reaktion in Form eines Gefühls, etwa Wohl- oder aber Unbehagen.
- d) Déjà-vu! Schon mal da gewesen! Schon mal erlebt!  
Man begegnet auf Plätzen, Einrichtungen, Erscheinungen einer – bisher – fremden Stadt dem tiefen Eindruck: „Hier war ich bereits!“ Das Ereignis und was sich gerade jetzt zuträgt, „kommt mir irgendwie bekannt vor!“ Manchmal kommt das (unheimliche) Gefühl dazu, zu wissen, was sich als nächstes ereignet. Was hier passiert, ist ein Déjà-vu. Allerdings meldet sich nicht unser „früheres“ Ich; vielmehr hat dies Phänomen mit ähnlichen, jedoch vergessenen Erinnerungen zu tun. Mitunter wird ein solches Déjà-vu initiiert durch nicht abrufbare Gedächtniseinträge einer ähnlichen Lage. Menschen, die viel reisen, unterwegs sind, viele Fotos und Filme anschauen, haben öfters ein Déjà-vu. Ihr Hirn sammelt viele Eindrücke, mit denen es neu Erlebtes fälschlich zu assoziieren vermag.

---

<sup>9</sup> Dazu und zum Folgenden: Spiegel Wissen 2/2019, S. 19, 20f.



- e) „Tip of the Tongue (ToT)“ - „Es liegt mir auf der Zunge“  
Wie heißt der bekannte deutsche Schauspieler noch mal? Ich komme sofort darauf; nur im Moment ist mir sein Name entfallen. Ich hab´s auf meiner Zungenspitze, nur ein Moment Geduld... Das sog. Zungenspitzenphänomen. Was ereignet sich im Gehirn? Der Name des Schauspielers ist wiederholt codiert, z.B. durch bekannte Filme, seine Stimme, sein Aussehen, vielleicht sogar durch die Silbenlänge seines Namens. Diese Informationen sind in diversen Gehirnbereichen niedergelegt: Klänge im temporalen Cortex, Bilder im okzipitalen Cortex. Um sich an den Namen zu erinnern, bildet das Gehirn ein wachsendes Aktivierungsnetz dieser Merkmale. Gelingt ihm das nur beim Klang seiner Stimme und eventuell der Silbenzahl, reicht das nicht; der Name bleibt auf der Zunge liegen.<sup>10</sup> Oft fällt uns der Name dann ein, wenn wir – auch nur: kurz – an etwas anderes denken. Das liegt an Folgendem: Wir verharren an der irreführenden Teilinformation, etwa, dass sein Name mit T beginnt. Erst dann, wenn wir loslassen, an etwas anderes denken, löst sich die Blockade und das Wort fällt uns ein; es fällt uns „wie Schuppen von den Augen“. Zum Schauspieler-Beispiel: Man denkt an „T“, dh. Ulrich Tukur, meint jedoch und sucht nach „F“, dh. Heino Ferch... Besonders prägnant für solche „Ladehemmungen“ des Gedächtnisses sind Personen- und Ortsnamen, weil sie im Gehirn weniger vielfältig über Sinnesindrücke gespeichert sind. Mit zunehmendem Alter erscheint die Gedächtnissperre öfters; dies stellt regelmäßig einen normalen Alterungsprozess dar und ist eher kein Grund zur Sorge.

### Orte des Erinnerns

- a) Allgemein  
Der gefaltete Cortex, die graue Substanz („Eminenz“), mit seinen Windungen und Furchen, also die bis zu 5 Millimeter dicke Großhirnrinde, stellt fast die Hälfte des Hirnvolumens dar. Ein wichtiger Teil des Gedächtnisses sitzt im Cortex. Jeder bewusste Sinneseindruck wird hier kurzfristig aufrechterhalten. Was im Langzeitgedächtnis vorgehalten wird, das wird im Neocortex gespeichert und bei Bedarf abgerufen.
- b) Einzelemente/-strukturen  
Beim Erinnern sind zahlreiche verschiedene Cortexbereiche angesprochen und beteiligt:<sup>11</sup>
- aa) Präfrontaler Cortex (PFC). Der Befehlshaber nimmt im Stirnlappen eine zentrale Rolle ein. Er steuert die Aufmerksamkeit, entscheidet und befiehlt, was aus dem Arbeitsgedächtnis oder dem Langzeitgedächtnis abgerufen wird. Der PFC ist im Gehirn intensiv vernetzt. Er ist die Exekutive des Gedächtnisses, des menschlichen Gehirns und Sitz der Persönlichkeit. Ein anderer Bereich ist der primäre Motorcortex, der beim Erinnern komplexer Bewegungsabläufe angesprochen ist, z.B. Rad- oder Autofahren.
- bb) Auditorischer Cortex, „Soundspeicher“, der dem Temporallappen angehörende Anteil der Großhirnrinde, speichert u.a. die gehörten Erinnerungen und wird beim Erinnern aktiviert.

<sup>10</sup> H. M. Müller, Experimentelle Neurolinguistik der Universität Bielefeld, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 21.

<sup>11</sup> Dazu näher Spiegel Wissen 2/2019, S. 33; R. Harf, in: GEOkompakt, Nr. 57/2019, S. 26, 27 ff.

- cc) Hippocampus, „Lebensrecorder“. Dieses einem Seepferdchen ähnelnde Teil im Temporallappen produziert, archiviert und ruft Langzeitgedächtnisinhalte ab. Der Hippocampus fungiert als ein Art Zwischenspeicher für erlebte Episoden und Tatsachen. Er merkt sich, welche Nervenzellen gemeinsam eine Erinnerung bedeuten. Über ihn geschieht das nächtliche „Überspielen“ neuer Informationen in den Neocortex, das Langzeitgedächtnis.
- dd) Visueller Cortex, der „Bilderbewahrer“. Die Großhirnrinde am Hinterhaupt ist die Repräsentationsfläche des Sehsinns. Erinnern wir uns an ein unlängst wahrgenommenes Bild, dann aktivieren wir den okzipitalen Cortex.
- ee) Olfaktorischer Cortex, das „Geruchsarchiv“. Das sind Rindfelder, die bei Geruchserinnerungen aktiv sind.
- ff) Somatosensorischer Cortex, die „Körperfühlsphäre“, ist in einigen Bereichen der Großhirnrinde. Dort werden gefühlte Erinnerungen gespeichert, z.B. eine osteopathische Behandlung als Wohlfühl-Erlebnis.
- gg) Parietaler Cortex, der „Wiedererkenner“, ist ein Teil der Hirnrinde auf der Schädeloberseite. Er hilft dem Erinnerungsvermögen und trifft „Alt-Neu-Entscheidungen“.
- hh) Cerebellum, das „Kleinhirn“, der „Verbindungsoffizier“ verfügt zwar nur über einen Bruchteil von Gewicht und Umfang des Großhirns, weist allerdings rund 4mal so viele Neuronen auf. Es liegt in der hinteren Schädelgrube unterhalb der Hinterhauptlappen. Es koordiniert komplizierte, komplexe, oft unbewusst gespeicherte Bewegungsabläufe, etwa Klavierspielen, Turnen.
- ii) Amygdala, der „Angstkern“. Sie liegt an der Innenseite des Temporallappens, ist gut vernetzt und wichtig für umfassende Lern- und Gedächtnisprozesse. Beim Reflektieren angstbesetzter Situationen tritt die Amygdala auf: Man erlebt die Angstsituation mit den negativen, Schweiß treibenden Gefühlen erneut. Das Herz schlägt „bis zum Hals“. Ihr Angstsignal treibt den Hypothalamus an, in den Nebennieren die Adrenalinproduktion zu starten.
- jj) Thalamus, der „Agent des Cortex“ liegt in den Wänden des Zwischenhirns. Er ist darauf fixiert, dem Cortex sensorische Informationen zu geben. Auch beim Lernen ist er involviert.
- kk) Basalganglien, die „Hilfstruppen“, werden mehrere Kerne als Ansammlungen von Nervenzellkörpern unterhalb der Großhirnrinde bezeichnet. Sie steuern die Willkürmotorik, sind zudem Teil des motorischen Gedächtnisses. Bei der Aktivierung unbewusster Bewegungsabläufe werden die Basalganglien angesprochen, etwa Autofahren, Radfahren, Zähneputzen, An-/Ausziehen.
3. Das Gehirn wächst – mit seinen Aufgaben und am Gegenüber bzw. „Gegner“ Eigeninitiative, Neugier, Mut, Anfangenwollen und -können schützen davor, im Alter kognitiv zu verkümmern, „abzubauen“. Es gilt, immer wieder anzufangen und „nach vorne zu schauen“!
4. Aller Anfang ist schwer, mitunter „leer“  
Man hat kaum Erinnerungen an seine frühe Kindheit. Frühe Erfahrungen werden überwiegend vergessen, verschwinden hingegen nicht. Solange die Nervenzellen des

Kleinkindes Spuren eines Erlebnisses wieder finden, können die Erinnerungen daran wieder aktiviert werden.

5. Vergessen – „Die (Fest-)Platte putzen“! Zuviel Ballast bringt keinen (Zusatz-)Nutzen! Dass man sich nicht an jedes Detail des Lebens erinnern kann, ist wichtig und zugleich befreiend. Nur so wird das Individuum nicht zum „Gefangenen der Vergangenheit“. Lange galt das Vergessen als Versagen des Gedächtnisses. Hirnforscher und Psychologen halten dagegen: Erst dann, wenn wir vergessen, können wir überhaupt denken und uns erinnern.<sup>12</sup>

Diesen Ansatz machen sich Wirtschaftsinformatiker der Universität Münster zunutze: Sie arbeiten mit verschiedenen Unternehmen an einem Projekt der Installation einer gemeinsamen Vergessens-Kultur. Spezifische Computersysteme entlasten das Gedächtnis der Mitarbeiter und speichern jene Daten ab, die nur bei Bedarf aufgerufen, im Übrigen hingegen nicht gebraucht werden. Was aber wichtig ist, muss jeder Mitarbeiter in seinem Gedächtnis haben; für diese Felder ist keine Technologie vorhanden. Bei diesem „transaktiven Gedächtnis“ hat der Einzelne durch gezielte und nachvollziehbare Delegation von Wissen, sog. „Outsourcing“, Zugang zu erheblich mehr Fachwissen, als jeder sich allein merken könnte. Jedoch funktioniert dieser Mechanismus nur, wenn und solange man in den „Back-up“, den Hintergrundspeicher Vertrauen<sup>13</sup> hat, sei es als Mensch oder Gerät.<sup>14</sup>

6. Die „Gnade des Vergessens“ und die „Kunst des Vergebens“
  - a) Selektierendes Gedächtnis als gute Grundlage einer funktionierenden Partnerschaft  
Zu Beginn sei folgende These aufgestellt: Ein schlechtes, besser noch: selektierendes, durchlässiges Gedächtnis kann gut für eine lang andauernde, sich eingespielt habende, auch im Alltag funktionierende Beziehung sein. Das dauerhafte Erinnern auch der negativen Erfahrungen soll eben nicht als wichtig und unabänderlich betrachtet werden, um nichts „verdrängen“ zu müssen. Im Gegenteil: Negative Erinnerungen aus der „verbrannten Erde der Vergangenheit“ vernichten die Gegenwart und die Zukunft. Sich stets an Negatives, etwa Untreue des Partners zu erinnern, führt zumeist nicht dazu, künftige Konflikte zu vermeiden, vielmehr beim nächsten „Erinnerungsschub“, „Flashback“ nur noch zu heftigeren Reaktionen bis hin zur geistigen und körperlichen Vernichtung des Partners und der Beziehung. Der verletzte Partner hält an der negativen Erfahrung/Erinnerung unabänderlich fest, sodass nichts Neues geschaffen werden kann. Diese destruktive Form der Erinnerung führt zum dauerhaften emotionalen Kerker, zur unentrinnbaren Einzelhaft und Endlosschleife des Vernichtungsfrusts.<sup>15</sup> Verdrängtes gilt oft als unbewältigt. Aber: Verdrängen und Vergessen sind zu trennen. Etwas vergessen zu haben, ist ein passiver Prozess; es geschieht einem, ob man es will oder nicht. Wenn es vergessen ist, dann ist es weg. Auch das ist eine Form der Frustrationsbewältigung. Dagegen stellt Verdrängen einen aktiven Prozess dar. Um etwas zu verdrängen, muss man sich zunächst daran erinnern; mithin ist es nicht vergessen.
  - b) Paar in der Beziehungskrise  
Paare in der Krise befinden sich häufig im Modus des Klagens bzw. Anklagens. Der Bezugspunkt ist auf die Vergangenheit gerichtet. Zur aktiven Krisen- bzw. Konfliktbewältigung sollten Paare – ggf. mit ihrem Therapeuten oder ihrer

<sup>12</sup> I. Schmeling, Mut zur Lücke!, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 67.

<sup>13</sup> Zum Vertrauen ausführlich Joachim, Vertrauen – aufbauen. Prinzip und Problem in zwischenmenschlichen Beziehungen und Institutionen, Gemeinsames Beiblatt (GmBB1) 2018, S. 1-52, [www.gmbl.de](http://www.gmbl.de) Heft 11.

<sup>14</sup> I. Schmeling, Spiegel Wissen 2/2019, S. 71.

<sup>15</sup> Hierzu und zum Folgenden: A. Retzer, Die Gnade des Vergessens, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 72, 73.

Bezugsperson – dazu übergehen, aus dem Modus des Klagens in einen Wunschmodus zu wechseln. Der Zeitfokus des Wünschens ist ausgehend von der Gegenwart stets auf die Zukunft gerichtet. Beim Wünschen ist der Blick auf sich selbst gerichtet: Was will ich, was wünsche ich mir von meinem Partner? Mit diesem Ansatz kommt man dazu, sein ausgeprägtes Schuldgedächtnis allmählich zu überfinden. Das Schuldgedächtnis ist das effektivste. Man vergisst nie und vergibt schon mal gar nicht und nichts. „Du hast Deinen Fehler noch nicht einmal bereut!“ Also, wird weiterhin „emotionales Salz auf die Wunden gestreut!“ Selbst wenn man die Schuld, die persönliche Vorwerfbarkeit nicht einfach vergessen kann, dann tritt die Vergebung hervor. Für das Vergeben braucht man den („Schurken“-)Partner gar nicht. Dafür ist man allein selbst zuständig. Man bereitet sich selbst das „Geschenk“, die „Gnade“ der Vergebung. Dann kann man die leidvolle Erinnerung endlich aufgeben, aussortieren und entsorgen. In der Paartherapie spricht man von dem „Abrufindizierten Vergessen“. Das bedeutet, wer sich gemeinsam erinnert an positive Erfahrungen und Ereignisse, bewegt, ja verführt das Gedächtnis dazu, andere negative Erlebnisse zu vergessen, sie zumindest so zu relativieren, dass sie überschrieben werden durch positive. Die konstruktive Kunst<sup>16</sup> in dieser Hinsicht besteht weniger darin, in einer langen Paarbeziehung den Prinzen zu küssen und in einen Frosch zu verwandeln, sondern vielmehr darin, die Kröte zu küssen (wohl eher: zu schlucken...) und in eine Prinzessin zu verwandeln.

#### 7. Gedächtnisprobleme und Depression

Zwischen Gedächtnisproblemen und Depression besteht oftmals ein Zusammenhang. Neben höheren Gedächtnisfunktionen verringern sich bei Depression, gemeinhin Schwermut genannt, Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Zudem sind häufig das Treffen von Entscheidungen und planerisches Vorgehen betroffen. Grübeln, Rumination, ist ein charakteristischer Aspekt der Depression. Sowohl für die Stimmung, Laune, „Mood“, als auch für das Gedächtnis ist Grübeln nachteilig. Grübeln bindet Aufmerksamkeitskapazität. Das Gehirn ist andauernd damit befasst; man nimmt kaum noch wahr, was Außen passiert. Man merkt sich Sachen, die man als wichtig erachtet. Wenn man allerdings nichts wichtig findet, merkt man sich gar nichts! Jeder hat manchmal einen „Durch-Hänger“. Bei Menschen mit Depressionen sind die Grübelblockaden eher Endlosschleifen.<sup>17</sup>

Was hilft den betroffenen Menschen?

Die Therapeuten trainieren Kompensationsstrategien, das sind solche Vorgehensweisen, um sich Dinge leichter zu merken. Psychotherapie und Achtsamkeitstraining kommen hinzu. Beides setzt den Patienten in die Lage, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und den Grübelstrom zu brechen. Der Patient erhält eine realistische, nicht nur negative Sichtweise. Zudem können Medikamente helfen. So beeinträchtigen Trizyklika das Gedächtnis, während Selektive-Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) sich günstig auf die kognitive Leistung auswirken.<sup>18</sup>

#### a) Zusatzerkrankungen – Aufkommende Demenz?

Menschen mit Depression haben oft zusätzliche Erkrankungen, etwa Alkoholmissbrauch oder Angststörungen. Derartige Co-Morbiditäten verschlechtern das Gedächtnis. Bisweilen deuten Gedächtnisprobleme hin auf eine aufkommende Demenz. Derzeit leben in Deutschland rund 1,7 Millionen Demenzkranke, davon haben ca. 1,2 Millionen die Alzheimer-Demenz, und zwar mit zunehmender Zahl.

<sup>16</sup> A. Retzer, aaO.

<sup>17</sup> T. Beblo, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Evangelischen Klinikum Bethel/Bielefeld, Überblick: Neuropsychologie der Depression, 80 S.; Spiegel Wissen 2/2019, S. 84, 85.

<sup>18</sup> Dazu T. Beblo, aaO.

Mit steigendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, an Demenz zu erkranken. Zwei Drittel der Betroffenen sind um die 80 Jahre alt; die unter 65jährigen Personen machen nur ca. 2 Prozent aus. Die Prognose: Ohne neue Therapien oder Durchbruch bei der Prävention erhöht sich die Zahl der Demenzkranken bis 2050 auf 3 Millionen. Solange die Lebenserwartung zunimmt, steigt auch die Anzahl der Dementen.<sup>19</sup>

- b) Gegenmaßnahmen  
Dagegen steht der Trend vom „gesunden Lebenswandel und Altern“. Krankheiten wie Altersdiabetes und Bluthochdruck sind besser zu kontrollieren. Das Rauchen nimmt ab. Es wird weniger fettreich gegessen. Der Zuckerkonsum erfolgt zunehmend kontrollierter. Viel Bewegung kommt hinzu.
- c) Alzheimer als besondere Demenzform  
Seit Generationen vererben Familien eine bestimmte Genmutation, die früh zu Morbus Alzheimer führt. Wenn ein Elternteil davon betroffen ist, liegt die Wahrscheinlichkeit bei 50 %, mit dem Gen geboren zu werden. Noch ist nicht definitiv geklärt, wie Alzheimer entsteht. Zwei Moleküle sind entscheidend, Beta-Amyloid und Tau. Erstere lagert sich zwischen den Nervenzellen ab und verklumpt zu sog. Plaques. Diese stören die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen und schädigen sie. Letztere verstopfen das Innere der Nervenzellen und schädigen sie ebenfalls. Über Jahre kann das Gehirn den Verlust der Nervenzellen kompensieren. Aber, erste Anzeichen für eine veränderte Hirnleistung offenbaren sich 20 bis 30 Jahre nach dem Beginn des Abbauprozesses. Dann ist schon ein Drittel der Nervenzellen abgestorben.<sup>20</sup>
- d) Ach, Alzheimer  
Die Alzheimer Diagnose wird u.a. wie folgt unter Heranziehung von 8 Merkmalen gestellt.<sup>21</sup>

Alzheimer ist eine degenerative Krankheit, deren exakte Ursache in den meisten Fällen unklar ist. Meist beginnt sie schleichend; sie entwickelt sich bei Menschen in den späten 70er Jahren und entwickelt sich sodann über mehrere Jahre. Setzt sie vor dem 65. Lebensjahr ein, verschlechtert sie sich schneller. Das Schrumpfen, Atrophie, der Gehirn-Gewebestruktur kann bei der Alzheimer-Demenz ausgeprägt sein. Neben Gedächtnisausfällen treten andere neurologische Störungen hinzu.

aa) Erhebliche Vergesslichkeit. Nicht die gelegentliche Wortfindungsstörung, vielmehr gehäufte Aussetzer, die den Alltag empfindlich negativ beeinträchtigen. Bis hin zu gravierenden Warnzeichen: Wortfindungsstörungen, „Sprachdreher“, z.B. man meint Sonnenuhr, erwähnt nur Eier-, Sanduhr.

bb) Schwierigkeiten, einfache Alltagsherausforderungen zu meistern, z.B. ein Rezept nachkochen.

cc) Einsetzende Orientierungsschwierigkeiten in neuen, aber auch vertrauten Umgebungen.

dd) Keine sofort richtige Antwort auf die Standardfrage: Welcher Tag ist heute?

ee) Einschränkung bis hin zur bewussten Vermeidung sozialer Kontakte.

ff) Auffälliges Verhalten, welches auf räumlich-visuelle Probleme deutet, z.B. Fahren in der Straßen-Mitte.

---

<sup>19</sup> C. Löffler, Kegeln für den Kopf, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 86, 87.

<sup>20</sup> C. Löffler, aaO.; „So entsteht Alzheimer-Demenz“, in: Focus 25/2019, S. 72 mit Übersichtsschema.

<sup>21</sup> Vgl. zu den Prüfungsschritten K. Seyfert, Ist es Alzheimer?, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 91.

gg) Bemerkenswerte Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen: Der Alzheimer-Patient reagiert oft aggressiv, ungeduldig, misstrauisch. Er wirkt insgesamt verunsichert und wankelmütig.

- e) **Problem-Paket: Parkinson**  
 Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die zunächst lange unerkannt bleibt, langsam fortschreitet und Patienten im Durchschnitt mit 60 Jahren befällt. Krankenkassendaten zufolge sind in Deutschland ca. 400.000 Personen erkrankt, Tendenz steigend.<sup>22</sup> Hauptursache ist ein Absterben bestimmter Nervenzellen im Gehirn, was einen Mangel an Dopamin verursacht. Dieser und weitere Botenstoffe steuern die Bewegungen in den Muskeln. Typische Symptome sind u.a. Bewegungsstörungen wie verlangsamte Bewegungen, steife Muskeln, zunächst oft im Nacken- und Schulterbereich, Hände-, später Fußzittern, meistens im Ruhezustand und instabile Körperhaltung. Weitere Krankheitsanzeichen können sein: Schlafstörungen mit unwillkürlichen, heftigen Bewegungen und verschlechterter Geruchssinn, depressive Verstimmungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, oft gestörte Blasen-, Darm- und Potenzfunktion. Durch Medikamente lassen sich die Störungen häufig jahrelang relativ gut einstellen und kontrollieren; aufzuhalten ist das Nervensterben leider nicht. Derzeit wird am Universitätsklinikum Münster ein mobiles System zur Bewegungsanalyse von Menschen mit Parkinson erprobt, wodurch die Diagnosemöglichkeit verbessert werden soll.<sup>23</sup>

- f) **Vorübergehende, unterstützende Hilfsmaßnahmen**  
 Alzheimer und Parkinson sind – bisher – nicht heilbar. Ein aktiver, achtsamer, gesunder Lebensstil, mit viel geistiger und körperlicher Bewegung und unterstützt durch Medikamente, die lange vor Ausbruch der Krankheit einwirken, könnten – vorsichtig ausgedrückt – das Leiden hinauszögern und im Erscheinungsbild abmildern. Wie für andere Zivilisationskrankheiten gilt grundsätzlich: Was dem Herzen guttut, ist auch gut fürs Hirn! Neben Bewegung, einer gesunden Ernährung zählen auch soziale Kontakte dazu. Wider das körperliche, geistige, seelische Verkümmern! Sich darum kümmern!

Gelassenheit üben und praktizieren. Den Stresspegel des Alltags nach unten ziehen.

Gegen erkannte Depressionen wirksam wehren!

Ausreichend schlafen, vor allem: durchschlafen... Die „Gnade der Ruhe – was für eine Schatztruhe!“

All´ diese und andere Faktoren, die man selbst steuern und beeinflussen kann, tragen bei, gehirngesund zu werden und es zu bleiben. Umstritten ist unter den Forschern, wie hoch der Umfang ist, aber, etwa ein Drittel der Demenzfälle lässt sich womöglich durch einen gesunden Lebensstil verzögern, wenn nicht gar vermeiden.<sup>24</sup>

8. **Lebenslanges Lernen**  
 Wie merken sich die Leute, Mit-Studenten, (Schauspieler-)Kollegen sich das alles bloß? Mir fällt das Lernen überhaupt nicht in den Schoß!

Der Mensch hat etwa 80-84 Milliarden Gehirnzellen. Jede Gehirnzelle vermag zehntausend Verknüpfungen mit anderen Gehirnzellen einzugehen.<sup>25</sup> Dabei gilt: Der

<sup>22</sup> Hierzu und zum Folgenden: Parkinson – Mit einer App schneller zur Diagnose, in: Wochenblatt (WB) für Landwirtschaft und Landleben 31/2019, S. 81.

<sup>23</sup> WB, aaO.

<sup>24</sup> C. Löffler, S. 90; Focus 25/2019, S. 72 mit schematischer Übersicht.

<sup>25</sup> M. Stöhr, Wie merken die sich das bloß?, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 100; zuvor M. Schaper, Spiegel Wissen 2/2019, S. 3.

Speicher wird nicht voll, toll! Umgekehrt: Je mehr Wissen der Mensch besitzt, desto mehr Anknüpfungspunkte gibt es, um neues Wissen anzusiedeln und zu speichern. Für das Merken gibt es diverse Techniken, etwa die bildhaft gesprochene „Schubladen-Methode“. Darin wird das Detail-Wissen gelegt. Ferner praktiziert man – so bereits die Römer vor mehr als 2000 Jahren – die sog. Routentechnik, um vor Menschen lange frei und überzeugend sprechen zu können. Zu Beginn denkt man sich einen festen Weg, z.B. durch die eigene Wohnung oder das eigene Haus aus. Manche Wissensdetails werden vermittels einer „Story“ besonders herausgestellt und verknüpft. Je verrückter die Geschichte, desto besser merkt sie sich das Hirn. Es liebt Außergewöhnliches, Neues, wie einen „neuen Zwirn“.

9. Lern-Techniken  
Nachfolgend können nur einige bewährte Hilfestellungen, Arbeitshinweise und Lern-Techniken benannt und kurz beschrieben werden.<sup>26</sup>
  - a) Aller Anfang ist schwer  
Gedanken sammeln, Platz im Kopf schaffen. Lernen ist Leistung – nicht zu viel zumuten. Anfangen, und zwar mit dem ersten Schritt auch auf der längsten Reise.
  - b) Ordnung schaffen, Stoff organisieren  
Man sollte seinen Schreibtisch aufräumen, Platz für das Arbeiten und Lernen schaffen. In einer angenehmen Arbeitsatmosphäre und -umgebung arbeitet man lieber und effektiver. Man sollte sich „einlesen“, Zusammenfassungen und Gliederungen lesen. Wer etwas Neues erlernen möchte, sollte es in die richtigen, dafür vorgesehenen Regale einordnen.
  - c) Verbinden und verankern  
Wenn es darum geht, sich Fakten, Wörter, Namen usw. einzuprägen, hilft die „Schlüsselwortmethode“. Man wählt ein unbekanntes Wort und seine Bedeutung und setzt ein bekanntes Wort als Verbindung dazwischen, baut also eine „Eselsbrücke“. Die Information verankert sich im Langzeitgedächtnis.
  - d) Lernen mit Gefühl  
Mit positiv besetzten Eindrücken, Stimmungen, Erinnerungen lässt sich Neues besser und intensiver aufnehmen. Stimmt die Stimmung, stimmt auch bald das Lernen und der Lernerfolg.
  - e) Vorwärts, rückwärts, seitwärts  
Sprachen, Vokabeln und sonstiger komplexer Lernstoff sollte bi-lingual, z.B. ins Deutsche und ins Englische gelernt und praktiziert werden. Schauernd mag man sich noch an den Lateinunterricht erinnern. Hier galt zumeist: Latein ist eine passive Sprache, die nur ins Deutsche übersetzt wird, aber nicht mehr aktiv gesprochen wird; Ausnahmen bestätigen die Regel: Die katholische Kirche spricht, rezitiert nach wie vor Latein. Dann soll es so sein! Oft hilft auch, die Reihenfolge beim Lernen zu variieren, bitte probieren: Abläufe verändern, Lernresultate verbessern.
  - f) Zusätzliche Maßnahmen
    - aa) „Zettelwirtschaft“  
Das Fertigen von Notizen, Skizzen, Übersichten, Zusammenfassungen erweist sich oft als hilfreich und dem Lernen förderlich. So mancher „Schmierzettel“ („Spicker“) bei Klassenarbeiten hat dazu beigetragen, dass der Schüler den Stoff im (Kurzzeit)-Gedächtnis präsent hat. Dabei mag es heute einen Unterschied ausmachen, ob der Zettel handschriftlich oder am PC gefertigt wird. Der enge Zusammenhang von

<sup>26</sup> Ausführlich U. Bien, Einfach. Alles. Merken. Geniale Merktechniken für ein perfektes Gedächtnis, 248 S. Als Überblick: A. Otto, Das will gelernt sein, in: Spiegel Wissen 2 /2019, S. 106, 107.

Lernen und Schreiben greift namentlich bei handschriftlichen Notizen. Wer selbst per Hand schreibt, der sicher bleibt!

bb) „Berieselung“

Musik hören beim Lernen und/oder am Arbeitsplatz? Auch die Leute, die „geistig“ arbeiten, intensiv nachdenken müssen, hören häufig Radio oder aus anderen Medien ihre Lieblingsmusik. Für das gezielte Lernen mag die dauerhafte Sound-Beschallung abträglich sein. Bei einfachen Arbeiten, insbesondere der körperlichen Routinearbeit kann (laute?) Musik ein Antreiber, Stimmungsaufheller sein. Aber, auch vor dem „Lernen in Stille“ kann das Hören eines Lieblingsstücks anregend und als Ritual durchaus stimulierend und hilfreich sein.

cc) Laut lernen

Man übt sich Wörter, Texte, Zusammenhänge laut und gestenreich ein. So soll es sein. Das laute Vor- und Nachsprechen führt zur Verinnerlichung. (Halb)Lautes Einüben kann das Lernen und Einprägen erleichtern.

dd) Langfristig, in Intervallen lernen

Zur Konzentrationssteigerung sollte man immer wieder möglichst lange am Stück lesen und lernen. Die besondere Art der Aufmerksamkeit, die beim Lernen erforderlich ist, stärkt zunehmend die Konzentrationsfähigkeit. Dabei sollte man sich nicht zu sehr anstrengen, was sich contra-produktiv auswirken könnte. Als Regel gilt: 45 Minuten sollte man am Stück lernen, lesen, dann eine kurze Pause abhalten, etwa 3-5 Minuten; dann sich wieder sputen: Denn nur Langfristig lernen die Guten!

ee) Lernen im Biorhythmus

Die meisten Menschen lernen am besten am Morgen bis zum (frühen) Mittag. Dann gibt es ein Aufnahme- und Konzentrationstief, in der Regel von 13-15 Uhr. Am Nachmittag eröffnet sich ein weiteres „Lernfenster“, etwa von 15/16 bis 17/18 Uhr. Ausnahmsweise kann man auch abends lernen, vielleicht sogar nachts, vor allem dann, wenn Zeit- und/oder Prüfungs-/ Abgabedruck besteht. Im wohl verstandenen Eigeninteresse sollte man sich nicht überschätzen und überfordern. Dauerhaftes Dranbleiben ist die wesentliche Erfolgsvoraussetzung.

ff) Neues ausprobieren

Jeder Lernende sollte für sich selbst, ggf. unter professioneller Hilfestellung, testen, welche Medien beim effektiven und effizienten Lernen helfen: Sehen, Hören, Zeichnen, Zahlen, Wörter, Symbole, Übersichten, Schaubilder, Skizzen, bis hin zum Spickzettel oder Spieker – hoffentlich hat der Kontrollierende, Korrigierende Dich dann nicht auf dem Kieker! Man sollte testen, was wie geht. Die alten Lerntricks an (Hoch-)Schule und Universität wirken immer noch, von früh´ bis spät!

10. Im gesunden Körper steckt ein gesunder Geist – der so manches reißt!  
Allgemeine und bekannte Gesundheitstipps tragen effektiv bei zur Gedächtnisfitness. So wird dem alten römischen Spruch von Juvenal auch in moderner Zeit gehuldigt, und er wird beherzigt.<sup>27</sup>
- a) Gut erkennbare Volkskrankheiten behandeln  
Wie dargelegt, in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Was tun wir für unserer geistige, die Gedächtnisfitness? Zu wenig! Gut diagnostizierbare Krankheiten sollte man – auch durch regelmäßige Vorsorge – rechtzeitig erkennen und behandeln.

---

<sup>27</sup> A. Otto, Immer dran denken!, in: Spiegel Wissen 2/2019, S. 104.



Zu nennen sind etwa (Alters)Diabetes, Bluthochdruck, Magen-, Darmkrebs, Prostata-, Brustkrebs, Hautkrebsvorsorge durch regelmäßiges Haut-„Screening“<sup>28</sup>. Bluthochdruck kann und soll durch Medikamente behandelt und eingestellt werden. Denn er bedeutet erhebliche Risiken für Durchblutungsstörungen und Gefäßveränderungen, die auf die Gehirngesundheit schadhafte Einfluss nehmen.

Rauchen grundsätzlich und übermäßiger Alkoholkonsum bedrohen die Gesundheit.

Oft benötigt man im Alter nicht zu viele, vielleicht gar keine Tabletten. Vielfach reicht es aus, nachhaltig abzunehmen, sich mehr zu bewegen und bewusster zu essen.

- b) TV-, Flatscreen-, Streaming-Zeiten verkürzen  
Nicht zu viele Stunden vor dem TV und anderen Massenmedien verweilen, sich eher mit dem Leben beschäftigen und beeilen. Wie oft zieht man in heutiger Zeit das i-Pad mit Streaming-Diensten, Netflix usw. als „Einschlafhilfe“ heran. Wer sich zu oft und zu lange „berieseln“ lässt, hat auf lange Sicht ein schlechteres Gedächtnis und Aufnahmevermögen als der bewusst dosierende, sparsame Medien-Konsument, der vielleicht sogar noch besser, länger und intensiver „pennt“.
- c) Gesund, gesünder schlafen  
Erholsamer Schlaf stärkt das Gedächtnis. Schlafmangel beeinträchtigt die Merkfähigkeit. Nächtliche Atemaussetzer, die sog. Schlaf-Apnoe, steigern das Risiko für kognitive Störungen erheblich. Leichte kognitive Störungen, oft eine Vorstufe von Demenz, kann man mindestens 10 Jahre hinauszögern, wenn man nächtliche Atemstillstände wirksam und nachhaltig behandelt; als Maßnahmen kommen in Betracht: eine n-cpap-Schlafmaske, die das unterversorgte Gehirn mit stoßweise verabreichtem Sauerstoff versorgt; eine Protrusionsschiene, die Unter- und Oberkiefer fixiert und so das nachteilige und – häufig den Partner – störende Schnarchen reduziert, wenn nicht gar ganz verhindert; die Ober-/Unterkieferdystomie, dh. die Vorverlagerung von Ober- und Unterkiefer um etwa 10 mm, um einen besseren Atemluftweg zu eröffnen. Letztere Maßnahme ist mit einem „tiefen Tal der Leiden und Tränen“ verbunden; sie wird nur als eine „ultima ratio“ gewählt.

Grundsätzlich gilt auch hier: Mit gezielter Gewichtsreduktion kann man Schlafapnoe oft reduzieren, wenn nicht gar ganz kurieren.

Im Übrigen sollte man selbst auf die geeignete Schlafhygiene achten. Dazu gehören u.a. das passende Bett, die dem Körper angepasste Matratze, eine gute, empfängliche Schlafumgebung und -atmosphäre, vor allem ausreichend frische Luft, ggf. Schaffung von Dunkelheit bei Lichtempfindlichkeit. Elektronische Geräte sollten entweder ganz entfernt werden oder so abgelegt werden, dass sie nicht stören, insbesondere nicht das „Blaulicht“ von Mobiltelefon bzw. -wecker. Insbesondere Letzterer geht dem Schlafsuchenden „auf den Wecker“, wenn er ständig an die verbleibende Schlafenszeit wie einen „Hinrichtungstermin“ erinnert wird.

(Ein-)Schlafen nicht erzwingen. Sich ggf. zu anderen Aktivitäten aufschwingen!  
Paarung mit dem Partner. Lieben, Leidenschaft, die hoffentlich keine Leiden schafft; lesen, (etwas) lernen. Warme Milch, warmer Kakao, hilft oft Mann und Frau!  
Gelegentlich, insbesondere bei außergewöhnlichen Stresssituationen und Einschlafschwierigkeiten helfen Schlafmittel, z.B. die Z-Präparate wie Zolpidem, Zopiklon oder Antihistaminika wie Hogar Night („Eselsbrücke“: H. Hoger's Night – she sleeps well and allright!).

---

<sup>28</sup> Dazu Prof. I. Effendy, Chefarzt der Hautklinik Rosenhöhe Bielefeld, Die Hautkrebsvorsorge wird zu wenig wahrgenommen, in: Neue Westfälische (NW) vom 27.7.2019.

- d) Zahnpflege  
Es besteht ein möglicher Zusammenhang zwischen Demenz und chronischer Zahnfleischentzündung. Moderne Studien belegen, dass die dauerhaften Entzündungsherde im Mund- und Rachenraum negative Effekte auf den Hirnstoffwechsel zeitigen. Eiweißablagerungen zwischen den Nervenzellen, die Alzheimerdemenzen fördern, sind sodann verstärkt nachweisbar. Zudem erhöhen sich bei Parodontitis-Patienten die Entzündungsmarker im Blut, was ebenso negative Auswirkungen auf die Hirngesundheit nach sich zieht. Tägliche Zahnpflege und regelmäßige Zahnarztkontrolle sind Pflicht!<sup>29</sup>
- e) Gutes Gehör gehört dazu!  
Wer schlecht hört, muss sich ständig bemühen, um Gesprächen und Geräuschen zu folgen. Diese Zusatzarbeit im Gehirn führt nach wissenschaftlichen Studien dazu, dass Kapazitäten in anderen Bereichen fehlen. Das Kurzzeitgedächtnis wird nachhaltig negativ beeinträchtigt; auf Dauer steigt das Demenzrisiko. Vor allem durchblutungsbedingte Demenzen treten auf, wenn Menschen schwerhörig sind und sie diese Beeinträchtigung nicht durch Hörgeräte kompensieren. Die Hörhilfe stärkt die Hirnleistung wieder, weil mehr Kapazität für Speicher- und Erinnerungsprozesse frei wird. Ferner deshalb, weil die betroffenen Menschen wieder besser und freier mit anderen kommunizieren können. Denn sozialer Kontakt ist ein relevanter Schutzfaktor bei aufkommender Demenz.<sup>30</sup>

## V. Der richtige Lebensstil hilft viel!

Der richtige, umsichtige Lebensstil kann dem geistigen Abbau entgegenwirken. Wissenschaftler, vor allem Neurologen, sind seit Langem damit beschäftigt, den (geistigen) Altersabbau näher zu erforschen. Subjective Cognitive Decline, SCD, = subjektive kognitive Beeinträchtigung oder auch als Mild Cognitive Impairment, MCI, bezeichnet, sind die beiden Vorstufen der Demenz. Anders als gegen Alzheimer lässt sich dagegen viel Sinnvolles entgegensetzen.<sup>31</sup> Parkinson kommt noch hinzu.

1. Alzheimer  
An Alzheimer leiden rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland, und zwar mit zunehmender Tendenz, auch deshalb, weil die durchschnittliche Lebenserwartung ständig steigt. Alzheimer ist keine natürliche Folge des Alterns, sondern ein spezifischer Prozess. Zur Klarstellung: Auch der, der nicht betroffen ist, baut altersbedingt mit den Jahren körperlich und geistig ab, denkt langsamer und behält weniger im Gedächtnis. Es gibt – bisher – kein wirksames Heilmittel.<sup>32</sup>
2. Alzheimer „Allerlei“  
Wenn derzeit auch kein wirksames Medikament in Sicht ist, lassen sich durchaus wirksame Alltags-Interventionen benennen, die im Kleinen, wie langfristig im Großen zu helfen vermögen. Verwiesen wird auf die Studie der WHO, der Weltgesundheitsorganisation in Genf, die ein ca. 400 Seiten-Konvolut zur „Risk Reduction“ bei geistigem Abbau vorgelegt hat und dort Ratschläge unterbreitet, die nach ihrer wissenschaftlichen Vertretbarkeit, Evidenz, aufgelistet sind. Zu nennen sind z.B.<sup>33</sup>

<sup>29</sup> A. Otto, Spiegel Wissen 2/2019, S. 104.

<sup>30</sup> Zum Vorstehenden A. Otto, aaO.

<sup>31</sup> Hierzu und zum Folgenden: K.M. Mayer, Die beste Medizin gegen das Vergessen, in: Focus 25/2019, S. 68, 69-77.; schematische Übersicht auf S. 72: „So entsteht Alzheimer-Demenz“.

<sup>32</sup> Neurologe R. Dodel, Universitätsklinik Essen, „Wir haben nichts“, Focus 25/2019, S. 70.

<sup>33</sup> WHO, Weltgesundheitsorganisation, Risk Reduction of Mental Diseases, Genf 2019, Focus 25/2019, S. 70.

- a) Bewegung in jedweder Form,
- b) Richtiges und ausgewogenes Essen,
- c) Guter und auskömmlicher Schlaf,
- d) Sinnvolle Einstellung zur Arbeit und zu Hobbys.

## VI. Heilungs-Hilfestellungen und -Handlungsempfehlungen

Bekanntlich können sich Hirnzellen neu verknüpfen, und zwar bis ins hohe Alter. Diesen Vorgang bezeichnet man als „neuronale Plastizität“. Jeder Mensch kann seine Synapsen trainieren. Folgende Anregungen tragen dazu bei nach dem Motto „Was dem Gehirn guttut und was ihm schadet“.<sup>34</sup>

1. Das Gehirn fordern und fördern  
Durch Kreuzworträtsel oder Sudokus und sonstige Wissensfragestellungen trainiert man die Synapsen. Zudem sollte man die tägliche Routine durchbrechen, etwa Zähneputzen auf einem Bein, Kopfrechnen statt Taschenrechner tippen, Ampel, Stoppschilder auf dem Dienstweg zählen. Gern lernt das Gehirn Tanzschritte oder eine neue Fremdsprache.
2. Berufliche Herausforderungen suchen  
Im Berufsleben sollte man sich stets weiterbilden, nicht nur wegen des beruflichen Fortkommens, sondern auch wegen der nachhaltigen Verzögerung des späteren geistigen Abbaus. Wider den Alltagstrott, das hält jung und flott. Wider die „innere Kündigung“ am Arbeitsplatz, sonst macht man tatsächlich bald einem anderen Kollegen/Konkurrenten dauerhaft Platz! Neue Projekte, neues Team, man sollte suchen, sich engagieren und öfters Neues ausprobieren.
3. Bewegung bringt's!  
Körperliche Aktivität sollte auch im Alltag stets bewusst gesucht und gefunden werden, z.B. zu Fuß gehen, mit dem Fahrrad fahren, Treppen steigen statt Fahrstuhl benutzen. Spazieren gehen, die Familie und Freunde gemeinsam draußen, in der Natur sehen. Auch ein Hund sorgt für Bewegung und ist gesund.
4. Augen und Ohren auf!  
Schlechtes Sehen und Hören im Alter beeinträchtigt den Menschen und kostet Kraft, Energie, Leidensfähigkeit, den Mangel zu kompensieren. Sehhilfen und Hörgeräte sollten rechtzeitig in Anspruch genommen werden.
5. Gesundheits-Checks  
Zahnlücken und Paradontitis erhöhen das Demenzrisiko. Das gilt auch für andere Krankheitsherde im Körper. Der regelmäßige Gesundheit-Check ist ein jährliches Pflichtprogramm. Darin enthalten sind die Standard-Vorsorgeuntersuchungen, vor allem gegen Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Gefahren lauern überall! Allerdings sollte man es – auch hier – nicht übertreiben und „auf Verdacht und Vorrat“ Schmerzmittel konsumieren. Vor Medikamenten als Nahrung sollte man sich genießen.
6. Spaß haben!  
Dem Leitspruch von Cindy Laupers Hit aus den 80er Jahren: „Girls just want to have fun...“ folgend sollten alle Menschen darauf aus sein, durch positive Erlebnisse, vor allem Glücksmomente, ihr Gehirn auf Touren zu bringen. Neuere Untersuchungen zeigen, dass vor allem der Nervenbotenstoff Noradrenalin den Kopf länger fit und frisch hält.<sup>35</sup> Ein Picknick, ein Ausflug ins Grüne kann dazu beitragen. „I feel fine“ –

<sup>34</sup> 15 Strategien für helle Köpfe, Focus 25/2019, S. 76, 77; A. Reumschüssel, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 142, 143-146..

<sup>35</sup> Focus 25/2019, S. 76.

„The Time is mine!“ Spaß und Humor<sup>36</sup> wirken wirksam gegen den Tumor! Es gilt: Positiv denken, Vieles in die richtige Richtung lenken sowie Spaß und Lebensfreude haben.

7. Soziale Kontakte

Die Begegnung und der Austausch mit anderen Menschen regen an, mitunter auch auf. Sozialer Rückzug, bis hin zur Isolation schränkt geistig ein. Das muss und darf nicht sein! Initiativen in der Hausgemeinschaft, der Nachbarschaft, im Vereinsleben usw. können dazu beitragen, der Einsamkeit zu entfliehen.

8. Auskömmlich schlafen

Schlaf fordert und festigt das Gedächtnis; er weist den neu hinzukommenden Informationen den ihnen gebührenden Platz zu. Die dafür beste Phase ist die sog. Tiefschlafphase, die frühestens 30 Minuten nach dem Einschlafen beginnt. Regelmäßig sollte man(n)/Frau 6-7 Stunden jede Nacht schlafen. Viele kommen oder müssen mit weniger Stunden auskommen: 3-4 Stunden sind keine Seltenheit. Auch die sind öfters mit Unterbrechungen verbunden, z.B. schlechte Träume, Albträume, Harndrang, (zu lautes) Schnarchen bis hin zu Atemaussetzern, d.h. Schlafapnoe. Sie treibt das Infarktrisiko merklich in die Höhe! Wie dargelegt, ist die vernünftige Schlafhygiene eine Grundvoraussetzung für gelingenden und guten (Durch-)Schlaf.

9. Gesunde Ernährung

Übermäßiger Alkoholkonsum, vor allem ein Rausch, Nikotin(miss)brauch, vor allem bei Jugendlichen, fördern die Demenz.<sup>37</sup> Anlassbezogenes Trinken, etwa guter Wein zum guten Essen sollte man nie vergessen! Ballaststoffreiche Lebensmittel bilden die Ernährungsgrundlage, z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse. Wenig Fleisch, viel Fisch kommt auf den Tisch! „Rauchen ist wie Schlauchen“! Gelegentlich ein Stück (möglichst: Bitter-)Schokolade, sie wirkt wie ein „Wohlfühlessen“, enthält u.a. Flavanoole, die die Blutgefäße elastisch halten, den Blutdruck geringfügig senken – gegen das „vorzeitige Verkalken“! Die in der Schokolade enthaltene Aminosäure Tryptophan soll dafür sorgen, dass im Körper das Glückshormon Serotonin entsteht. Ein „Wohlfühl-/Erinnerungsgefühl“ wird beim Verzehr freigesetzt – und im ganzen Körper wohltuend vernetzt!<sup>38</sup> Auf den Punkt gebracht: „Bevorzuge ausgewogene Kost, auch mit Schokolade, sonst fällst Du (zu früh) durch den Rost!“

10. Blutzucker, -fette, -druck und Auswirkungen auch auf das Herz beachten

Aktuelle Studien belegen einen Zusammenhang zwischen Demenz und der Herzgesundheit, vor allen den Blutfett- und Blutzuckerwerten. Zu hoher Blutdruck und Übergewicht sind auf Dauer schädlich. Letzteres birgt ein erhöhtes Demenzrisiko in sich. Diabetiker, deren Blutzucker unzureichend gesenkt wird, bauen geistig eher ab. Wissenschaftler hegen die Hoffnung, dass Diabetes-Medikamente auch bei Demenz helfen können.<sup>39</sup>

Mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag sind ungesund, ebenso Salz ab 5 Gramm täglich<sup>40</sup>; ferner sind „Kalorienbomben“ wie Fertigpizza, zu viele „Süße Versuchungen“ gesundheitsschädlich dann, wenn sie in großen Mengen und öfters, fast täglich, konsumiert werden. Konsum ist dann wie ein Monsun!

---

<sup>36</sup> U. Joachim-Maas, Humor ist eine ernste Angelegenheit (oft gar nicht zum Lachen!), Erforschung eines Phänomens unter differentialpsychologischer Fragestellung, Dipl.-Arbeit an der Psychologischen Fakultät der Universität Bielefeld, 1985.

<sup>37</sup> A. Reumschüssel, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 142, 143, 145; Focus 25/2019, S. 76.

<sup>38</sup> S. Meuter, Schokolade – „ein Wohlfühlessen“, in: NW vom 8.7.2020.

<sup>39</sup> A. Reumschüssel, aaO., S. 142, 145; Focus 25/2019, S. 77.

<sup>40</sup> Focus, aaO.

11. Umweltgifte meiden  
Lärm stört den Schlaf. Luftschadstoffe schädigen das Gehirn, und zwar einerseits über das Herz-Kreislauf-System, andererseits über die Verursachung von Entzündungen. Chemische Substanzen bedrohen und schädigen unsere Gesundheit wie Klebstoffe, Plastik, Lösungsmittel, Weichmacher – alles im Ereignis „Sorgenmacher“! Der kaum noch aufzuhaltende Klimawandel trifft uns alle im Kern, vor allem auch in unserer Gesundheit. Vielen ist es bereits jetzt viel zu heiß. Die Klimaveränderung und Klimaverschiebung ziehen zahlreiche Gesundheitsgefahren nach sich.
12. Gelassen bleiben  
„Keep cool, calm down, take it easy!“ Diese anglo-amerikanischen Sinnsprüche weisen hin auf eine leichte, vor allem entspannte Lebenshaltung und -einstellung. Gelassenheit ist angesagt.<sup>41</sup> Die ständige Erreichbarkeit in der mobilen Geschäftswelt nervt zunehmend. Man sollte sich und anderen bewusst Grenzen setzen, und zwar zeitlich wie inhaltlich. Jeder sollte lernen, mit Stress, Belastungen, hohen Anforderungen und der alltäglichen Arbeitsverdichtung behutsam und achtsam umzugehen. Nachweislich verändert sich das Gehirn unter dem Einfluss verschiedener Entspannungsübungen; Meditation hilft häufig. Sie bewirkt, dass das Gehirn in den Frequenzbereich sog. Thetawellen versetzt wird, die auch im leichten Schlaf anzutreffen sind. Hier zeigt sich ein probates Stressmittel.
13. Depressionen, depressive Episoden bekämpfen  
Depression und Demenz bedingen einander. Das „tiefe Seelental“, die „nachhaltige Niedergeschlagenheit“ können Vorboten sein und den geistigen Abbau beschleunigen. Rechtzeitige und professionelle Hilfe sind wichtig. Eine Psychotherapie mag dann besser wirken als Medikamente. Letztere können unterstützend hinzukommen, und zwar aufgrund ärztlicher Indikation.
14. Überflüssige, vielleicht schädliche Medikamente absetzen  
Namentlich Substanzen mit sog. anticholinergen Nebenwirkungen, die den Nervenbotenstoff Acetylcholin hemmen, können das Denken negativ beeinträchtigen. Zu nennen sind einige Inkontinenzmittel, Antiallergika und Psychopharmaka. Streitig ist, ob die oft verschriebenen Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer) Demenz fördern.<sup>42</sup> Zunächst ist der behandelnde Arzt zu konsultieren. Früher oder später sollte man das „Ausschleichen“ aus den Mitteln praktizieren!
15. Mehr Musik mögen – Zeit für Muße (und Buße?!?)  
Musik hält jung. Ergänzt wird das durch passende Bewegung, etwa durch (Standard-) Tanzen. Wer ein Instrument lernt, vernetzt seine Neuronen intensiver. Zuhören fordert und fördert das Gehirn. Bei Demenzkranken stimulieren „Melodien und Lieder aus alten Zeiten“ das Gedächtnis. Musik macht manches möglich. Nach dem alten Beach Boys Song: „Good Vibrations“<sup>43</sup> überwindet Musik Grenzen zwischen dem Individuum und den Völkern: „Musik für Millionen, kann und soll sich lohnen!“ Wider den Stress, mehr Ruhe, Muße, auch Einsicht und Buße tragen bei zur Heilung und „Success“!

## VII. Grundzüge des Charakters

Die vorstehend beispielhaft aufgelisteten Handlungsempfehlungen, um „ganz gesund“ zu bleiben, müssen sich am Charaktereigenschaften-Kern-Bild eines jeden

<sup>41</sup> Dazu näher G. Schmid, Gelassenheit, München 2014; Joachim, Gelassenheit, in: GuT 2015, S. 102, 103 ff.

<sup>42</sup> Focus 25/2019, S. 77.

<sup>43</sup> So der Psychologe und Musiker S. Kölsch, Good Vibrations: Musik hält jung!, dazu: Focus 25/2019, S. 77; A. Reumschüssel, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 142, 146.

Individuums orientieren. Zwar hat jeder Mensch ein einzigartiges Wesen. Jedoch haben Forscher vereinfachte Modelle kreiert, um Personen miteinander zu vergleichen. Das am häufigsten benutzte Modell geht von 5 grundlegenden Persönlichkeitsmerkmalen aus, in denen sich die zahlreichen Ausprägungen der Charaktere spiegeln. Sie sind für die ganzheitliche Gesundheit, vor allem im Alter, angemessen zu berücksichtigen. Diese „big 5“ sind in jedem Menschen verschieden stark ausgeprägt und wie folgt zu kennzeichnen:<sup>44</sup>

1. **Gewissenhaftigkeit**  
Derjenige, der diese Eigenschaft aufweist, ist gut organisiert, zuverlässig, plant weitsichtig, denkt und arbeitet strukturiert, hat Disziplin, Pflicht- und Verantwortungsgefühl, Durchhaltevermögen und Ausdauer. Ausgestattet mit Talent und Ehrgeiz streben und erbringen sie gute Leistungen. Bei fehlender Gewissenhaftigkeit drückt man sich um Verantwortung, „trickst“, man ist sorglos, oft unvorsichtig, vergesslich, leichtsinnig und sprunghaft. Zwischen den Extremen liegt der Einzelne.
2. **Offenheit**  
Menschen sind neugierig, dem anderen und neuen Lagen zugewandt, an fremden Kulturen interessiert, fantasievoll, erfinderisch und auf der Suche nach Herausforderungen. Der anders gekennzeichnete Mensch ist vorsichtig, bodenständig, beharrend, lässt lieber alles, wie es ist. Diese „Schwarz-Weiß-Malerei“ gibt nur grobe Anhaltspunkte. In der Lebenswirklichkeit treten oft Mischformen auf. Vorliegend geht es um typische Einteilungs- und Abgrenzungsmerkmale.
3. **Verträglichkeit**  
Man gilt als freundlich, offenherzig, mitfühlend, hilfsbereit, flexibel, kooperativ, harmoniebedürftig. Für Teamarbeit ist man gut geeignet. Das Gegenteil sind Streitsüchtige, Misstrauische, Aggressive.
4. **Extraversion**  
Extravertierte Mitmenschen sind gesprächig, kontaktsuchend, aktiv, energiegeladen und energisch. Sie lieben Spaß, Spontaneität, setzen sich oft durch. Das Gegenteil bilden kalte, abweisende, oft Streit suchende, ja süchtige Menschen. Sie sind wenig flexibel, entgegenkommend, oft schroff im Ton.
5. **Neurotizismus**  
Dieser Terminus drückt die Emotionalität aus, und zwar wie emotional stabil der Mensch ist, vor allem wie er mit negativen, belastenden Ereignissen und Erlebnissen umgeht. Bei starker Ausprägung handelt es sich um nervöse, labile, oft ängstliche Menschen, die häufig besorgt und gekränkt sind. Neurotische Menschen tragen ein erhöhtes Risiko, an Angststörungen und Depressionen zu erkranken. Aufgrund ihrer Empfänglichkeit für emotionalen Schmerz ihrer Mitmenschen sind sie mitunter gute Zuhörer und Therapeuten. Abgrenzend dazu sind wenig neurotische Individuen eher emotional stabil, ungezwungen, selbstsicher und entspannt.

Jedes dieser fünf Grundcharakteristika kann losgelöst von dem anderen vorkommen und ist je nach der jeweiligen Persönlichkeit mehr oder weniger ausgestaltet.<sup>45</sup> Anknüpfend an dieses Modell kann die ganzheitliche Gesundheit – vor allem im Alter – individuell ausgerichtet und angepasst sein.

### **VIII. „Resilienz“ – Widerstandsfähigkeit**

Der Einzelne soll sich seiner natürlichen und persönlichen Abwehrkräfte bewusst werden. Sie schützen ihn vor Krankheiten, Stress, Erschöpfungszuständen. Dazu zählt

<sup>44</sup> Hierzu R. Harf, Die Grundzüge des Charakters, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 58, 59.

<sup>45</sup> So R. Harf, Die Grundzüge des Charakters, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 58, 59, linke Spalte.

auch ein funktionierendes Immunsystem, Abwehrzentrum des Körpers. Die Resilienz zielt ab auf den Zusammenhang und die Balance zwischen Körper und Geist. Das Symbol der Waage steht stellvertretend für den Ein- und Gleichklang! Resilienz bedeutet eine gesunde Reaktion des Körpers auf potentielle Krankheitsauslöser. Dabei wirken und helfen die seelischen Abwehrkräfte, die es zu stärken gilt.<sup>46</sup>

#### 1. Häufige Krisenauslöser

Was sind die wesentlichen Krisenauslöser? Jeder hat ähnliche Problemlagen mitgemacht. Leidet die seelische Gesundheit, sinkt auch die Lebensqualität. Überblickartig sind zu nennen:

- a) Schwere Erkrankung eines Familienmitglieds
- b) Eigene schwere Erkrankung, Verletzung, Depression, Suchtproblem
- c) Trennung vom Partner, insbesondere Ehescheidung
- d) Tod des (Ehe-)Partners oder eines nahen Angehörigen
- e) Tiefgreifender Konflikt in der Privatsphäre
- f) Streit, Mobbing, Existenzangst am Arbeitsplatz oder im Berufsleben.

Durch die vorstehenden Ursachen werden die wesentlichen Lebensbereiche negativ beeinflusst, dh. das gesamte Leben, die seelische und körperliche Gesundheit, die Berufs- und Privatsphäre.<sup>47</sup>

#### 2. Krisenfestigkeit als Kernkompetenz

„Was mich nicht umbringt, macht mich nur noch härter!“ Wie oft hört man diesen (lehrhaften/leeren?!) Sinnspruch? Je schneller der Betroffene etwas akzeptiert, annimmt, was und wie es ist, desto schneller kommt man weiter, ggf. auch darüber hinweg. Auch dies mutet mitunter wie eine „Lehr-/Leerformel ?!“ an. Moderne Forschungen betonen die Krisenfestigkeit als wichtige Kernkompetenz. Resilienz wird in diesem Sinn verstanden als „die Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensumständen.“ Diese Fähigkeit schützt das Individuum im ständig fordernden Alltag vor den Folgen von Stress und negativen Lebenserlebnissen. Zunächst fokussiert die Resilienzforschung sich auf die Verarbeitung von gravierenden und traumatischen Ereignissen, sog. PTBS, Posttraumatische Belastungsstörung. Beispielhaft seien Kriegserlebnisse von Soldaten erwähnt, die psychotherapeutisch behandelt werden. Seit mehr als 5 Jahren forschen Wissenschaftler aus den Fachbereichen der Neurowissenschaft, der Sozialwissenschaft, Biologie, Medizin, Psychologie, welche Faktoren, Abläufe und Mechanismen das seelische Immunsystem steuern.<sup>48</sup>

#### 3. Schwache „leiden leichter“ – Resiliente sind und leben gesünder

Drei Einflussgrößen bestimmen darüber mit, ob ein Mensch fragil und verletzlich oder unverletzlich ist. Bedenke wohl: Ein jeder hat seine „Achilles-Ferse“. Aber, Schwachpunkte sind zu erkennen und zu behandeln, zumindest „einzuhegen“, eher besser: zu hegen und zu pflegen. Psychosoziale, physiologische und neurobiologische Faktoren bestimmen wesentlich die Widerstandsfähigkeit.<sup>49</sup> Sie ist ein Prozess, den wir selbst beeinflussen können, und keine feststehende Eigenschaft. Sie zeigt sich nicht nur auf der mentalen, sondern auch auf der körperlichen Ebene. Resiliente Menschen reagieren auf einen Stressor/Aggressor zwar zunächst auch mit der Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol; jedoch sinkt dieser auffällige Pegel schneller auf Normalniveau als bei Labilen.

<sup>46</sup> Dazu näher und zum Folgenden: E. Hartmann-Wolff, Ich, einfach unkaputtbar, in: Focus 29/2019, S. 66, 67ff.

<sup>47</sup> Focus 29/2019, S. 68.2.

<sup>48</sup> So die Psychologin und Psychotherapeutin I. Helmreich, Wissenschaftliche Leiterin der Geschäftsstelle des Deutschen Resilienz Zentrums Mainz, vgl. Focus 29/2019, S. 69.

<sup>49</sup> I. Helmreich, Focus 29/2019, S. 70.

Signalisiert das Gehirn für längere Zeit einen Notfallmodus, überschwemmen Stresshormone den Körper unnötigerweise. Dies kann zu Entzündungen führen, z.B. eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf- oder psychische Erkrankungen, etwa Depression.

Das Gehirn eines Krisenfesten produziert in Stress- bzw. Anspannungsphasen verstärkt Neurotrophine, welche als Botenstoffe zwischen den Nervenzellen agieren. Sie stellen die kognitive Leistungsfähigkeit sicher, etwa das Denken und Gedächtnis.

Studien mit eineiigen Zwillingen belegen, dass sowohl das Erbgut als auch diverse Umwelteinflüsse das Ausmaß der Resilienz ausmachen; die Faktoren resultieren aus „Nature“ und „Nurture“. Vor allem die Geschwister, die getrennt aufwachsen, offenbaren, was die Gene und die Sozialisation determinieren. Hierbei handelt es sich um die junge Disziplin der Epigenetik. Kindheitserlebnisse und -erfahrungen bestimmen den Menschen im Wesentlichen, wie er auf Stress und Schicksalsschläge reagiert. Das Denkorgan sollte gezielt Entspannung und Erholung finden, z.B. mit meditativen Übungen wie „Mindfulness-Based-Stress-Reduction = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR).<sup>50</sup> Dadurch stärkt man die Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Stresstoleranz. Auch ein tägliches „Nickerchen“ von maximal 30 Minuten verbessert das Gedächtnis und die Fähigkeit zum komplexen Denken. Zusammengefasst gilt: Selbstanalyse und -erkenntnis, ggf. mit professioneller Begleitung und Unterstützung, macht den Widerstandsfähigen aus. Zwar ist auch er verletzlich, gleichwohl unbesiegbar. Er mutiert vom „HB-Männchen – Wer wird denn gleich in die Luft gehen...?!“ zum „Tollen Teflon-Typen“, an dem vieles, wenn auch nicht alles abprallt.

4. Seelische Gesundheit ist zumeist die Regel als die Ausnahme  
Die weltweit aktive Trauma-Forschung befasst sich u.a. mit extremen Katastrophen. Ein gravierendes Beispiel stellt die Anschlagsserie des 11.9.2001 „Attack on America“ (so der damalige US-Präsident G.W. Bush in seiner ersten Reaktion) dar. Der Trauma-Forscher G. Bonanno zieht aus mehr als 20 Jahren Forschung den wesentlichen Schluss: „Wir sind widerstandsfähiger als wir denken!“ Er resümiert: „Bei vielen Menschen ist seelische Gesundheit eher die Regel als die Ausnahme.“<sup>51</sup> Es soll Mut gemacht werden. Viele Menschen können in bestimmten Lagen über sich hinauswachsen und Lebenskrisen meistern. Bezug genommen wird auf die Ehefrau, deren Ehemann und Unternehmer im besten Alter durch einen tragischen Sportunfall aus dem Leben gerissen wird. Sie meistert mit „Bravour und Betäubung des Tagesablaufs“ die zahlreichen Herausforderungen, z.B. Erziehung der Kleinkinder, Führung des mittelständischen Unternehmens bis hin zum erfolgreichen Unternehmensverkauf, Aufrechterhaltung von Haus und Hof, auch hier mit Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, die alle auf sie schauen, ihr vertrauen und auf sie bauen. Hierbei mag es sich um ein Extrembeispiel handeln; gleichwohl gilt: Der Mensch wächst an seinen Aufgaben und am Gegner. Widerstandsfähigkeit mag in den Anlagen vorhanden und bei den Menschen verschieden stark ausgeprägt sein. Ein positives Selbstbild und eine gehörige Portion Selbstbewusstsein kennzeichnen und kräftigen die mentalen Abwehrkräfte. Resilienz lässt sich zudem (er)lernen – wie eine Kunstfertigkeit. Treffend spricht die Entwicklungspsychologin Ann Masten bei Resilienz von „Ordinary Magic“, dem Zauber des Alltäglichen.<sup>52</sup>
5. Resilienz-Reparaturkasten – „Repair-Tool-Box“

<sup>50</sup> I. Helmreich, aaO.; A. Reumerschüssel, in: GEOkompakt Nr. 57/2019, S. 142, 144.

<sup>51</sup> G. Bonanno, Klinischer Psychologe an der New Yorker Columbia-Universität in einer detaillierten Untersuchung von unmittelbar Betroffenen, Rettungskräften, Polizisten, in: Focus 29/2019, S. 72.

<sup>52</sup> A. Masten, Resilience - Ordinary Magic, in: Focus 29/2019, S. 72.



- a) „Burnout“ und „Boreout“  
 Der Anteil der Erschöpften in der Bevölkerung nimmt ständig zu, auch in Deutschland. Der Leidensdruck ist gewaltig, Therapie- und Behandlungsplätze sind überlaufen. Die Anzahl der Fehltage in Folge von psychischen Problemen und Erkrankungen hat sich in den letzten ca. 10-15 Jahren mehr als verdoppelt.<sup>53</sup> Burnout wird als nachhaltige, andauernde, krankhafte geistige und körperliche Erschöpfung bezeichnet. Befund: Die dauerhafte Ermattung. Nicht immer führen die dauerhafte Belastung und Überforderung, das „Nicht-Nein-Sagen-Können“ zum Burnout. Dieser kann nicht nur durch „dynamischen Dauerdruck im Job“ entstehen, sondern auch durch ständige Unterforderung, Gängelung, Ausgrenzung, Abgestellt- bzw. Abgehängtsein. Die „innere Kündigung“, dauerhafte Distanzierung vom Beruf, Erledigung der Aufgaben nur aus Pflichtgefühl oder auch, um seinen Lebensunterhalt bzw. den der Familie bestreiten zu können, kann ebenso als „Burnout“ in Form des „Boreout“, als „Last der Langeweile“, bezeichnet werden. Neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge entstehen Burnout/Boreout nicht durch zu viel Arbeit, sondern durch nicht gelingende Beziehung zur Arbeit, zum Arbeitsumfeld, zu den Kollegen, Vorgesetzten und Kunden (wenn es denn Kundenkontakt gemäß der Arbeitsplatzbeschreibung gibt). Was kann die Arbeit attraktiver machen?
- b) Gestörte Beziehungen, nicht gelingende Beziehung  
 Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er steht andauernd in Beziehung in der privaten und beruflichen Sphäre. Dabei treffen sich eine Vielzahl von Beziehungen, auch Relationen genannt: In Beziehung zu den Mitmenschen, zu dem jeweiligen System von Gesellschaft, Wirtschaft und Beruf, (Hoch-)Schule, Ausbildung, Staat. Er ist in vielen Lebenssituationen, auch in Beziehung zu sich selbst. Das mag zunächst verwundern und wird vielfach nicht oder nicht umfassend erkannt. Jedoch, wer keine konstante Beziehung zu sich selbst hat, nimmt seine Grenzen, Wünsche, Bedürfnisse nicht wahr, und zwar weder zu sich selbst noch zu anderen. Burnout-Kranke unterhalten oft konfliktreiche Beziehungen zu anderen; mitunter haben sie keine sozialen Kontakte mehr.<sup>54</sup> Dauerhafter Rückzug führt in die Sackgasse – und früher oder später zur Krankenkasse! Also: Steh´ auf, gib nie auf!
- c) Erlebte und gelebte Resilienz  
 Resilienz wird als Fähigkeit verstanden, zu sich selbst und zu dem, was ist, zu stehen und diesem bewusst und gewollt zu begegnen. Dabei sind nicht nur Annehmlichkeiten, sondern auch Härten, Unzulänglichkeiten, Missstände, Be- und Ausgrenzungen anzutreffen und anzunehmen.

Das Individuum lernt, bewusst und gewollt, mit sich selbst in Dialog zu treten. Dazu bietet sich an, täglich eine Art 5-Elemente-Übung zu absolvieren.<sup>55</sup> Man begegnet sich mit

- (1) Interesse,
- (2) Offenheit,
- (3) Empathie,
- (4) Respekt und
- (5) Wertschätzung.

Bezeichnenderweise lautet eine (z.T. ironisch gemeinte) Kernfrage der Psychologen:  
 „Wie geht es mir denn heute?“

<sup>53</sup> M. Prieß, „Burnout kommt nicht vom Job“, in: Focus 29/2019, S. 74; U. Eberle, Das erschöpfte Ich, in: Geo Wissen Nr. 4 2017, S. 24, 32 zum Burnout, Ausgebranntsein, und S. 36 zum Boreout, (Last der) Langeweile.

<sup>54</sup> Zum Vorstehenden Resilienz.Coach, Unternehmensberaterin M. Prieß, Focus 29/2019, S. 74, 75.

<sup>55</sup> Dazu und zum Folgenden M. Prieß, Focus 29/2019, S. 75.

Um einem weit verbreiteten Missverständnis zu begegnen: Es geht nicht an, die vermeintliche Schuld, Verantwortung stets bei Dritten zu suchen und zu verorten, etwa bei den Eltern, „verkorkste Kindheit“, beim Partner, beim (Berufs-)Kollegen usw. Es geht eben nicht um Schuldzuweisung! Wichtig ist etwa in der Eltern-Kind-Beziehung, was ein Kind benötigt, um zu sich selbst zu finden, um beziehungsfähig zu werden, um sich selbst und anderen „auf Augenhöhe“ begegnen zu können. Von falschen, fehl geleiteten Selbstbildern ist eine wirksame Befreiung nur möglich, wenn man sie in ihrem Kern und Ursprung kappt bzw. löst. Dabei erweist sich als grundlegend wichtig, die damit meist verknüpften negativen Gefühle freizulegen, zu verarbeiten und letztlich zu überwinden, z.B.

- (1) Angst,
- (2) Wut,
- (3) Schmerz,
- (4) Trauer – sonst leidet man darunter auf Dauer!

Manche Mitmenschen unterziehen sich dem vorstehend skizzierten Prozedere nicht, flüchten aus Angst vor Schmerz, Verletzung und Frustration in die Kompensation. Sie suchen den „Kick für den Augenblick“, Status, Konsum, Ablenkung, jedwede Art der Zerstreuung, manchmal Macht(ausübung auf und über andere und/oder „den“ Menschen). Dies findet Fortsetzung bis zum Ende, Zusammenbruch. Daneben stellen viele eine wachsende Suche und Sehnsucht fest nach echter Begegnung, Beziehung, vor allem nach Sinnstiftung; viele suchen all´ das und mehr in (vor allem: fernöstlichen) Religionen (ob die sich wirklich lohnen?!), Esoterik, Philosophie (Liebe zum Menschen und zum Wissen, zur Weisheit). Aber letztlich kommt niemand an sich selbst vorbei (und an Gott oder einer anderen, höheren, übergeordneten Instanz). Es ist nicht leicht, sich kindlichen, jugendlichen und erwachsenenbildenden Prägungen – die alle mehr oder weniger Jahrzehnte beansprucht haben – wirksam zu stellen, von ihnen zu lösen und zu befreien und u.a. dem anderen Menschen vieles zu verzeihen! Hier liegt der Schlüssel zur Befreiung und Freiheit sowie Beziehungsfähigkeit. Resultat: Der Weg zur inneren Stärke, zum authentischen Leben auf Basis einer reifen(den) Resilienz!

Viele, mitunter kleine Verletzungen, Frustrationen im Alltag führen dazu, ernstes Ungleichgewicht in der Seele und früher oder später im Körper hervorzurufen. Vor allem in problembelasteten Paarbeziehungen führen andauernde Beleidigungen, (verbale) Verletzungen des einen Partners durch seinen (über)mächtigen Gegner/Widerpart/Partner zu ernstesten seelischen Dissonanzen, Gleichgewichtsstörungen. Eine durch langjährige Beratungs- und Therapiepraxis geprägte (Paar-) Therapeutin resümiert treffend: Rund 200-300 kleine und stete Beleidigungen und Verletzungen des anderen Partners rufen bei diesem eine Depression hervor, wenn er/sie an der Partnerschaft festhält.<sup>56</sup> Um nicht in eine Depression zu verfallen, muss sich der angegriffene Partner „rein waschen“. Er/sie muss ihre Wut, Trauer, ihren Frust, Schmerz ausleben, „rausschreien“. Man muss weinen, wütend sein, gleichsam in einer „Gummizelle poltern und auf leblose Sachen einschlagen, ja eindreschen“, um wieder rein zu werden und in Balance zu gelangen. Sonst bleibt man auf ewig gefangen. Ist man mit sich selbst im Reinen, kann man sich wieder öffnen und vereinen!<sup>57</sup>

- d) Präge- und Schutzfaktoren der Resilienz  
In nicht abschließender Aufzählung sollen 10 Charakteristika zur (Aus-)Bildung der Resilienz erfasst und aufgelistet werden. Sie tragen dazu bei, „ganz(heitlich) gesund

<sup>56</sup> U. Bedau, Diplompsychologin in eigener Praxis in Bad Salzflun im Interview am 31.7.2019.

<sup>57</sup> U. Bedau, „Grenzen der eigenen Freiheit und der des Partners (be)achten“, Interview am 31.7.2019.

zu sein und zu bleiben.“ Sie bilden Schutzfaktoren, damit der Einzelne gestärkt im Leben steht:<sup>58</sup>

- (1) Selbstwertgefühl, die positive Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Person.
- (2) Selbstwirksamkeit, das Vertrauen, die Herausforderungen aus eigener Kraft zu schaffen.
- (3) Kognitive Flexibilität, die Fähigkeit, das Denken und Handeln situativ zu steuern.
- (4) Aktives „Coping“/Aushalten der Lage durch problemorientierte Lösungsstrategien.
- (5) „Hardiness“/Härten (aus)halten, Probleme werden als Herausforderungen angenommen.
- (6) Kohärenzgefühl, die Fähigkeit, die Lebensaufgaben als verstehbar, sinnhaft und bewältigbar („handelbar“) zu begreifen.
- (7) Positive Emotionen. Regelmäßiges, bewusstes Erleben von guten, aufbauenden Gefühlen.
- (8) Soziale Unterstützung, Vorhandensein und Zugang zu helfenden, fürsorglichen Beziehungen.
- (9) Sinn im Leben, Lebens-Sinn, Suche, Orientierung an wichtigen persönlichen Werten.
- (10) Optimismus, die Grundeinstellung und Erwartung, dass alle(s) gut werde(n). In Anlehnung an den Philosophen Karl Popper unmittelbar nach dem 2. Weltkrieg: „Optimismus ist Pflicht!“

### **IX. Ganz gesund durch Wahrheit und Klarheit!**

Im Berufs- und Privatleben, vor allem auch in der (inter-)nationalen Politik sind die Wahrheit, Tatsachengrundlagen und -erhebungen sowie der gezielte Umgang mit ihnen nicht mehr stets angesagt. Welche Wahrheit gilt? Die selbst vom Individuum oder vom anderen erlebte, gestaltete? Der „ehrbare Kaufmann“ als Leitmotiv des Wirtschaftslebens<sup>59</sup> tritt oft nur als historische Figur auf. In der Arbeits- und Geschäftswelt des 21. Jahrhunderts kommt es weniger an auf Ehrlichkeit, Anstand, Sitte und Offenheit. „Alternative Fakten“ werden der vermeintlichen Wahrheit entgegengestellt. Die nicht passende Wahrheit als Information und Nachricht wird als „Fake News“ gebrandmarkt. Laut Washington Post hat U.S.-Präsident D. Trump bis Ende April 2019 rund 10.111 Falschaussagen und irreführende Behauptungen getätigt, ca. 12 pro Tag.<sup>60</sup> Hand auf's Herz: Im tagtäglichen Umgang miteinander sind „kleine Wahrheitskorrekturen“, „Weglassen von Einzelheiten“, „Notlügen“, „Ausflüchte“ durchaus an der Tagesordnung. Wer nie lügt, Tatsachen anders darstellt, durch Verkürzungen und Verdrehungen kreativ und zielführend vorgeht, schadet sich letztlich selbst, vor allem seinem beruflichen Fortkommen und seiner Karriere. Gilt also in der Wirtschaft: „Führen durch Flunkern?“<sup>61</sup> Zu erwidern ist: Ehrlich währt am längsten und trägt zur Gesundheit bei! Im Grundsatz bei der Wahrheit zu bleiben, fördert die Klarheit. Es lebt sich leichter, länger und gesünder!

<sup>58</sup> In Anlehnung an M. Prieß, Focus 29/2019, aaO.

<sup>59</sup> Joachim, Der ehrbare (ordentliche) Kaufmann, Gewerbemiete und Teileigentum (GuT) 2012, S. 5-13.

<sup>60</sup> Wirtschaftswoche (WiWo) 24/2019, S. 16, 21.

<sup>61</sup> D. Rettig, Führen durch Flunkern, in: WiWo 24/2019, S. 16, 17 ff.

## Corona Pandemie – als Epizentrum der Gesundheitskrisen mit z.T. tödlichem Ausgang!

### 1. Aufmacher

Der Mensch, das einzelne, mit Vernunft begabte Individuum orientiert sich in einer stets komplexer werdenden, schnelllebigen (Um)Welt, ist mit Bedacht und Nachsicht auf ganzheitliche Gesundheit fokussiert – und dann kam und kommt (immer noch und weiterhin): Corona!

Anlehnend an Albert Camus zeitlos gültigen und einzigartigen Roman „Die Pest“, grassiert, zumindest schlummert das Pestvirus allzeit und überall!<sup>62</sup> Treffend bemerkt dazu Ödön von Horvath: „Sie werden schon sehen, daß jede Epoche die Epidemie hat, die sie verdient. Jeder Zeit ihre Pest.“<sup>63</sup> Fürwahr, dies sind reiche Bilder!

- ### 2. Corona „Countdown“ – weltweite Verbreitung der Pandemie, Zahlen und Fakten
- Seit ersten Meldungen aus China im (Spät)Herbst 2019 erobert das Covid 19 Virus die Welt, hat – ständig zunehmend – mehr als 19 Mio. Menschen infiziert und mehr als ein halbe Million dahingerafft. Italien, Großbritannien in Europa, USA, Brasilien, Mexiko, Indien, Russland, ein Ende der Pandemie ist derzeit nicht in Sicht. Statistiken der Todesraten zeigen, daß mehr Menschen am Coronavirus sterben als bekannt. Zudem sind weite Bevölkerungsteile der Lebensinschnitte und Freiheitsbegrenzungen müde und verbreiten zunehmend eine „ansteckende Stimmung“.<sup>64</sup> Mittlerweile dauert ein Coronatest der Universität Bielefeld nur 16 Minuten bei relativ geringen Kosten.<sup>65</sup> Aber ein wirksamer Impfstoff, an deren Entwicklung weltweit fieberhaft geforscht und gearbeitet wird, ist noch nicht in Sicht, geschweige denn auf dem Markt frei erhältlich. Nach einer ersten Welle von Infektionen breitet sich das Corona Virus in einer 2. Welle aus, derzeit als „Hot Spots“ in Schlachthöfen und unter Erntehelfern. Kreise in Deutschland werden kollektiv unter Quarantäne gestellt, deren Einwohner z. T. stigmatisiert und ausgegrenzt. Durch „Lockdowns“ ist die Weltwirtschaft in eine tiefe Wirtschaftskrise gestürzt, zahlreiche wirtschaftliche Existenzen sind bedroht, gar zerstört. Wie weiland die Pest im Jahr 1348, wohl zunächst übertragen durch Rattenflöhe, die „Spanische Grippe“ 1920, das SARS Virus Anfang 2000 grassiert seit 2019 das Corona Virus, infiziert zahllose Menschen, die sich nicht oder nicht zureichend an die „AHA-Regeln“ halten, dh. Abstand, Hygiene und Atemschutz. Bei allen individuellen Vorsichtsmaßnahmen, die wir vorsorglich ergreifen, besteht in Zeiten der Hochtechnologie mehr denn je ein kollektives Schutzbedürfnis. Weltweit versuchen Regierungen und Gesundheitseinrichtungen, den vielfachen Herausforderungen zu begegnen. Seit Wochen verfolgen wir gebannt die Verlautbarungen über die weltweiten Infektionszahlen der Johns Hopkins University sowie der deutschen Entwicklung über das Robert Koch Institut, RKI.<sup>66</sup> Den Verlautbarungen der führenden Gesundheitsinstitute folgen die Menschen weltweit. Vertrauen wird in die omnipräsenten Gesundheitsexperten gesetzt, z.T. mehr als den jeweiligen (Spitzen)Politikern des Landes. Mitunter scheint es, als haben die

---

<sup>62</sup> Dazu U. von Schoenebeck, Verbraucherschutz auf der Titanic, in: GuT Heft 72 (2020), S. 29, prägnant und provokant!

<sup>63</sup> Video Lesung: Constanze von Hassel liest Ödön von Horvath, in: GuT Heft 72 (2020), S. 51.

<sup>64</sup> NW vom 8.7.2020 und vom 4.8.2020, zum Impfstoff die vorsichtig positive Einschätzung des Präsidenten des Paul Ehrlich Instituts, Klaus Cichutek: „Einige Impfstoffe können eine spezifische Immunreaktion erzeugen.“ Aktuell Süddeutsche Zeitung (SZ) vom 6.8.2020, S. 12 „Tödlich unterschätzt“; Stern Nr. 36 vom 6.8.2020, S. 36 „Ansteckende Stimmung“.

<sup>65</sup> NW vom 8.7.2020 und vom 4.8.2020.

<sup>66</sup> Zu den Daten Welt am Sonntag (WaS) vom 28.6.2020, S. 3; Bild am Sonntag (BaS) vom 28.6.2020, S. 4 f; SZ vom 6.8.2020, S. 12 „Tödlich unterschätzt“; Stern Nr. 36 vom 6.8.2020, S. 36 „Ansteckende Stimmung“ und S. 41 ff „So stoppen wir die zweite Welle“.

Gesundheitswissenschaftler mehr Vertrauen<sup>67</sup> und Macht<sup>68</sup> als die sonst üblicherweise bekannten „Machtmenschen und -zirkel“. Vertrauen bezieht sich nicht nur auf die eigenen Stärken<sup>69</sup>, Fähigkeiten und Gesundheitsansätze, sondern auch auf das Verhalten von Gruppen, Unternehmern gerade während der Corona-Krise. So konstatiert Bundesarbeitsminister Hubertus Heil: „Vertrauen ist auf dem Nullpunkt!“<sup>70</sup>

Weltweit sind derzeit nach anderer Meldung rd. 16 Mio. Menschen mit Covid 19 infiziert; mehr als 635.000 Menschen sind im Zusammenhang mit dem Virus verstorben.<sup>71</sup> Ohne in diesem Zusammenhang falsch verstanden zu werden oder gar Irritationen auszulösen: Jährlich infizieren sich Millionen Menschen mit den verschiedenen Ausprägungen des Grippe-Virus; zahlreiche Menschen sterben daran – ohne dass die Medienwelt sich daran stört, geschweige denn dem Befund eine auch nur annähernd große Aufmerksamkeit zuteilwerden lässt. Die Daten nehmen weiter zu. Besorgniserregend sind z.B. die Zahlen der Neuinfektionen in den USA, so 72.000 Neuinfizierte und in Brasilien fast 60.000 binnen 24 Stunden.<sup>72</sup> Damit sind insgesamt rd. 3 Mio. Infektionen und 150.000 Todesfälle in den USA offiziell erfasst; kein Land weist höhere – erfasste und gemeldete – Zahlen auf. Das Land der „unbegrenzten Möglichkeiten“ scheint an seine Grenzen zu stoßen! Aber auch Brasilien, Mexiko und Indien melden zunehmende Zahlen: So steigt in Brasilien täglich die Zahl der Neu-Infektionen um 42.200; Präsident Jair Bolsonaro – wie zuvor der Britische Premierminister Boris Johnson –

ist selbst infiziert.<sup>73</sup> In Indien binnen 24 Stunden um über 17.000 bei einer Gesamtinfektionszahl von über 500.000.<sup>74</sup> Das Ende der Pandemie ist derzeit nicht absehbar. In Deutschland ist die kritische Marke von mehr als 50 Neuinfizierten pro 100.000 Einwohner in einer Woche in letzter Zeit selten erreicht. Das RKI meldet 687 Corona-Infektionen binnen eines Tages. Damit haben sich seit Anfang der Corona-Krise 196.944, mittlerweile über 212.000 Menschen in Deutschland angesteckt; 9168 Menschen starben bisher daran.<sup>75</sup>

3. Neue Corona „Hot Spots“ – die Angst vor der „2. Welle“  
Die Wissenschaftler, vor allem renommierte Virologen, Epidemiologen und (Gesundheits)Politiker warnen vor der „2. Welle“ des Corona-Ausbruchs. Viele behaupten, dass die 1. Welle noch gar nicht überwunden ist. In der Tendenz nehmen die täglichen Corona Infektionen ab. Aber, neue Corona „Hot Spots“ tauchten und tauchen auf, wie etwa in Deutschland unter Erntehelfern und unter Arbeitern in Schlachthöfen. Im Kreis Gütersloh mit 360.000 Einwohnern und den Tönnies Schlachtbetrieben gab es im Juni d.J. 164 Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner. So hieß es aktuell in der Presse: „Gütersloh hofft auf schnelles Ende der Corona-Krise“<sup>76</sup>, nicht nur Gütersloh, hier werden u.a. mit Corona infizierte Mitarbeiter des Fleischkonzerns Tönnies in ehemaligen britischen Armeekasernenwohnungen in Quarantäne von der übrigen Bevölkerung abgeschirmt.<sup>77</sup> Die „Gitterzäune von Gütersloh“ sind zum negativen Symbol der freiheitsbeschränkenden staatlichen Maßnahmen geworden. Im niederbayerischen Mamming haben sich mindestens

<sup>67</sup> Zum Vertrauen näher Joachim, in: [www.gmbbl.de](http://www.gmbbl.de) Heft 11 (2018).

<sup>68</sup> Zur Macht eingehend Joachim, in: [www.gmbbl.de](http://www.gmbbl.de) Heft 12 (2019).

<sup>69</sup> Dazu Joachim, Vertrauen, aaO.

<sup>70</sup> Bundesarbeitsminister Hubertus Heil, WaS vom 28.6.2020, S. 8, über die Corona-Krise bei Tönnies.

<sup>71</sup> Weltgesundheitsorganisation (WHO), in: NW vom 27.7.2020, Titelseite.

<sup>72</sup> WHO, in: NW Fn. 71, aaO.

<sup>73</sup> NW vom 8.7.2020; SZ vom 6.8.2020, S. 12 f.

<sup>74</sup> Quelle: Nachrichtensender ntv vom 4.7.2020, siehe [ntv.de](http://ntv.de).

<sup>75</sup> NW vom 8.7.2020; SZ vom 6.8.2020, S. 12 f.

<sup>76</sup> Neue Westfälische (NW) vom 27./28.6.2020 als Titelzeile auf der ersten Seite; NW vom 1.7.2020.

<sup>77</sup> NW vom 29.6.2020 auf der Titelseite.

174 Erntehelfer mit dem Coronavirus infiziert.<sup>78</sup> Weitere Hotspots, vor allem in begehrten Urlaubsdestinationen, können jederzeit hinzukommen. Das Robert Koch Institut (RKI) und Bundesgesundheitsminister Jens Spahn haben explizit „Angst vor einer 2. Welle“ und dem Virus.<sup>79</sup>

Auf den ständig anzutreffenden „Lockdown“, „Shutdown“ reagieren der Staat, nationale wie internationale Institutionen mit Maßnahmen der Wirtschafts- und Finanzhilfen. So vor allem Deutschland und die EU, letztere hat im Rahmen der weltweit angelegten Initiative „Global Citizen“ bisher rd. 10 Mrd. € an Spenden für die Entwicklung eines effizienten Impfstoffes gesammelt; Ende Juni 2020 kommen weitere 6,15 Mrd. € als Spenden aufgrund eines weltweit ausgestrahlten Benefizkonzerts hinzu. „Impfstoffe, Tests und Medikamente müssen weltweit verfügbar, bezahlbar und zugänglich sein“, fordert Bundeskanzlerin Merkel Ende Juni d.J. in ihrer Videobotschaft zum Spendenaufruf.<sup>80</sup>

Vor diesem Kontext fragt sich das Individuum nach seiner Befindlichkeit und ganzheitlichen Gesundheit? Viele der vorstehend entwickelten Gedanken sind zu relativieren, überdenken und anzupassen. Unsere technisch, medizinisch hoch entwickelte Welt, vor allem in den Industrienationen, stößt an Grenzen.

#### 4. Post-Covid-Syndrom

Ersten Studien zufolge tauchen psychische Folgeerkrankungen nach Corona auf. Patienten, die dem Tod nur knapp entkommen sind, können die Schrecken ihrer Erkrankung kaum bewältigen. Die Diagnose lautet: Post-Covid-Syndrom. Bei rund der Hälfte der Untersuchten stellen Ärzte eine posttraumatische Belastungsstörung fest, bei etwa 40 % Depressionen, bei je einem Drittel Panikattacken und psychogene Schmerzen.<sup>81</sup> Corona und ihre Auswirkungen werden uns noch lange in Atem halten und begleiten. Viele Menschen leiden körperlich und geistig auf unabsehbare Zeit!

#### 5. Etymologie: Klassische Begriffsinhalte von Corona – weit über das „Virus“ hinausgehend!

Was bedeutet „Corona“ eigentlich? Was versteht man unter dem Begriff mit welchen Inhalten?

Corona umfasst in seiner althergebrachten Begriffsbedeutung die Krone, den Königsweg und die zusammengehörende Gruppe.<sup>82</sup> Etwas umgangssprachlich „platt“ ausgedrückt gipfelt es in dem Ausspruch: „Er kommt mit seiner ganzen Corona“! Mit Corona verbindet der eine die berühmte mexikanische Biermarke, der andere denkt an die Mainzer Hotelberatungsgesellschaft.

Seit Monaten bedeutet die Pandemie Corona das „Menetekel der Menschheit“<sup>83</sup>, anders gewendet: Corona ist das „Brennglas der menschlichen Befindlichkeit und Unzulänglichkeit“, ja überwiegend der Hilflosigkeit. Die „moderne Masse Mensch“ stößt weltweit an ihre von Corona diktierten Grenzen, vor allem das Individuum, das auf seine „ganzheitliche Gesundheit“ ausgerichtet ist und „alles im Griff zu haben“ glaubt oder vorgibt.

---

<sup>78</sup> NW vom 27.7.2020.

<sup>79</sup> NW vom 27.7.2020, Titelseite; Stern Nr. 36 vom 6.8.2020, S. 41, 42 - 44 „So stoppen wir die zweite Welle“.

<sup>80</sup> Bundeskanzlerin Angela Merkel, in BaS vom 28.6.2020, S. 5.

<sup>81</sup> N. Heinen, Die Überlebenden, in: WaS vom 26.7.2020, S. 54.

<sup>82</sup> Stowasser, Lateinlexikon, Stichwort „corona, ae, f. Krone, Krönung, Krönungsweg; Gruppe.

<sup>83</sup> Treffend, verstörend, vor allem aufrufend und wachüttelnd von Schoenebeck, Verbraucherschutz auf der Titanic, GuT Heft 72 aaO.

Leider ist Corona keine „Fake News“, sondern „ernste Realität“ an „harten Fakten“ der Epidemie, ja mittlerweile weltweiten Pandemie ausgerichtet. Ständig kommen neue Hiobsbotschaften hinzu.

Von Corona und seinen Auswirkungen ist der einzelne Mensch weltweit in seiner gesamten Lebensplanung und -ausrichtung beruflich wie privat betroffen. Die Grenzen der menschlichen Existenz werden aktuell und drastisch aufgezeigt! Das individuelle Gesundheitsprogramm passt sich dieser weltweiten Krise wohl oder übel, vielfach zwangsweise an. Grundrechts- und Lebenseinschränkungen gehen mit der Corona Krisenbewältigung einher. Durch staatliche und kommunale Allgemeinverfügungen werden die Grundrechte der Handlungs-, Fortbewegungs-, Aufenthalts- und Reisefreiheit erheblich eingeschränkt, wenn auch in zeitlich und räumlich begrenzter Hinsicht. Ein Ende oder gar eine Überwindung der Krise sind bis auf Weiteres nicht in Sicht! Demut und Gelassenheit, Sorge, Vorsicht, Verantwortung für sich selbst, vor allem für den anderen, den (sozial) schwächeren Mitmenschen sind wichtige Werte und (Kardinal-)Tugenden.<sup>84</sup>

6. Die Zukunft der Demokratie in „Zeiten von Corona“ – das Individuum in der Gesellschaft

Wie geht es weiter mit dem einzelnen, gesundheitsbewusst lebenden Menschen innerhalb der Gesellschaft „in Zeiten der Corona“<sup>85</sup>? Mit dieser und anderen grundlegenden, die Gesellschaft und Demokratie betreffenden Fragen befasst sich das von Bundespräsident Frank Walter Steinmeier moderierte „Forum Bellevue“.<sup>86</sup> Als unmittelbare Reaktion auf die Ausbreitung des Corona Virus in Form einer grassierenden Pandemie erließen Kommunen, Länder und der Bund weitreichende, wochenlange Ausgangs-, Kontakt-, Reisebeschränkungen. Die sprunghafte Ausbreitung des Virus und damit einhergehend die Infektionskurve sind dadurch und durch die Corona Schutzmaßnahmen („AHA = Abstand, Hygiene, Atemschutz“) deutlich und nachhaltig abgeflacht und verlangsamt worden. Die täglichen Zahlen und Verlautbarungen der wissenschaftlichen Institute, z.B. des RKI, der Johns Hopkins University, untermauern das eindrucksvoll. Dabei hält die U.S.-deutsche Virologin Marylyn Addo zu den „Emerging Infections“ fest: „Schon zu Zeiten des Ebola Virus in Afrika ist der Zugang und das Vorhalten eines effektiven Impfstoffes und begleitender Medikamente von ausschlaggebender Bedeutung. Für Corona fehlt nach nunmehr rd. 6-9 Monaten Kenntniserlangung nach wie vor die valide Faktenbasis.“<sup>87</sup>

Empfindliche Grundrechtseinschränkungen gehen mit den Corona Maßnahmen einher. Umso wichtiger ist anschließend die „Zurückeroberung des öffentlichen Raums“. Auftretende Nutzungskonflikte, die Überwachung der Einhaltung der Corona Beschränkungen erfolgt grundsätzlich effektiv durch Polizei und Ordnungsbehörden. Die damit einhergehenden massiven Grundrechtseinschränkungen, vor allem auch der wirtschaftlichen Betätigungen und der damit verbundenen Finanzeinbußen bis hin zur Insolvenz basieren im Wesentlichen auf der hohen gesellschaftlichen Zustimmung und sind vom Konsens der Mehrheit der Bevölkerung getragen, und zwar über Monate hinweg. Unsere Demokratie funktioniert und meistert diese gewaltige Herausforderung durch Einsicht, Vernunft und Disziplin.<sup>88</sup> Aus juristischer Sicht ist zu betonen, dass in Deutschland durch die Grundrechtseinschränkungen kein rechtsloser Ausnahmezustand besteht. Vielmehr ist dieser eingehegt durch das Grundgesetz (GG)

<sup>84</sup> Zu wichtigen Werten und (Kardinal-)Tugenden W. Joachim, Wichtige Werte, in: GuT 2009, S. 283, 285 mwN.

<sup>85</sup> Unter Anspielung auf Gabriel Garcia Marquez´ berühmten Roman: „Die Liebe in Zeiten der Cholera“.

<sup>86</sup> Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie, in: Phönix vom 5.7.2020.

<sup>87</sup> Marylyn Addo, Virologin, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>88</sup> Bundespräsident Frank Walter Steinmeier, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

in Formen des Rechtsstaats und die gerichtlichen Kontrollmöglichkeiten, z.B. die Gewährleistung von Versammlungsfreiheit durch das BVerfG unter Beachtung der Corona Schutzvorschriften.<sup>89</sup> Unter philosophischer Betrachtung fordert der Philosoph Reiner Forst die vorsichtige, von Umsicht, Rücksichtnahme und Verantwortung getragene Öffnung der belastenden, die Freiheit beschränkenden Begrenzungen, und zwar mit besonderem Blick darauf: Wer gehört zu den mit neuen Freiheiten Privilegierten, wer zu den Exkludierten und warum?<sup>90</sup> Das Corona Virus erscheint als ein (politisches) Machtinstrument.<sup>91</sup>

Der „Testfall Corona“ offenbart neben zahlreichen menschlichen Einzelschicksalen viel Irrationales, Irres, bis hin zu – teilweise offen ausgetragenen – Hass, Gewalt, Übergriffen und Machtmissbrauch. Die Literaturnobelpreisträgerin Herta Müller sieht – vor ihrem eigenen Erfahrungshintergrund einer gewaltausübenden Diktatur in Rumänien – die ständige Gefahr der Beschneidung von Freiheit und verweist auf Monika Maron als „DDR II“; den Einzelnen bezeichnet sie als „Feind des Kollektivs“ und resümiert: „Der Einzelne kann glauben, aber wir gehorchen auch bei Corona der Angst!“<sup>92</sup> Der Soziologe Heinz Bude beobachtet die vielschichtigen Erfahrungen von Solidarität zu Corona Zeiten. Demokratie basiert zukünftig verstärkt auf Solidarität. Aber, aus Angst hält der Einzelne Abstand zum Nächsten, vor allem zum Unbekannten. Man hat Angst vor dem eigenen Mut.<sup>93</sup> Dabei ist bekanntlich der Mut das Geheimnis der Freiheit (Thukydides). Angst besteht nicht nur vor (zu viel) Nähe, sondern auch vor „Abzocke“ in wirtschaftlicher Hinsicht, vor dem „Absturz im Lebensstandard“, also um sich greifende „Angst vor der Angst“.<sup>94</sup>

Der U.S.-Politikwissenschaftler von der Harvard University, Daniel Ziblatt konstatiert<sup>95</sup>, dass die USA-Gesellschaft und wohl auch andere Gesellschaften insgesamt instabiler geworden sind: „Das Virus, nicht der Virologe verbietet den jederzeitigen freiheitlichen Umgang der Menschen untereinander. Covid 19 hat Polarisierungen in der Gesellschaft und zur nicht-resilienten Demokratie beigetragen.“

Corona hat vieles in allen Gesellschaften weltweit verändert, eingeschränkt und zugespitzt.<sup>96</sup> Eingedenk des tiefgreifenden „Lockdowns“ allen menschlichen Lebens und der wirtschaftlichen Betätigungen gilt umso mehr: Der Mensch sehnt sich nach und sucht den Zugang zum öffentlichen Raum, zur Natur, zur Freiheit in Form von Kontakten, Begegnungen und Berührungen. Die Journalistin und Literaturwissenschaftlerin Elisabeth von Thadden konstatiert und kritisiert die „berührunglose Gesellschaft“. Angesichts der „Eingefrorenheit der sozialen Verhältnisse“ fordert sie das „bewusste Aufeinander-Zugehen“ und sie stellt die einprägsame These auf: „Eine menschliche Berührung kilt 1000 Stresshormone!“<sup>97</sup> Corona induziert eine „neue Nachdenklichkeit“. In Anbetracht der weltweit steigenden Infektionszahlen hält Elisabeth von Thadden provokant fest: „Bei rund 8 Mrd. Menschen ist der Tod bereits eingepreist.“<sup>98</sup> Vermeidbar ist ein allzu früher, durch Corona herbeigeführter Tod. Umso dringender stellen sich die Fragen nach dem guten, gelingenden Leben. Dazu bedarf es der ganzheitlichen Gesundheitsbetrachtung; sie ist

---

<sup>89</sup> Anna Bettina Kaiser, Rechtswissenschaftlerin, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>90</sup> Heinz Bude, Soziologe, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>91</sup> Zu Macht und Machtinstrumenten Joachim, in: [www.gmbbl.de](http://www.gmbbl.de) Heft 12 (2019).

<sup>92</sup> Herta Müller, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>93</sup> Heinz Bude, Soziologe, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>94</sup> Heinz Bude, aaO.

<sup>95</sup> Daniel Ziblatt, Politikwissenschaftler, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>96</sup> Elisabeth von Thadden, in: Forum Bellevue über die Zukunft der Demokratie.

<sup>97</sup> Elisabeth von Thadden, aaO.

<sup>98</sup> Elisabeth von Thadden, aaO.



allerdings stets im Kontext der Gesellschaft, Demokratie und der ständigen, auch Corona bedingten Veränderungen zu sehen.

### X. Ausblick

Ganz gesund – wollen wir alle sein und leben. Dazu bedarf es eines ganzheitlichen Verständnisses von Körper(-funktionen), Seele und Geist. Wie ein „Perpetuum Mobile“ wirken alle Elemente sinnvoll zusammen. Werden sie empfindlich gestört, kommt es zu depressiven Verstimmungen und körperlich spürbaren Auswirkungen, bis hin zu Krankheiten wie Demenz, Alzheimer und Parkinson. Diesen Zusammenhängen sollten sich Menschen und Mediziner zunehmend bewusst werden, die modernen Forschungs-, Behandlungs- und Heilmethoden zielgerichtet einsetzen.

Jeder muss bei sich selbst beginnen. Konkretes Wissen, Erkenntnis, Einsicht und Handlungen soll ein jeder heranziehen und anwenden. Seit mehr als 2000 Jahren gilt die Menschheitserkenntnis:

„In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist = **Mens sana in corpore sano**“!  
Jeder „kehre vor seiner eigenen Haustür“ und fange bei sich selbst an!  
Bleibe grundsätzlich bei der Wahrheit, suche im Beruf wie im Privaten nach Selbstverwirklichung und Klarheit. Wir beginnen bei uns selbst, stiften bestenfalls andere Mitmenschen durch vorgelebtes Verhalten zum Bewusstwerden, zur Nachahmung und zum Mitmachen an. Gleichsam nach dem Motto: „Tue Gutes, lebe es aus und vor. Begeistere so andere, mache ihnen nichts Falsches, sondern Gesundes vor!“

Auf die eigene Befindlichkeit, Gesundheit kann und soll jedermann zunächst selbst besser achten. Dazu gehören auch regelmäßige Geist- und Körperpflege, vor allem Vorsorgeuntersuchungen, z.B. Hautscreenings, Zahnprophylaxe, Krebsvorsorge.

Die Gesellschaft und Krankenkassen sollten dies mit einem Anreiz- und Prämiensystem belohnen, nicht aber mit Sanktionen wie Geldbußen, Nachteilen und Herabstufungen sanktionieren.

In neuerer Zeit, vor allem durch die Corona-Krise gekennzeichnet, tritt ein weiterer Aspekt in den Brennpunkt: Resilienz, sinngemäß verstanden: die eigene Widerstandsfähigkeit, die ein jeder grundsätzlich aufweist und gezielt fördern und fordern kann. Gemeint ist die Ausdauer, das „dauerhafte Dranbleiben“, die Zähigkeit im Überfinden von Alltagsherausforderungen. Sie ist zumeist ausgeprägter als mancher glauben und sich selbst einzugestehen vermag. Auf der Basis von Achtsamkeit, Vorsorge, Vorsicht und Verantwortung<sup>99</sup>, dem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen, leben, erleben und ausleben, behutsamem Umgang mit den eigenen Ressourcen und denen der Umwelt kann ein jeder zu einem gelingenden Leben erheblich beitragen, zugleich auch für Partner, Familie, Berufsumfeld und Gesellschaft. Dazu bedarf es nicht nur eines „Fridays for Future“, sondern vielmehr „Every day, all week, all year long – go for it, be and feel strong!“

Die ganzheitliche Gesundheit mag der einzelne Mensch im Blick haben und für sich befolgen. Nur, Infektionen, Pandemien und andere unvorhersehbare Katastrophen bedrohen die Menschheit weltweit, über alle Staatsgrenzen hinweg, trotz aller „Grenzschießungen“, „Shut- bzw. Lockdowns“ und Quarantäne-Anordnungen. Im Brennglas wird uns drastisch vor Augen geführt und bewusst gemacht: Alles hängt mit allem zusammen.<sup>100</sup> Der Mensch kann nur mit Vorsicht, Rücksichtnahme und Demut eingedenk seiner eigenen Unzulänglichkeiten und Grenzen (re)agieren!

---

<sup>99</sup> W. Joachim, aaO.

<sup>100</sup> So auch U. von Schoenebeck, Verbraucherschutz auf der Titanic, aaO., hier vor allem seine anschauliche Einteilung in die Zeit „vor“ und „nach“ Corona.

HG. Butzko, Schalke

## Kabarett-Letter SEPT 20

Liebe Freundinnen und Freunde,

Montag, 31. August 2020

dass Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung in Zeiten von Corona anscheinend auf emotionalisierte Gemüter treffen, durfte ich jetzt selber auch mal am eigenen Leib erfahren. Vergangenen Freitag habe ich einen Newsletter verschickt mit einem Link zu meinem neusten Blogeintrag "Leben hat Vorrang".

Und weil dieser Artikel aber anscheinend so dermaßen falsch aufgefasst werden konnte, dachte ich mir: "Das kann ich so nicht stehen lassen". Und dann habe ich beschlossen, dass ich das so nicht stehen lassen kann. Und habe den Beitrag gelöscht. Ich war es! Nicht die Kanzlerin, nicht die Freimaurer und auch keine Reptiloiden.

Stattdessen habe ich meine Gedankengänge noch mal sortiert, um das, was ich zum Ausdruck bringen wollte, neu zu formulieren. Das ganze ist jetzt ausführlicher und hat entsprechend eine längere Lesedauer. Aber Ihr habt es ja nicht anders gewollt.

Wer das also lesen möchte, klickt hier: "Leben hat Vorrang 2.0" [Text folgend]  
<https://www.hgbutzko.de/blog/artikel/article/leben-hat-vorrang-sept-20.html>

Bleibt gesund,  
Euer HG.

## Leben hat Vorrang (SEPT 20)

Liebe Freundinnen und Freunde des politischen Kabarettts,

weil Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung in Zeiten von Corona anscheinend auf emotionalisierte Gemüter treffen, erstmal vorab, damit keine Missverständnisse entstehen, klipp und klar:

JA, ich habe in meinem privaten Umfeld einen Bekannten, der im Frühjahr an Covid19 erkrankt ist und die Infektion überstanden hat. Allerdings leidet er seitdem bis heute, und wir sprechen hier über einen Zeitraum von inzwischen 5 Monaten unter gesundheitlichen Folgeschäden, wie z B einem erheblichen Kraftverlust.

Treppensteigen in den 1. Stock ist wie die Bezwingung des Mount Everest. Was blöd für ihn ist, vor allem, weil er in seiner Freizeit gerne Kampfsport gemacht hat. Wer also der Meinung ist, Corona sei eine Erfindung oder harmlos, kann das ja mal gerne meinem Bekannten ins Gesicht sagen. Vielleicht reaktiviert es bei ihm ja doch noch die ein oder andere Punchbewegung.

Und deshalb vorab, damit keine Missverständnisse entstehen, klipp und klar:

JA, ich war damit einverstanden, dass die Regierung im März auf Nummer Sicher ging und einen Lockdown beschlossen hatte. Und JA, ich habe auch nach wie vor keine Probleme damit, Corona-Regeln einzuhalten. Im Gegenteil, dass man beim Niesen und Husten die Armbeuge benutzen soll, vertrete ich schon seit Jahren, wie ich auch schon seit Jahren immer ein Fläschchen Handdesinfektionsmittel dabei habe. Und in Großraumwägen der deutschen Bahn habe ich schon Mund-Nase-Schutz

getragen, als die meisten bei dem Wort Corona noch an eine mexikanische Biersorte dachten.

Nicht einverstanden bin ich hingegen damit, dass die Beschäftigten in der Kulturbranche nach wie vor ihrer Erwerbstätigkeit nicht überlebensfördernd nachgehen können, und weder Kurzarbeitergeld, geschweige denn Honorarausfälle erhalten. Stattdessen werden sie dazu genötigt, in den Sozialämtern Schlange zu stehen, und genau den Staat, der ihnen ein Tätigkeitsverbot auferlegt hat, um Almosen anbetteln zu dürfen. Und sich dabei dann noch so nette Beratungen anhören müssen, wie z B, erst mal von den Einkünften der Ehepartner zu leben, Rücklagen und Ersparnisse anzubrechen, oder dass Musiker ihre Instrumente verkaufen sollen, weil man die ja zum Vermögen hinzurechnen kann. Dass es bislang noch keine Meldungen über Amokläufe gab, ist ein reines Wunder.

Ich habe also, was das vollmundige Gequatsche von Politikern betrifft, seit einiger Zeit eine extrem dünne Haut und eine äußerst verkürzte Lunte. Und als ich dann neulich einen Kommunalpolitiker hörte, der auf einer Pressekonferenz diverse Corona-Maßnahmen begründete, und dabei unter anderem den Satz sagte: "Leben hat Vorrang", war mein erster Gedanke: Na, das freut mich jetzt aber wirklich sehr, dass eine kapitalismusfreundliche Politik endlich auch bemerkt hat, dass Leben Vorrang hat.

Jahrelang ging es um Wachstum, plötzlich heißt es: "Die Gesamtbevölkerung muss sich einschränken, damit ein Teil der Bevölkerung leben kann". Was ich ja gut finde. Aber warum gilt das nur für dieses Virus?

Wegen Corona darf man sich zur Begrüßung nicht umarmen, werden Kultur und andere Veranstaltungen, oder Familienfeiern nur noch im Ausnahmezustand genehmigt, dürfen Massenveranstaltungen trotz Hygienekonzepten nicht durchgeführt werden, und wird Großeltern verboten, selbst entscheiden zu dürfen, ob sie ihre Enkel treffen wollen. Was übrigens zur Folge hatte, dass manch Oma oder Opa in die ewigen Jagdgründe einging, ohne der Familie einen Abschied zu ermöglichen. Hier hatte nicht das Leben, sondern das Sterben Vorrang.

Und vor allem drohen Bußgelder, wenn man die Regeln bricht, und z B keine Maske trägt. Was einem droht, wenn man eine Maske zu lange trägt, oder falsch reinigt, büßt man erst später. Das sind dann gesundheitliche Folgeschäden, die allerdings in keiner Coronastatistik auftauchen werden.

Die Politik begründet solche Maßnahmen mit steigenden Infektionszahlen, und dass eine zweite Welle kommt. So sagte z B auch der SPD-Gesundheitspolitiker Kojote-Karl Lauterbach neulich im ZDF-Morgenmagazin: "Alle meine Kollegen sind meiner Meinung, dass eine zweite Welle kommt." Und das .....stimmt nicht.

Denn es gibt Kollegen, die nicht dieser Meinung sind. Und damit meine ich nicht so Experten wie Sucharit Bhakdi oder Wolfgang Wodarg, sondern ich meine Virologen, die in den gängigen Talkshows des gebührenfinanzierten Fernsehens sitzen, also nicht gerade in den bevorzugten Formaten von Querdenkern oder Xavier Naidoo.

Ich meine seriöse Virologen, wie z B Jonas Schmidt-Chanasit und Hendrick Streek, die z B erklären, dass nicht jeder Infizierte auch infektiös ist. Eine Differenzierung, die ich von noch nicht einem Politiker gehört habe: Nicht jeder Infizierte ist auch

infektiös. Nicht jedes SPD-Mitglied ist Sozialdemokrat, und nicht jeder CDU-Politiker weiß, was christlich ist,

Das Problem sind also nicht die Infizierten, sondern die Infektösen. Und der Virologe Hendrick Streek erklärte außerdem in der Sendung Maischberger, also keinem Propagandamedium der Reichsbürger, dass seit einiger Zeit die Fälle steigen, bei denen die Infizierten überhaupt keine Symptome haben, und von denen, die Symptome haben, die allermeisten einen glimpflichen Verlauf erleben. Das Problem haben die schwer Erkrankten.

So, und bevor mir jetzt Empathielosigkeit unterstellt wird, erstmal vorab, damit keine Missverständnisse entstehen, klipp und klar:

JA, natürlich ist jeder Covid19-Schwererkrankte ein Drama und im schlimmsten Fall eine Tragödie. Und natürlich weiß auch ich, wie sich Ungewissheit zwischen Hoffen und Bangen anfühlt, wie sich Erleichterung und wie sich Trauer anfühlt. Und natürlich möchte auch ich solche Erfahrungen am liebsten nicht machen müssen.

Das blöde ist nur, dass es keine Garantie gibt, solche Erfahrungen vermeiden zu können. Bislang gab es 12.783 Möglichkeiten, zu erkranken und zu sterben. Jetzt ist eine neue hinzugekommen. Wer das zynisch findet, soll sich bei dem Planeten beschweren, der dieses Kackkonzept von der Evolution entwickelt hat.

Die entscheidende Frage aber ist also nicht: "Wie entwickelt sich die Zahl der Neuinfektionen?" Die entscheidende Frage sollte doch lauten: "Wie entwickelt sich die Zahl der schwer Erkrankten?" Und zwar bei uns in Deutschland. Und deshalb vorab, damit keine Missverständnisse entstehen, klipp und klar:

JA, es gibt andere Länder auf der Welt, in denen die Pandemie schlimmer verläuft, und ich bin auch wirklich froh, nicht von Trump oder Bolsonaro regiert zu werden. Die habe ich aber nicht gewählt, um meine Interessen zu vertreten. Ich werde von Merkel, Spahn oder Söder regiert, und das, obwohl ich die auch nicht gewählt habe. Und dass die meine Interessen vertreten, kann ich als soloselbständiger Kulturschaffender z Zt nunmal leider nicht bestätigen.

Und wenn man wissen will, wie sich die Zahlen mit den schwer Erkrankten entwickeln, kann man sich z B mal die Daten im Fall Tönnies angucken. Und damit meine ich nicht seinen lang ersehnten Abgang bei Schalke 04. Sondern ich meine die Vorgänge in seinem Schlachtbetrieb im Landkreis Gütersloh. Das beste Corona-Forschungslabor seit Ausbruch der Pandemie.

Von allen Beschäftigten in diesem Schlachtbetrieb gab es ca 2100 Infizierte, oder um es präzise zu formulieren: Positiv getestet. Was man dabei nämlich nicht unerwähnt lassen sollte, ist das Ergebnis, dass ca 4500 Beschäftigte negativ getestet wurden. Von also ca 6600 Beschäftigten, die alle zusammen in den selben Räumen ohne Abstände und Masken den gleichen Aerosolen ausgesetzt waren, hatten 2/3 der Leute: Nix! Und von den 2100 positiv Getesteten gab es 43 Personen, die ins Krankenhaus mussten, und 27 von denen waren schwer Erkrankte und mussten auf die Intensivstation.

Dass aufgrund solcher Zahlen die Politik einen Lockdown für den gesamten Landkreis Gütersloh beschlossen hatte, mag der ein oder andere ja gerne als Diktatur bezeichnen. Was man aber nicht vergessen sollte: Ein Gericht hat diesen Lockdown wegen Unverhältnismäßigkeit aufgehoben. Und wer das dann immer noch als Diktatur bezeichnet, kann ja z Zt mal für ein verlängertes Wochenende gerne nach Weißrussland fahren. Und mit etwas Glück kann sich das Wochenende dann auch gerne noch etwas verlängern.

Das ZDF-Morgenmagazin, also eine Sendung, in der die Moderatorinnen noch nie mit einem Aluhut gesehen wurden, sendete kürzlich einen Beitrag, in dem es darum ging, dass zeitgleich, während die Zahl der Neuinfektionen in Deutschland steigt, die Zahl der schwer erkrankten Covid19-Patienten auf deutschen Intensivstationen seit Wochen kontinuierlich sinkt. Stand 29.08.20 sind es 241. Von über 80 Millionen Menschen befinden sich heute 241 mit Covid19 auf einer deutschen Intensivstation.

Und deswegen nochmal vorab, damit keine Missverständnisse entstehen, klipp und klar:

JA, das ist für 241 Menschen eine ernste Situation, an der es nichts zu bagatellisieren gibt.

Es ist aber noch etwas, und zwar ist es keine zweite Welle.

Und erst recht nichts, was den Zusammenbruch unseres Gesundheitssystems bedeuten könnte.

Hinzu kommt, dass der Virologe Schmidt-Chanasit kürzlich bei Markus Lanz saß, also nun wirklich nicht auf der Vorzeigepattform für Attila Hildmann und Ken Jebsen. Und dort erzählte Schmidt-Chanasit, das es mittlerweile einen Schnelltest gibt, der nur wenige Euro kostet, und mit dem man nach ca 60 Minuten sieht, ob jemand infektiös ist. Das gibt zwar keine endgültige Gewissheit, aber für die nächsten 6 - 8 Stunden wäre man höchstwahrscheinlich für andere keine Gefahr. Und damit könne man, so Schmidt-Chanasit z B Veranstaltungen durchführen. Was für solselbständige Kulturschaffende doch eine schöne Neuigkeit ist.

Und obwohl der SPD-Gesundheitspolitiker Kojote-Karl Lauterbach ebenfalls in dieser Sendung anwesend war, und die Aussagen von Schmidt-Chanasit sogar bestätigte, werden all solche seriösen wissenschaftlichen Infos von der Politik weder aufgegriffen, geschweige denn debattiert, sondern mantraartig immer nur eines wiederholt: "Die Infektionszahlen steigen. Und es kommt eine zweite Welle."

Obwohl Virologen wie Streek und Schmidt-Chanasit sagen, dass man die Lage zwar ernst nehmen, aber aufhören sollte, Panik zu verbreiten, und dass man lieber anfangen möge, zu lernen, wie man mit dem Virus leben kann, verfolgt die Politik eine Philosophie der maximalen Risikominimierung und totalen Infektionsprävention. Und das, obwohl Virologen wie Streek und Schmidt-Chanasit sagen, dass eine solche Strategie weltfremd und zum Scheitern verurteilt ist.

Aber Virologen befinden sich zurzeit ja auch nicht im Vorwahlkampf um den Posten des härtesten Sherriffs im Bundeskanzleramt. Und das sagte übrigens ebenfalls der Virologe Hendrick Streek. Zwar nicht wortwörtlich genau so, wie ich es hier geschrieben habe, aber fast.

Und wenn die Politik eine solche ignorante Scheuklappenfixierung auf einen Impfstoff dann auch noch begründet mit dem Satz: "Leben hat Vorrang", dann erlaube ich mir, diese Politik beim Wort zu nehmen, und freue mich darauf, wenn dieses Motto auch bei anderen Themen zur Anwendung kommt, wie z B im Straßenverkehr.

Täglich kommt es auf Deutschlands Straßen zu schweren und schwerst Erkrankten durch Unfälle. Wegen Rasern, wegen Besoffenen, wegen Leuten, die während der Fahrt aufs Handy glotzen. Die Maßnahmen, die man dagegen treffen könnte, sind seit Langem bekannt. Und da haben wir bisher aber noch nicht gehört, dass Leben Vorrang hat. Natürlich nicht, denn schließlich ist der deutsche Autofahrer der freiwillige Testpilot der Automobilbranche, und wer da bei einer Exportweltmeister-Nation Vorrang hat, ist hinlänglich bekannt.

Und dass die Gesamtbevölkerung sich einschränken muss, damit ein Teil der Bevölkerung leben kann, fordern übrigens Bewohner aus den Entwicklungsländern von uns Industrienationen schon seit Jahrzehnten. Und das gleiche fordert eine ganze Fridays-For-Future-Generation von uns Alten.

Und angesichts der Zahlen von schweren Erkrankungen durch globale Ungerechtigkeit und Klimawandel freue ich mich darauf, wenn die Politik bei diesen Themen mit der gleichen Konsequenz handelt wie bei Corona. Denn nicht vergessen: Leben hat Vorrang.

---

*Quelle: Streek im Münster Dom (ab Min.: 20:30)*

<https://www.youtube.com/watch?v=MVcCRDQJOMe&fbclid=IwAR1h042SRR8XgL Dwo9E0GbYHib2oSMJfmw0gKmREsXPV0XCM1WoIs-0Iz3M>

*Quelle: Streek bei Maischberger* <https://www.youtube.com/watch?v=WkrMfclBsiY>

*Quelle: ZDF-Morgenmagazin* <https://www.zdf.de/nachrichten/zdf-morgenmagazin/jonas-schmidt-chanasit-zu-corona-100.html>

*Quelle: Schmidt-Chanasit und Lauterbach bei Lanz*

<https://www.zdf.de/gesellschaft/markus-lanz/markus-lanz-vom-13-august-2020-100.html>

---

Beispielhaft:

**Nächste TV-Auftritte:**

*Do., 26.11.2020 BR - Schlachthof*

**Nächste Hörfunk-Auftritte:**

*Sa., 26.09.2020 WDR-5 - Hart an der Grenze*

*Mo., 26.10.2020 NDR-Info Intensivstation*

*Sa., 05.12.2020 WDR-5 - Unterhaltung am Wochenende*

**Auftritte / Bühne ab September 2020 bis Dezember 2020 und danach**

deutschlandweit; Programme: „echt jetzt“ und :„,aber witzig“; siehe:

<https://www.hgbutzko.de/termine.html>

---

---

---



GuT online weltweit und jederzeit:

<http://www.prewest.de> → Zeitschriften

→ GuT Archiv <http://www.prewest.de/15.html>

---

*Bundesminister für Arbeit und Soziales Hubertus Heil, Berlin*

## **Rede zum Beschäftigungssicherungsgesetz (BeschSiG) während der Corona-Pandemie vor dem Deutschen Bundestag am 20. November 2020 in Berlin**

Sehr geehrter Herr Präsident!  
Meine lieben Kolleginnen und Kollegen!

Die Corona-Pandemie ist die größte Herausforderung unserer Generation, und sie ist in allererster Linie eine Gesundheitskrise. Ich wende mich deshalb an dieser Stelle auch im Namen der Bundesregierung noch mal an alle Bürgerinnen und Bürger dieses Landes.

Wir haben Maßnahmen ergriffen im Kampf gegen die Corona-Pandemie. Wir haben unser Gesundheitssystem ertüchtigt. Aber alle Maßnahmen des Staates werden nicht ausreichen, wenn in dieser Zeit – das sage ich auch angesichts der steigenden Infektionszahlen vom heutigen Tag – nicht alle Bürgerinnen und Bürger ihr Möglichstes tun, um mitzuhelfen, die Gesundheit ihrer Mitmenschen und ihre eigene Gesundheit zu schützen. Dazu gehört es, sich an die bekannten Regeln zu halten, aber auch, wo immer es verantwortbar und möglich ist, soziale Kontakte zu unterbrechen. Wir müssen und wir werden alles tun, was staatlich möglich ist, um dieses Land in schwierigen Zeiten durch diese Gesundheitskrise zu führen.

Ich weiß aber gleichzeitig – das sage ich auch an die Adresse der Bürgerinnen und Bürger unseres Landes –, dass sich viele Menschen angesichts der Tatsache, dass die Coronakrise nicht nur eine Gesundheitskrise, sondern in der Folge auch eine Weltwirtschaftskrise ist, in wirtschaftlicher und sozialer Hinsicht Sorgen machen. Ich will Ihnen deshalb versichern, dass die Bundesregierung, dass auch dieser Deutsche Bundestag alles, was möglich ist, tut, um den Menschen neben den Ängsten, die sie um ihre Gesundheit und um die ihrer Angehörigen haben, ihre Sorgen um die wirtschaftlichen und sozialen Nöte von den Schultern zu nehmen. Das, was wir machen, ist genau das.

Unsere soziale Marktwirtschaft und unser Sozialstaat mit seinen starken Ressourcen sind wie in keinem anderen Land der Welt ein starker Schutzschild für die Menschen, und darauf ist in der Krise Verlass und auch darüber hinaus. Ich war kürzlich zu Gast – digital – auf einer Konferenz einer amerikanischen Universität. In den USA macht inzwischen ein deutscher Begriff Karriere. Wie früher der schöne Begriff „Kindergarten“ ein Lehnwort im Amerikanischen geworden ist, ist „the Kurzarbeitergeld“ inzwischen auch im amerikanischen Diskurs angekommen. Es ist zugegebenermaßen ein sperriges Wort, aber ein wirksames Konzept.

Mit den Instrumenten und Mitteln der Kurzarbeit ist es im Verlauf der Krise gelungen, die Folgen dieser tiefsten Wirtschaftskrise unserer Generation am Arbeitsmarkt unter Kontrolle zu bringen. Die Arbeitslosenquote, ja, liegt auch in Deutschland bei sechs Prozent. Sie ist damit im Vergleich zum Vorjahr um 1,2 Prozentpunkte gestiegen. Aber wir wissen, dass wir, wie wenige Staaten auf der Welt auch, mit den Instrumenten der Kurzarbeit vor allen Dingen eines getan haben, nämlich Arbeitsplätze in der Krise zu sichern.

Ich sage an dieser Stelle sehr deutlich: Die Kurzarbeit ist im Moment unsere stabilste Brücke über ein tiefes wirtschaftliches Tal. Während der ersten Welle im April waren circa sechs Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland in Kurzarbeit. Das entspricht sage und schreibe 18 Prozent der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten in Deutschland. Nach aktuellen Zahlen – die letzten abgerechneten sind aus dem August – waren immerhin noch 2,6 Millionen Menschen in Kurzarbeit. Aber wir haben in den letzten Tagen zu registrieren, dass die Anzeigen in dieser Herbst- und Winterzeit in der Pandemie wieder steigen.

Ich bin deshalb froh und dankbar, dass wir heute mit der Verabschiedung des Beschäftigungssicherungsgesetzes weitere pandemiebedingte Sonderregelungen zum Kurzarbeitergeld bis Ende des Jahres 2021 rechtzeitig verlängern und weitere Anreize für Qualifizierung während der Kurzarbeit schaffen. Die Krise ist noch nicht vorbei, und deshalb ist es gut und richtig – meine Bitte an Sie als Parlamentarier ist, das heute auch zu beschließen –, dass wir diese wichtige Brücke der Kurzarbeit in das Jahr 2021 verlängern.

Ich sage an dieser Stelle auch sehr deutlich: Keine Frage, die Kurzarbeit ist sehr, sehr teuer. Wir haben allein in diesem Jahr ungefähr schon 18 Milliarden Euro für das Instrument der Kurzarbeit eingesetzt. Aber die Gewöhnung an Massenarbeitslosigkeit wäre finanziell und sozial für dieses Land ungemein teurer. Es ist gut investiertes Geld in diesem Sinne.

Es hilft auch bei der Stabilisierung der gesamtwirtschaftlichen Nachfrage. Es ist nicht nur gut für die Beschäftigten und für die Unternehmen, sondern es ist gut für unsere gesamte Volkswirtschaft, dass wir dieses Instrument haben. Es ist auch gut für die Unternehmen in diesem Land. Denn wir werden diese Krise überwinden. Dann ist es gut, dass die Wirtschaft mit guten Fachkräften auch wieder durchstarten kann. Deshalb geht an dieser Stelle mein Appell auch an die Unternehmen in Deutschland: Nutzen Sie, wenn es notwendig ist, dieses Instrument. Es ist besser, Arbeit zu finanzieren als Arbeitslosigkeit. Sie werden die Fachkräfte in Ihren Branchen nach der Krise brauchen. Deshalb ist das Gebot der Stunde für die Unternehmerinnen und Unternehmer, für die Unternehmen in Deutschland, in diesen schwierigen Zeiten alles zu tun, um ihrer Verantwortung gegenüber ihren Beschäftigten gerecht zu werden. Aber es ist auch im Interesse unternehmerischer Vernunft besser, die Leute jetzt an Bord zu halten, als sie massenhaft zu entlassen. Wir helfen Ihnen als Staat; aber nutzen Sie das Instrument auch.

Mein Appell an die Unternehmen in diesem Land ist auch: Da, wo wir erleben, dass die Corona-Pandemie den Strukturwandel in Wirtschaft und Arbeitswelt beschleunigt, wo immer es möglich ist, Kurzarbeit mit Qualifizierung zu verbinden, setzen wir Anreize. Wir haben mit dem Arbeit-von-morgen-Gesetz weitere Instrumente geschaffen, um vor allen Dingen kleinen und mittelständischen Unternehmen, aber auch großen zu helfen, dafür zu sorgen, dass die Beschäftigten von heute die Chance haben, die Arbeit von morgen zu machen.

Was ich nicht erleben will, ist, dass nach der Krise, nach Massenentlassungen, dann über Fachkräftemangel gejammert wird. Deshalb ist es notwendig, jetzt auszubilden, trotz und gerade in dieser Krise. Aber es ist auch notwendig, wo immer es geht, weiterzubilden, damit wir die Fachkräfte von morgen auch zur Verfügung haben. Wir haben doch in den 20er Jahren einen großen demografischen Wandel am Arbeitsmarkt, wir haben den digitalen Wandel und wir haben den ökologischen Wandel unserer Industriegesellschaft vor der Brust – all das in kürzerer Zeit. Deshalb ist es richtig, jetzt Kurzarbeit mit Weiterbildung zu verbinden.



Ich habe mich an die Bevölkerung gewandt, an die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, an die Unternehmen. Ich möchte mich zum Schluss auch einmal an die Beschäftigten der Bundesagentur und der Jobcenter wenden. Das sind Menschen, die Unglaubliches leisten, und zwar seit längerer Zeit, und die weiter gefordert sind. Im Namen der Bundesregierung – ich denke, auch im Namen der meisten Kolleginnen und Kollegen in diesem Haus – möchte ich mich ganz, ganz herzlich bei denen bedanken, die jetzt den Unternehmen und den Beschäftigten in den Jobcentern und bei der Bundesagentur helfen. Das sind Leute, die wirklich Großes leisten und die zeigen, dass in diesem Land die Menschen sich in schwierigen Zeiten auf unseren Sozialstaat in unserer Demokratie verlassen können.

Ganz herzlichen Dank.

*Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel, Berlin*

## **Zeigen wir Menschen weiter, was in uns steckt! Podcast „Pandemiebekämpfung“ am 28.11.2020**

Guten Tag, wir erleben ganz besondere Wochen. Wir sind in einer entscheidenden Phase der Pandemiebekämpfung. Alle historischen Erfahrungen lehren, dass gerade die 2. Welle einer Pandemie sehr anspruchsvoll ist. Dass sie auch sehr schmerzhaft ist. Denken wir ganz besonders an die Menschen, die täglich an oder mit dem Virus sterben. Denken wir auch an die, die zu dieser Stunde in den Krankenhäusern um ihr Leben kämpfen, und an die, die alles für sie geben – die Ärzte und Pfleger.

Ja, gerade die 2. Welle einer Pandemie hat es in sich. Das zeigen alle historischen Erfahrungen. Und das ist auch jetzt wieder so. Aber ich finde – vielleicht geht es Ihnen dabei ein wenig wie mir – wir können durchaus etwas stolz darauf sein, wozu wir in den letzten 10 Monaten seit Beginn der Pandemie in der Lage waren, jede und jeder einzelne von uns und wir als Gemeinschaft. Wie wir uns der Pandemie entgegen gestellt haben: mit Vernunft und mit Herz, mit Disziplin und mit Rücksicht auf unsere Liebsten, auf die Nachbarn, auf den Nächsten.

Wir haben ein großes Stück des Weges zurückgelegt. Schauen wir kurz auf den Anfang des Jahres: Wir hatten es mit einem völlig unbekanntem Virus zu tun. Heute wissen wir so viel mehr über die Wege der Infektion, über die Möglichkeiten sich zu schützen, über Symptome und Behandlungswege. Zu Beginn des Jahres begannen Forschungen für einen Impfstoff. Niemand konnte damals sagen, wie schnell es gelingen würde, einen zu entwickeln. Heute werden an vielen Orten in Deutschland schon Impfbereitungen vorbereitet, weil es – in der Geschichte der Menschheit in Rekordzeit – so ermutigende Forschungsergebnisse gibt. Wir können annehmen, dass ein oder mehrere Impfstoffe nicht am Sankt Nimmerleinstag, sondern in absehbarer Zeit zur Verfügung stehen können. Und warum ist das so? Weil wir Menschen einen großartigen Forschergeist haben. Weil weltweit die Besten der besten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zeigen, was in uns Menschen steckt.

Wenn diese Pandemie überhaupt irgendetwas Gutes hat, dann ist es dies: Sie zeigt, wozu wir Menschen imstande sind, wenn wir unser Herz in die Hand nehmen, wenn wir mit Ausdauer und mit Kreativität handeln – und ganz wichtig: Wenn wir über

Grenzen hinweg zusammenarbeiten. Doch um etwas wirksames gegen das Virus zu tun, braucht man kein Wissenschaftler zu sein. Nein, wir alle können etwas tun. Jede und jeder einzelne kann etwas tun. Niemand von uns konnte sich doch zum Beispiel am Anfang des Jahres vorstellen, dass wir Monate später Mund-Nasen-Bedeckungen beinahe selbstverständlich tragen würden, wann und wo immer es geboten ist. Aber wir tun es, weil wir wissen, dass wir andere und am Ende uns selbst schützen.

Wir konnten uns nicht vorstellen, dass wir einen Mindestabstand einhalten würden zu anderen Menschen. Aber wir tun es, weil wir wissen, dass das uns und unsere Nächsten schützt.

Wir konnten uns nicht vorstellen, dass wir an ganz vielen Orten unsere Hände desinfizieren, die Räume unserer Wohnungen und Arbeitsplätze deutlich gezielter als vor der Pandemie lüften, auf Reisen im Inland und ins Ausland verzichten, eine WarnApp zur Kontaktverfolgung nutzen würden. Aber wir tun es, weil wir wissen, dass es hilft, die Ausbreitung des Virus einzudämmen.

Wir konnten uns auch nicht vorstellen, dass der Staat Milliarden über Milliarden in die Hand nehmen würde, um ganz besonders denen zu helfen, die in ihrer beruflichen Existenz bedroht sind. Aber wir tun es, weil niemand etwas dafür kann, dass die Pandemie ihn oder sie in Not gebracht hat. Wir tun es, weil wir davon überzeugt sind, dass es nicht heißen darf: Gesundheit oder Wirtschaft, Gesundheit oder Kultur, Gesundheit oder Bildung, sondern immer Gesundheit und Wirtschaft, Gesundheit und Kultur, Gesundheit und Bildung.

All das ist wahrlich alles andere als leicht, aber wir tun es, weil wir erlebt haben, dass es uns bislang vergleichsweise glimpflich durch die Monate der Pandemie getragen hat. Wir haben also erlebt, dass wir gegen die Pandemie nicht nur etwas tun müssen – Regeln einhalten, Kontakte reduzieren, ja, auch im Advent, zur Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel –, sondern dass wir etwas tun können, dass es sich lohnt, das zu tun.

Dazu möchte ich Sie und uns alle gerade heute – zum 1. Advent und zu Beginn der Weihnachtszeit – einmal mehr ermutigen. Zeigen wir Menschen weiter, was in uns steckt, indem wir uns auch jetzt – im Winter, vor Weihnachten, zum Jahreswechsel – an die Regeln halten, die für uns alle gelten. Weil wir erleben werden, dass es sich lohnen wird. Weil wir so gemeinsam stärker sein werden als das Virus. Und so grüße ich Sie herzlich und wünsche Ihnen einen ruhigen und friedlichen ersten Advent!



Schneesturm

---

## Buchbesprechung

---

**Schulze (Schriftleitung), Bürgerliches Gesetzbuch**, Handkommentar, 10. Auflage, Baden-Baden 2019. 3112 Seiten, gebunden € 69,00, ISBN 978-3-8487-5165-5. Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden

Die 10. Aufl. wurde bearbeitet von den Autoren: Prof. Dr. *Heinrich Dörner*, Universität Münster | Prof. Dr. *Ina Ebert*, München | Prof. Dr. *Thomas Hoeren*, Universität Münster/Richter am Oberlandesgericht a. D. | Dr. *Rainer Kemper*, Hochschule Osnabrück, Fakultät MKT, Lingen | Prof. Dr. *Ingo Saenger*, Universität Münster | Dr. *Alexander Scheuch*, Akad. Rat a.Z., Universität Münster | Prof. Dr. *Klaus Schreiber*, Universität Bochum | Prof. Dr. *Hans Schulte-Nölke*, Universität Osnabrück/Universität Nijmegen, Niederlande | Prof. Dr. Dr. h.c. *Reiner Schulze*, Universität Münster | Prof. Dr. *Ansgar Staudinger*, Universität Bielefeld | Prof. Dr. *Volker Wiese*, LL.M. (McGill), Universität Bayreuth.

Mit dem Gesetz zur Reform des Bauvertragsrechts, zur Änderung der kaufrechtlichen Mängelhaftung, zur Stärkung des zivilprozessualen Rechtsschutzes u.a. (§§ 650a bis 650h) und dem Dritten Gesetz zur Änderung reiserechtlicher Vorschriften (§§ 651a bis 651y BGB) hatte der Gesetzgeber in kaum 12 Monaten 140 Vorschriften des BGB geändert, darunter knapp 50 neue Vorschriften neu eingefügt und damit einer teilweise gewachsenen, teilweise rasant veränderten Rechtswirklichkeit Rechnung getragen. Im Umfeld der Reformen, insbesondere im Recht der Schuldverhältnisse, finden zahlreiche Detailänderungen statt – für die Rechtsanwender in Anwaltschaft und Justiz eine stetige Herausforderung.

Die 10. Auflage berücksichtigt alle Änderungen, die sich für Vertragsgestaltung und Prozess aus den Neuregelungen ergeben, etwa

- durch das neue Gesetz zur Reform des Bauvertragsrechts (seit 1.1.2018) geänderte Widerspruchsfristen in den neu eingeführten Verbraucherbauverträgen,
- Neuregelungen zur Nacherfüllung bei Einbau mangelhafter Sachen sowie des Rückgriffs auf den Verkäufer neu hergestellter Sachen
- durch die Reiserechtsreform (seit 1.7.2018) eingeführte verlängerte Mängelrügefristen und die jetzt zulässigen nachträglichen Preiserhöhungen.

Als weitere wichtige Gesetzesänderungen sind u.a. berücksichtigt:

- die Einführung eines Anspruchs auf Hinterbliebenengeld, mit dem Angehörigen beispielsweise bei Unfällen Getöteter eine angemessene Geldentschädigung zugesprochen wird
- die Umsetzung der Zweiten ZahlungsdiensteRL in den § 675c bis 676c BGB mit der Verbesserung der Sicherheit bei der Zahlungsabwicklung, verbesserten Rechtsstellung des Zahlers bei nicht autorisierten Zahlungsvorgängen und dem bedingungslosen Erstattungsrecht bei Lastschriften
- zahlreiche Änderungen im Familienrecht durch die Gesetze zur Bekämpfung von Kinderehen, die Regelung des Rechts auf Kenntnis der Abstammung bei heterologer Insemination, zur besseren Durchsetzung der Ausreisepflicht und zur Einführung des Rechts auf Eheschließung für Personen gleichen Geschlechts
- im Familienrecht und Betreuungsrecht standen mit dem Genehmigungsvorbehalt für freiheitsentziehende Maßnahmen bei Kindern und den materiellen Zulässigkeitsvoraussetzungen von ärztlichen Zwangsmaßnahmen freiheitsbeschränkende Eingriffe im Fokus der Gesetzgebung.

Alle wichtigen Regelungen rund um das BGB werden mitkommentiert: AGG, Preisklauselgesetz, Gewaltschutzgesetz, Versorgungsausgleichsgesetz, Vormünder- und Betreuervergütungsgesetz, Internationales Privatrecht des EGBGB, Rom-VOen.

Internationale Verträge wie das Übereinkommen über das auf Unterhaltspflichten anzuwendende Recht (HUP), über die Zuständigkeit der Behörden und das anzuwendende Recht auf dem Gebiet des Schutzes von Minderjährigen (MSA), über die zivilrechtlichen Aspekte internationaler Kindesentführung sowie das Haager Übereinkommen über das auf die Form letztwilliger Verfügungen anzuwendende Recht sind ebenfalls enthalten.

Mit Online Zugang inklusive sämtlicher zitierter Entscheidungen und Gesetze!

Fürwahr, diese Übersicht ist ohne vorgebendes Zutun des Verlags und gewiss auch der Bearbeiter des Kommentars vom schlichten Rezensenten kaum zu leisten.

Ich habe mich diesem Handkommentar zunächst nur zögerlich genähert. Ist doch die erste Begegnung mit diesem trotz seiner 10. Auflage neuen Kommentar im Verhältnis zu dem Palandt seit der Handbibliothek des Vaters, dann des Studenten und nun des nicht universitären Anwenders bis zur 47. Auflage und des Ratsuchenden mit speziellerer Handbibliothek auch ein Einlassen auf das Wissen der neuen Generation. Und auch auf die neue Generation des europäisch mitgeprägten Rechtsstaats. Auch auf die Bürgerliche Ordnung des Lebens im Lande 30 Jahre nach dem Mauerfall. Zudem auf die neue Generation einer Informations-, Wissens- und Rechtskultur, die einen zweifelhaften Weg zu nehmen der Gesetzgeber ohne Unterlass dekretiert.

Den ‚Schulze BGB 10. Auflage‘ habe ich im Laufe der etlichen Monate seit seinem Erscheinen immer wieder zu Rate gezogen. Dabei erfolgte die Orientierung zunächst ausschließlich am Druckwerk, der angebotene Online Zugang war *bisher* noch keine erforderliche Option; diese weitere online-Quelle einzurichten war mir entbehrlich. Darüber hinaus ist es zunehmend eine Freude, soweit möglich vom Papier zu lesen, ohne elektrische Energie zu benötigen, wohl wissend, dass der Text auch noch in hundert Jahren von jedem des Lesens Kundigen im Sonnenlicht erfasst werden kann.

In der Sache habe ich mich anhand des Kommentars immer umfassend und völlig zufriedenstellend kundig machen können. Die Themen waren: Darlehen. Nießbrauch §§ 1030 f. Verjährung. Schenkung. Vermächtnis. Erbschaft. Pflichtteil. Vorsorgevollmacht. Vertragliche Vorteilsausgleichung. § 326 Rn. 14. §§ 812 ff. §§ 275 ff. §§ 823 ff. Fernabsatz § 312 b ff. Treuhand. Testamentsvollstreckung. Darlehen-Erlass.

Jeder kennt es: Dann liest man sich – so es nicht eilt, so es Freude bereitet – fest, zieht Parallelen, lernt hinzu, vergleicht, greift zum nächsten Werk, kehrt zurück, blättert, untersucht weiter.

Auslandsberührung zu Südtirol mit dortigem Recht in einer ‚Mischung‘ aus italienischem Recht der Übertragung des Eigentums an einem Miteigentumsanteil an einem Wohnungseigentum mit Tausendsteln am Grundstück und aus k. u. k.-Grundbuchrecht sowie aus restlichem Habsburger Bürgerlichem Sachenrecht, hinzu die Südtiroler Rechtsordnung, alles bezogen auf die Einräumung des Nießbrauchs an zwei Siebenteln des zu weiteren fünf Siebelten von Dritten zu übertragenden Miteigentumsanteils an einen Abkömmling Ersten Grades: Das war schon eine Herausforderung, die auch unter Zuhilfenahme des Wissens aus dem ‚Schulze BGB 10. Auflage‘ im Zusammenwirken mit dem Südtiroler Notar in einer wohl erst- und einmaligen Transaktion mündete.

Auch andere komplizierte Einzelfälle z.B. zum Verhältnis der §§ 823 ff. zu §§ 812 ff. ließen sich mit dem besprochen Werk erhellen und überzeugend vorbringen.

Aus der jüngeren Zeit wissen wir und haben es auch persönlich erfahren: Nicht nur der klassische Federstrich des Gesetzgebers macht ganze Bibliotheken zur Makulatur. Sondern das Verstolpern einer wirtschaftlichen Kalkulation wie in der Reisebranche reißt die Branche nieder und erübrigt ganze Rechtskonstrukte (dazu *Verf.*, Verbraucherschutz auf der Titanic, in GuT Heft 72 (2020) Seite 29 ff., S. 30 f. auch zu Staudinger, der das Reiserecht im besprochenen Werk behandelt). Und vielmehr noch beendet ein Hauch der Natur das labile Gleichgewicht der Schrecken und der Hoffnungen der Erdenmenschen gar auf ein Überleben der Spezies und kaum minder auf ihre Verhältnisse miteinander und untereinander, wofür seit Jahrzehnten die missachteten Stichworte und Tatsachen der Katastrophen aus dem Bericht ‚Global 2000‘ und aus früherer Zeit bekannt sind und wofür jüngst die Tatsachen einer Virus-Pandemie stehen.

Die juristische Kommentarliteratur kann nur abbilden, worüber in ihrem jeweiligen Spektrum die ‚Fachleute‘ disputieren, richten, Regeln aufstellen. Der Kreis dieser Fachleute birgt die Schätze umfassenden Wissens. Dennoch darf der Grundsatz „audiatur et altera pars“ keineswegs eng verstanden werden, beide Teile sind die Bestandteile des Ganzen. Auch das Bürgerliche Recht versteht es, das Wissen und die Wissenschaften anderer Disziplinen in ihren Bestand einzubeziehen, um den eigenen Bestand zu erweitern. Nicht nur zum Familienrecht leuchtet die Pflege der Erkenntnisse anderer Wissensgebiete, z.B. der Pädagogik, der Psychologie, ein. Auch im Arztvertragswesen und in der Privaten Krankenversicherung sind medizinische Erkenntnisse von Bedeutung. Das Bauwesen, die Wohnungswirtschaft und der Städtebau, der stationäre Handel – die Reihen lassen sich stundenlang fortsetzen.

Es kann nicht sinnvoll sein, wenn im Streit um die gesetzgeberische Kompetenz der Bund und die Länder im Verfassungstreit einfachrechtliche Bestimmungen produzieren, wie sie z.B. derzeit im Wohnraummietrecht stattfinden. Auch wenn es um die Wohnraumversorgung im Ballungsraum geht. Diesen Streit nachzuzeichnen, ständig die neuen oder geänderten Bestimmungen zu kommentieren, kann ebenfalls nicht die Aufgabe eines Kommentars oder einer zu überarbeitenden Auflage sein. Diesen Streit mögen die Zeitschriften begleiten.

Aufgabe des Kommentars ist es, die Grundzüge und die Tendenzen, die gefestigte Rechtsmeinung und die substanziellen Fragen herauszuarbeiten, diese wiederum zu thematisieren.

Im Vorwort der Autoren zu dieser 10. Auflage des Schulze, Bürgerliches Gesetzbuch, führen diese u.a. aus:

„Ein besonderes Anliegen der Autoren bleibt es angesichts dieser bereichernden Erfahrung, den Austausch mit den Nutzern des Kommentars fortzusetzen und Vorschläge, Stellungnahmen und Kritik von all denjenigen, für die der Kommentar bestimmt ist, zu erhalten.“

Von meiner Seite aus gebe ich zunächst sehr gerne diese Besprechung hinzu. (*UvSch*)

