

Kommentar

Die Folgen der Terror-Orgie

Von Pierre Heumann



Was sich seit Tagen in Israel abspielt, bezeichnen viele als dritte Intifada. Das tönt griffig, so, als habe man es mit einem bekannten Phänomen zu tun,

von dem man weiss, was man von ihm zu erwarten hat. Doch die aktuelle Welle der Gewalt ist anders und vor allem ernster als die bisherigen. Sie hat fatalere Auswirkungen auf die künftige israelisch-palästinensische Koexistenz als frühere Revolten. Bisher hatten Palästinenseraufstände stets eine Führung. Dieses Mal aber gibt es keinen Yassir Arafat, der anstachelt und organisiert, keinen Marwan Barghuti, der die Terroristen anfeuert. Dieses Mal gibt es für Israel keinen konkreten Feind, der einen Namen hat. Eine Personifizierung des Gegners ist nicht möglich. Dieses Mal sind es Einzelmasken, einsame Wölfe, unorganisierte, frustrierte Hooligans, die mit dem Messer in der Faust überall zustechen können: in Jerusalem, in Tel Aviv, in Afula, an der Bushaltestelle oder in jedem Kibbuz. Sie werden von Hassbotschaften im Internet beeinflusst und angestachelt. Ihr Vorbild sind die brutalen Methoden des Islamischen Staates, die sie im Internet studieren, bevor sie mit dem Messer auf irgendjemanden einstechen. Die Ziele der Terroristen sind konfus, nicht definiert. Es gibt nur einen gemeinsamen Nenner, auf den sich die Attentäter einigen können: Hass auf die jüdischen Nachbarn.

Den Attentätern können auch die besten Geheimdienste nicht auf die Schliche kommen.

Ein Ende des Messer-Terrors ist nicht abzusehen. Weil die Terroristen im Alleingang und ohne Absprache mit anderen handeln, weil sie von niemandem Befehle entgegennehmen, und weil ihnen zudem ein einfaches Küchenmesser genügt, das in jeder Wohnung vorhanden ist, legen sie vor der Attacke keine verräterischen Spuren. Den Attentätern können deshalb auch die besten Geheimdienste nicht auf die Schliche kommen, bevor die Attentäter zur Tat schreiten. Kein Sicherheitswall kann sie aufhalten, weil sie völlig unauffällig nach Israel eindringen können oder weil sie bereits in Israel leben. Die einsamen Wölfe sind unbesiegt. Selbst wenn die Terror-Orgie nach einer Weile abflauen sollte: Als Drohung bleibt sie präsent, wie ein Damoklesschwert, das jederzeit fallen kann. Weil die Attentäter spontan und aus einem tiefen Hassgefühl heraus handeln, verstärkt die aktuelle Terrorwelle Israels Misstrauen gegenüber den Palästinensern. Das vergiftet das Klima auf Jahre hinaus. Eine Koexistenz scheint jetzt noch unrealistischer als bisher. Eine Zwei-Staaten-Lösung, in der Israel strategisch wichtige Gebiete abtreten müsste, wird jetzt erst recht am Misstrauen der israelischen Bevölkerung scheitern. Man wird deshalb schon zufrieden sein müssen, wenn der israelisch-palästinensische Konflikt zumindest gemangelt werden kann.

pierre.heumann@baz.ch Seite 7

«Nur Geld zu spenden, bewirkt nichts»

Männerarzt Marco Caimi über Hormone, die den Menschen glücklich und zufrieden machen

Von Aaron Agnolazza

BaZ: Herr Caimi, Sie haben unlängst an einem Ihrer Referate zum Mann 2.0 gesagt, dass Sie keine Lust mehr hätten, in die Schützengräben des Geschlechterkampfes zu steigen. Sind Sie mittlerweile ein müder Krieger geworden?

Marco Caimi: Ich war, auch wenn man mir dies immer wieder zu unterstellen versucht hat, nie ein Geschlechterkrieger. Aus Kriegen gehen, mit Ausnahme der Waffenfabrikanten, meist nur Verlierer hervor. Und in Anbetracht der riesigen Migrantenströme aus dem islamischen Kulturkreis mit einem diametral anderen Rollenbild zwischen Frau und Mann und entsprechender Gesetzgebung finde ich diese Genderdiskussion, wie sie bei uns zurzeit geführt wird, obsolet, um nicht zu sagen: naiv.

Weshalb naiv?

Wir diskutieren über männliche und weibliche Schreibweisen, Ampelmännchen und in Deutschland hat eine Universität beschlossen, den Titel Professor abzuschaffen. Es sind dort jetzt alle Professorinnen, auch die Männer. Bei gleichbleibender Geburtenrate und Immigration werden wir in Mitteleuropa aber bis spätestens 2050 eine islamische Bevölkerungsmehrheit haben. Welche Rechtsprechung wird dann wohl gelten?

Ist das nicht zu pessimistisch?

Nein, das ist definitiv keine apokalyptische Schwarzmalerei, sondern eine demografisch-mathematische Realität. Selbst das deutsche Bundesamt für Statistik äussert mittlerweile solche Prognosen. Der wegen seines Buches «Deutschland schafft sich ab» 2010 zerrissene ehemalige Bundesbanker Thilo Sarrazin hat untertrieben. Michel Houellebecq trifft da mit seinem Roman «Unterwerfung», in welchem Frankreich per 2022 den ersten islamischen Präsidenten wählt, um Marine le Pen zu verhindern, schon eher ins Schwarze. Keine Kultur mit einer Geburtenrate unter 1:1,9 hat mittelfristig überlebt. In Europa beträgt sie 1:1,4, unter Muslimen 1:5 bis 1:8. Man rechne.

Weg vom Krieg, hin zum Selbstmanagement, von dem Sie ebenfalls gesprochen haben. Dabei verglichen Sie den Menschen mit einer chemischen Fabrik. Gewöhnungsbedürftig.

Durchaus, aber faszinierend und das Schönste daran: Selbstmanagement ist umsetzbar für Frau und Mann – gleichermassen! Der Mensch ist nicht nur durch Genetik und Umwelt, sondern auch durch sein eigenes Verhalten determiniert, das wir Selbstverantwortung nennen könnten.

Was hat das mit Chemie zu tun?

In vielen Firmen werden Mitarbeitende bei «positivem Verhalten» mit Incentives, Lohnerhöhungen, Beförderungen oder Boni belohnt. Der Körper dankt uns solches, meist situatives Verhalten mit der Ausschüttung von gewissen Botenstoffen, bezeichnet als Hormone. Von denen gibt es nicht einfach gute oder schlechte, sondern deren Mix macht deren positive oder negative Wirkung aus.

Welche Hormone sind dies vor allem?

Die wichtigsten bezüglich Selbstmanagement sind: Endorphine, Dopamin, Serotonin, Oxytocin, Cortisol. An der Basis stehen die Endorphine, damit wir einen langen Atem haben. Früher, vor der Erfindung von Schusswaffen, um Tiere jagdmässig zu Tode zu hetzen – heute, um uns gegen Mitbewerber durchzusetzen, in der Wirtschaft, im Wahlkampf oder auf dem Balzmarkt. Endorphine, die einen hohen Wiedererlebenseffekt haben, vermitteln aber auch gute Gefühle, wie unter der Dusche nach körperlicher Aktivität, bei der sie ausgeschüttet werden.

Sind Ausdauersportler also Junkies, die süchtig nach diesen Endorphinen sind?

In der Tat haben Endorphine eine opiatähnliche Struktur, sind rauschgiftähnlich aufgebaut. In der Regel ist das eine schöne Sucht, jedenfalls besser als die fast zwei Kilo Kokain, die täglich beispielsweise in Zürich konsumiert werden. Schweiß macht auch weniger Probleme betreffend



«Arbeitsplatz ist kein Ponyhof.» Trotzdem können laut Marco Caimi Vertrauen und Wärme im Büro nicht schaden. Foto N. Pont

Abwasser als die Ausscheidungen der Koksasen.

Sie sprachen wiederholt davon, dass man Ziele niederschreiben sollte.

Oder mit Bildern visualisieren: Wir sind visuelle Wesen, visualisierte Ziele wirken wie Magneten. Das gilt für Individuen wie für Firmen, wo das Ganze «Corporate Vision» heisst. Die Ziele sollten präzise und nicht im Konjunktiv formuliert sein. Die Sprache ist unser Haus des Seins.

Was hat dies mit Hormonen zu tun?

Viel! Dopamin ist unser Zielhormon. Mit jeder Erreichung eines Ziels wird etwas davon ausgeschüttet, das uns den nächsten Schritt machen lässt. Daher stammt auch die Redeweise: «Aller Anfang ist schwer!» Bei Dopamin gilt aber auch: Es macht unbalanciert, schädigend süchtig – wie Alkohol, Nikotin, Spielen oder Smartphones.

«Ohne Gesundheit und echte Beziehungen ist das ganze Geld nicht mal gedruckte Freiheit.»

Was meinen Sie mit «schädigend süchtig» – das ist ja nur ein Hormon?

Denken Sie an gewisse Wirtschaftskapitäne: Sie sehen nur noch Gewinnsteigerung, Umsätze. «Big is beautiful» ist ihr Credo, letzten Endes Marktmacht um jeden Preis. Die aktuelle VW-Krise lässt grüssen. Ihre Gesundheit und Beziehungen ähneln denen von Spielern und Trinkern. Oft schwerst geschädigt oder gar inexistent – und verdammt einsam an der Spitze. Daher sind hohe Saläre gerechtfertigt, aber ohne echte Beziehungen und Gesundheit ist das ganze Geld nicht mal gedruckte Freiheit.

«Unbalanciert», sollen Hormone ebenfalls schädigen. Wie erreicht man eine hormonelle Balance?

Durch Serotonin und vor allem Oxytocin. Ersteres ist ein Führungshormon. Führung im Sinne von Verantwortung übernehmen, egal ob für einen Menschen, der sich einem anvertraut oder anvertraut wird, oder für Hundertschaften. Das bedeutet aber auch, Sicherheit zu vermitteln, was gerade in Firmen oft zu selten geschieht. Wenn sich aber Mitarbeitende dauernd um Sicherheit, Absicherung und eigene Interessen kümmern müssen, verschwenden sie Energie. Energie, die ihnen dann für Konzentration, Produktivität, Kreativität, Innovation fehlt oder sogar den Schlaf raubt.

Und die Folgen sind?

Dann gehts auch der persönlichen Regeneration an den Kragen. Kein

Vertrauen, kein Schlaf. Ein archaisches Prinzip: Früher schützten wir unsere Halsschlagader vor dem Bergpuma, heute vor Vorgesetzten, «Kollegen», dem Staat. Darum die vielen Verspannungen, weil wir dauernd die Schultern hochziehen.

Um es auf einen Nenner zu bringen: Alle sind gestresst, und das immer mehr. Wie lässt sich dieser zunehmend chronische Stress verhindern?

Indirekt. Akuter Stress löst die Freisetzung von Cortisol aus – auch ein Hormon. Flucht oder Kampf, wichtig zum Überleben, aber wenn Cortisol dauernd erhöht ist, wird der Stress chronisch und tötet unser Immunsystem. Wer am Arbeitsplatz gestresste Menschen, die dort Misstrauen und mangelnde Wertschätzung erfahren, kommen entsprechend nach Hause. Dort vermitteln sie ihren Kindern, dass Arbeit wenig mit Spass zu tun hat. Und die Kinder denken dann: «Warum soll ich mich in der Schule abmühen? Um so angepisst zu werden wie meine Eltern?»

Sind die Arbeitgeber also allesamt zu kalt und Arbeit insgesamt ungesund?

Arbeitsplätze sind Arbeitsplätze und kein Ponyhof. Trotzdem könnten etwas mehr Vertrauen und Wärme nicht schaden. Ich würde es als innovationsfördernde Vertrauenskultur bezeichnen. Der Aufwand, um eine solche zu etablieren, ist gar nicht so gross, vorausgesetzt, es ist ein Wille dafür vorhanden. Das gilt auch für den privaten Bereich, in welchem es in der Tat oft zu kalt ist. Eine Arm-länge Abstand mag für den Geschäftsbereich Sinn machen, aber nicht ausserhalb dessen. Wir sind doch in einer technokratischen Gesellschaft angekommen. «High tech» bedeutet aber doch auch «high touch» – damit wir

sinnliche Menschen bleiben können und nicht nur über Oberflächen von technischen Geräten streicheln.

Nähe und Wärme – dafür gibt es doch bestimmt auch ein Hormon?

Ja, mein Lieblingshormon: Oxytocin, das schon in der embryonalen Mutter-Kind-Beziehung hochgeht. Später das Hormon der Schmetterlinge, der Regenbögen, der Einhörner. Einfache zwischenmenschliche Gesten lösen es aus, in der Summation solcher ist der Effekt imposant: ein ehrlicher Händedruck, bei welchem sich Handballen berühren, eine Umarmung, aber auch Generosität.

Also der Glückskette Geld für Flüchtlinge spenden, und man fühlt sich besser?

Nein, nur Geld zu spenden, bewirkt diesbezüglich nichts. Wenn schon, dann einen Flüchtling aufnehmen oder ihm Deutsch beibringen. Menschen haben diesbezüglich eine Wahrnehmung, die Zeit und persönliches Engagement vor Geld setzt. Wenn Sie am Montag auf der Redaktion erzählen, Sie hätten 500 Franken für die Renovation eines Kindergartens gespendet, macht dies viel weniger Eindruck, als wenn Sie einen ganzen Samstag und Sonntag beim Anstrich desselben geholfen hätten.

Ehrlich gesagt, habe ich keine zwei Tage Zeit, um einmal einen Kindergarten zu streichen.

Absolut, ich auch selten. Es gibt aber Einfacheres, um Oxytocin zu erhöhen. Sie sind zu einem toll gekochten Abendessen mit gutem Wein eingeladen. Am nächsten Morgen schicken Sie eine Dankesmail an die Gastgeber – oder eine von Hand geschriebene Karte. Was wirkt besser?

Die Karte.

Genau, auch wenn es einen Tag dauert, bis sie ankommt. Wir mailen zu viel, teilweise von Nachbarbüro zu Nachbarbüro und verkümmern dabei seelisch in unserer betrieblichen Isolationshaft, die ja die schärfste Form von Haft darstellt. Der einzige Grund, abgesehen von der industriellen Fertigung, warum Menschen noch einen Arbeitsplatz aufsuchen, ist, andere Menschen zu treffen. Oxytocin stärkt unser Immunsystem, aber es kommt nie wie ein Tsunami daher: Es muss langsam durch viele kleine Gesten aufgebaut werden.

Wir sollten also um unserer Gesundheit willen zum netten Gutmenschen von nebenan werden?

Ja, selbst Führungskräften schadet dies nicht: Tun wir möglichst viele kleine Gesten für Menschen in unserer direkten Umgebung oder für solche, die uns spontan über den Weg laufen, verhindern wir, dass wir und sie in die erwähnten Schützengräben steigen.

Arzt für Männer, Autor und Kabarettist

Basel. Marco Caimi ist Gründer und Inhaber der ersten Männerpraxis der Schweiz. Caimi ist zudem seit 1994 als Management-Referent und Seminartrainer tätig. Der 53-jährige Arzt ist Autor mehrerer Fachbücher, von drei gendekritischen Kriminalromanen und einem medizinischen Kabarett («Henkersmahlzeit – das Leben kann zum Tode führen»), mit welchem er am 28. und 29. Oktober im Tabouretli in Basel zu sehen ist. Der Vater einer 20-jährigen Tochter und eines 31-jährigen Sohnes lebt und arbeitet in Basel und Südafrika. aag