

A bis Z der Menschlichkeit?

Wahlfreiheit wirkt auf unsere Lebenswelten

Peter vom Zürichsee

Wir sehen «Menschlichkeit» gerne als erstrebenswertes «Gut-miteinander-sein-und-umgehen». Dazu gehört z.B., sich empathisch, ehrlich, respektvoll, hilfsbereit, achtend, würdigend und verantwortungsvoll zu verhalten. Menschlich sind auch unsere Schattenseiten. «Ich bin halt auch nur ein Mensch» wird gerne als Rechtfertigung für allerlei Gewaltanwendungen benutzt. «Irren ist menschlich»... Es ist Zeit, offen und grundlegend zu überdenken, was «Menschlichkeit» in unseren Lebenswelten bedeutet. Mir bewusst zu sein: Welche Art von Menschlichkeit möchte ich selbst leben?

Überall lauert auch Unmenschliches

Unterschwellige, kaum als Gewalt bemerkte Formen sind möglich – und weit verbreitet. Das folgende Beispiel mag dich überraschen – was könnte da dran sein?

Gewaltfreie Kommunikation (GFK, nach Marshall B. Rosenberg) ist hoch im Kurs. Sobald der Anspruch im Raum steht, dass «wir alle GFK anwenden müssen und alles wird gut – wir wissen, wie das geht (du hast es halt noch nicht verstanden oder hast noch Übungsbedarf)», empfinde ich das als übergriffig – dann wird mir schwindlig. An mir ist etwas nicht gut. Mein Gegenüber will, dass ich im GFK-Stil kommuniziere.

Um hier möglicherweise aufkommende Missverständnisse zu klären: Ich finde GFK eine gute Sache – manchmal echt hilfreich. Als Rezept in allen zwischenmenschlichen Situationen, verbunden mit der Erwartung, es stets und ständig gekonnt anzuwenden, wird es missverstanden und zum Dogma, zur Kommunikations-Religion. Das entfremdet, statt zu verbinden. Das Erfüllen der Erwartungen und Vorstellungen anderer, auch meiner Eigenen, fühlt sich für mich als «übergestülpte Kommunikationsregel» an. Als Form eines Versuchs, sich einem Konzept unterwerfen zu müssen, (und alles werde gut). Eine Form von Gewalt, die wir meistens übersehen.

* * * * *

Pure Gewalt und Zerstörung bewirkt in den aktuellen Kriegen *unendlich* viel Leid, Schmerz, Tod und gigantische Mitweltverschmutzungen. Kriegerische Angriffe und Übergriffe werden oft als **unmenschlich** bezeichnet. Wir versuchen mit diesem «un»-Wortzusatz, unerwünschte menschliche Handlungen von uns selbst fernzuhalten und zu verdrängen. «Dein Verhalten ist unmöglich!» «Das kannst du unmöglich machen!». Es gibt nicht nur unangebrachte und unsinnige Verhaltensweisen, Streitereien und Kriege, sondern auch heimische Pflanzen, die wir «unbedingt» weghaben wollen in unseren Gärten: unbeliebte Unkräuter. Gegen die wir Krieg führen, auch mit Chemiewaffen. Im wirtschaftlichen Wettbewerb gibt es von unlauterem Marktgebaren und unwirtschaftlichen Märkten bis zu ungeliebten Mitbewerbern und Konkurrenten ebenfalls Formen des Kämpfens und Bekämpfens. Unmengen von industriellen Erzeugnissen überschwemmen unseren Planeten, hinterlassen sehr viel mehr giftige als ungiftige Verschmutzungen.

Politisch hören wir öfters «Unwörter» wie: «Diese *Ideologie* muss bekämpft werden!» «Wir brauchen unideologische Lösungen!». Solches verkünden interessanterweise meist die Exponenten jener Parteien, die selbst nur so strotzen vor ideologischen Überzeugungen und Selbstüberhöhungen. Politische Machtgelüste führen zu *verbaler* Gewalt und

Populismus, zum Kampf gegen andere Parteien und Andersdenkende. Während es mir leichtfällt, Fehlverhalten und Überzeugungen anderer aufs Korn zu nehmen und manchmal auch anzugreifen, übersehe ich bei mir selbst, dass ich dies und das felsenfest glaube und als absolut notwendig betrachte – und damit die Deutungshoheit für mich in Anspruch nehme. Dass ich zu wissen glaube, was richtig und falsch ist. Dass *ich* mich *richtig* verhalte. Dass ich *weiss*, worauf es ankommt. Dass ich über andere *urteile* und sie *bewerte*. Andere *verurteile* und insgeheim *ablehne*.

Auch ich bin eingeladen, die Auswirkungen der Art(en) meiner frei wählbaren Menschlichkeit auf «meine» und andere Lebenswelten tiefer zu ergründen und zu überdenken.


Facetten der Menschlichkeit von A bis Z in zwei entgegengesetzte Richtungen


Unsere Lebenswelten sind voller Widersprüche. Keinesfalls geht es darum, diese als richtig oder falsch zu klassieren. Es macht Sinn, uns bewusst mit folgenden Fragen in Ruhe zu vertiefen:


- Welche menschlichen Eigenschaften sowie Denk- und Verhaltensweisen entfalten welche Wirkungen?
- Welche Art von Menschlichkeit will ich leben und möchte ich durch mich gedeihen lassen?
- Welche Arten der Menschlichkeit wollen wir gemeinsam leben?

An den *Wirkungen* erkennen wir, ob es zunehmend in Richtung von *lebensdienlicher* Mitgestaltung, zu einem einander näherbringenden, gesundenden WIR geht. Oder mehr in Richtung von *lebensfeindlichen*, trennenden, ausbeuterischen, unterdrückenden, verwirrenden bis zerstörerischen Verhaltensweisen.

So zeigen sich die «Pole» der Menschlichkeit, die wesentlich für deren Auswirkungen in unseren Lebenswelten sind:

 Lebensförderndes / lebensdienliches / heilsam wirkendes / uns nährend verbindendes Menschsein & Tun. Der aufwärts zeigende **grüne Pfeil** symbolisiert das Aufbauende, gesundend und erstarkend Gedeihende.

 Lebensfeindliches / toxisch wirkendes / krankmachendes / uns trennendes Menschsein & Tun. Der abwärts zeigende **graue Pfeil** symbolisiert das Abbauende, gesellschaftlich wie persönlich Schwächende und Lebensgefährdende.

*Mein Herz schlägt für
unsere lebensdienliche,
nährende, heilende Menschlichkeit.* 

In diesem anregenden «A-Z der menschlichen Facetten» sind beim aufwärts zeigenden **grünen Pfeil** einige «lebensdienliche» Perspektiven und neben dem abwärts gerichteten **grauen Pfeil** einige «lebensfeindliche» Aspekte in Beispielen beschrieben.

Dies ist eine persönliche und zugleich universelle Auswahl wesentlicher Menschlichkeits-Aspekte.

Du kennst sicher viele weitere davon – aus deinen eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und Einschätzungen. Wobei es sinnvoll ist, zu bemerken, dass Einschätzungen oft auch Bewertungen oder Hypothesen sind.

In Ergänzung des Textes, das in der Digitalzeitung DAS BLATT, Ausgabe April 2026 erschienen ist, findest du hier Zugang zu weiteren gewichtigen Aspekten der Menschlichkeit.

A

aufeinander zugehen • sich selbst und einander annehmen • artgerecht mit allen Lebewesen, auch uns und unseren Kindern, umgehen • Andersartigkeit annehmen und integrieren • achtsam den Wundern des Lebens begegnen • Ängste annehmen, anerkennen und ihnen zuhören > frei werden für das Hier und Jetzt • Autonomie > mein Leben gestalten und selbst wählen können • aufeinander achten > auch auf das Autonomiebedürfnis der anderen ...



ablehnend sein • einander abweisen • angreifen • anschuldigen • abwerten • aussenvorlassen • Andersartigkeit ablehnen • Andersdenkende aussortieren • Ängstlichkeit > in vielem und von vielen sich bedroht fühlen • Ausgrenzung • auslachen • Ausbeuten unseres Planeten und seiner Lebewesen • verbale und psychische / soziale Aggressionen, auch passiv-aggressives Verhalten ...

B

Bereitsein für das, was es hier und jetzt braucht • behutsam im Umgang mit allem Leben und unserem Planeten sein • Bewusstheit für eigenes Fühlen und Tun • Brücken bauen und Verbindungen zueinander pflegen • sich begeistern für sinnreiches Wirken • beflügelnd einander inspirieren und unterstützen • bedürfnisbewusst sein • berührend einander begegnen • in wahrhaftigen Begegnungsräumen einander auf Augenhöhe erleben • analog gelebte, verbindende, nährende Begegnungen • Begabungen und Berufung leben > innerste Herzenswünsche sinnhaft einbringen, Essay zum Thema «Gaben» (2) ...



Brutalität anderen und sich selbst gegenüber • Bedürftigkeit > sich von anderen abhängig machen • über andere bestimmen • von oben herab belehren und besserwissen • Besitz aneignen zulasten anderer • sich selbst und andere bewerten und vergleichen • etwas Besonderes sein wollen • Bedürfnisse übergehen • bemitleiden • Bedingungen stellen • betrügen > das Vertrauen fundamental missbrauchen • beschämen > die Identität anderer angreifen (Essay zum Thema «Scham» (3) ...

C

Couragiertes, mutiges, aktives, lebensdienliches Tun im Alltag • **C**ollaboration > wirklich zusammenarbeiten und einander unterstützen • **C**harakterstärke zeigen ...



Chancen ignorieren > verpassen und verstreichen lassen • **C**haos verbreiten > chaotisch sein • **C**oolness > meine Gefühle, Missstände und Unsicherheiten überspielen • **C**harakterlosigkeit oder -schwäche • **C**hauvinismus > zur Schau gestelltes, herabsetzendes Überlegenheits-Getue gegenüber anderen • **c**holerisch sein > unkontrollierte Wutausbrüche über anderen «ausgiessen» • **C**o-Abhängigkeit > emotionale Verstrickung, die destruktive und ungesunde Dynamiken etabliert ...

D

Dialogbereitschaft und -fähigkeit • **D**ankbarkeit > bewusst wertschätzen • **D**eeskalation > Spannungen beruhigen statt anheizen • **d**ienen im Sinne des Ganzen, ohne sich selbst zu verlieren • **D**emut > anstatt sich stolz über andere zu stellen • **D**azugehörigkeit schenken > andere sind willkommen ...



demütigen • **d**rohen • **d**oppelmoralisches Verhalten • **Du**-Botschaften > beratschlagen, erwarten, übergriffiges Gutmeinen • **D**istanz halten > Beziehungsentzug • **D**ominanzverhalten • **d**igitale, trennende, künstliche Welt bevorzugen • **d**enunzieren > andere gezielt anschwärzen...

E

Empathie > **E**infühlungsvermögen • **e**inladen und **e**rmutigen zur Transformation • **e**ffektive **E**ntwicklung > sich aus bestehenden Verwicklungen lösen und so frei werden • **E**ingeständnis meiner Unzulänglichkeiten und Unterlassungen • **E**insicht > reflektierendes Selbstwahrnehmen und -Verständnis • **e**motional zugänglich sein • **E**hrlichkeit • **E**igenverantwortlich sein • **E**hrfurcht vor dem Leben spüren > es staunend und dankbar annehmen • **e**rmöglichen, was es hier und jetzt zum Gemeinwohl braucht • **E**rdverbundenheit spüren ...



ICH-zentrierter **E**goismus > um eigene Vorteile bedacht • **e**motionale Abschottung und Kälte (und das gar als **e**motionale Kompetenz und «professionellen Umgang mit Emotionen» preisen) • **e**motionale **E**rpressung • **E**mpathielosigkeit • **E**ntwertung > andere **e**ntwürdigen, **e**ntblößen und kleinmachen • **E**ifersucht > Misstrauen und zwanghaftes Kontrollieren ...

F

Freiheit meiner Spielräume nutzen und entfalten, ohne andere in ihrer Freiheit einzuschränken oder sie zu gefährden • **Fülle** > das Geschenk des Lebens voller Möglichkeiten sehen, anerkennen und annehmen • **Fühlen, Feingefühl** > wir sind fühlende Wesen • **friedlich sein** • **freundlich mit mir und anderen sein** • **fördern** > Wesentliches ermöglichen helfen • **flexibel sein** > sich achtsam Veränderungen stellen • **Freude aus dem Herzen leben** • **Fairness** > respektvoll und gerecht handeln ...



Fake > Falschinformationen verwirren und fördern die Ignoranz • **Feindseligkeit** • **Falschheit** > so-tun-als-ob-Täuschung • **Frustrations-Abladung** auf andere • **Fatalismus** > «Es bringt eh nichts, also können wir es gleich bleiben lassen!» • **Fremdbestimmung** > andere nach meiner Pfeife tanzen und meine Vorstellungen erfüllen lassen und damit ihre Autonomie aberkennen ...

G

Gemeinwohl-dienlich handeln und wirken • **Gewahrsein** • «**gwundrig sein***» > offen für Wunder (*Schweizerdeutsch für neugierig sein) • **nährende Gemeinschaft fördern** > zu Zusammenhalt und Verbundenheit beitragen • **zum Gelingen** der nötigen Veränderungen beitragen • **Ganzheitlichkeit** > zum Wohl von Körper, Geist, Seele und dem WIR • **Gnade** spüren ...



Gleichgültigkeit > Interesselosigkeit sich selbst und anderen / anderem gegenüber • **Geringschätzung** > Qualitäten und das Wesen übersehen und übergehen • **gaslighting** gezieltes Irritieren und Verunsichern der Wahrnehmung • **grollen** > Festhalten an starker Unzufriedenheit oder Ärger gegenüber einer Person, einer Gruppe oder einer Situation • **Grenzüberschreitungen** > **Grenzen** bei sich selbst und anderen missachten • **Gruppendruck** und -manipulation ...

H

herzverbunden, aus dem **Herzen** heraus lebend • **Hingabe** > sich liebevoll und achtsam zuwenden: meinen **Herzenswünschen**, dem was ich tue, ebenso anderen Menschen und unserem Planeten • in mich **hineinlauschen** > entdecken, was durch mich gelebt werden möchte • **Herzenswärme** > sich selbst und anderen mit echter innerer Wärme und Zuneigung begegnen • **Hilfsbereitschaft** > beitragen, ohne zu zögern • **Humanität** > menschliches Verständnis pflegen • **heilsam wirken** > für innere und äussere Transformation • **meine Haltung** erweitern, siehe gleichnamiges Buch von Martin Permantier (4) ...



Hass > abgrundtiefe Ablehnung • **Herablassung** > andere von oben herab behandeln • **Heuchelei** > unechtes, doppelbödiges Einlullen • **Hilflosigkeit** inszenieren > manipulatives Sich-Als-Opfer-Darstellen • **Hinterhältigkeit** > verdeckte und perfide Angriffe und Verhaltensweisen • an meiner **Haltung** um jeden Preis festhalten ...

I

Integrität, integrierend wirken > im Einklang mit mir und unserem Planeten • Ich-Botschaften > ohne Vorwurf oder Bewertung offenlegen, wie ich mich fühle, was es mit mir macht, was für mich wesentlich ist • Ich-Verbundenheit > mit meinem Innersten verbunden sein • Innigkeit > tiefe innere Verbundenheit spüren und teilen • Inspirationen schenken > inspirierenden Austausch pflegen • echtes Interesse zeigen > mich aufrichtig für andere öffnen • achtsame Impulse geben > Entwicklung liebevoll anregen • Ideen teilen > kreativ und verbindend wirken • inneres Gleichgewicht fördern > sich selbst treu sein ...



Ignorieren / Ausblenden > Nicht-Wahrnehmen von sich selbst und anderen; sich der Begegnung entziehen • Instrumentalisierung > Mitmenschen, Lebewesen und den Planeten als Mittel benutzen und ausbeuten • Intoleranz > Ablehnung und Abwertung von Unterschiedlichkeiten • Ironie > wird oft missverstanden und kippt schnell unbemerkt in verletzenden Sarkasmus und Zynismus • Ich-kenne-dich-Irrtum > wie soll das möglich sein, wenn ich nicht mal mich selbst wirklich kenne? ...

J

Ja zum Leben • im Hier und Jetzt sein • «Du bist ein Juwel» > Mitmenschen als kostbar, einzigartig, hilfreich oder lebenswert würdigen • Jugendlichkeit bewahren > offen, gewundrig (neugierig) und lebensfroh bleiben • jederzeit zugänglich sein > für tiefes Zuhören, Anteilnehmen und Unterstützen präsent sowie verlässlich sein, ohne sich aufzudrängen • justieren > einstellen/ einregulieren, sich neu ausrichten, uns untereinander fein abstimmen • Jubel genießen > Freude gemeinsam erleben und feiern - dies keinesfalls auf Kosten anderer • jedes Leben achten > es als Teil des Ganzen annehmen ...



Jähzorn > explodierende Wutausbrüche • öfters jammern > Mitmenschen als «Mistkübel» für Probleme missbrauchen und sie damit emotional stark belasten • jemanden Kleinhalten und Kleinmachen > angewendete psychische Gewalt oder Manipulation, welche das Selbstwertgefühl des Opfers untergräbt ...

K

Konflikt(bereitschaft und -fähigkeit) als Lebenskunst; Essay zum Thema Konflikt (5) • Kontakte pflegen > offen, freundlich und interessiert auf andere zugehen • klar werden und sein (Essay zum Thema Klarheit (6) • kybernetisches Verständnis > Systeme wie unseren Planeten, Organisationen, Gesellschaften, Maschinen, oder auch uns selbst, als vernetzte, rückgekoppelte Prozesse betrachten, um dynamische, gesunde, sich selbst regulierenden Systeme zu fördern • Kreativität > neue Perspektiven und Möglichkeiten öffnend, Unterschiede und Vielfalt als Ressource nutzend und die kollektive Intelligenz stärkend • Kulturgut nachhaltig erschaffen > dauerhafte Anregung, Verbindung und Orientierung zum Wesentlichen und Kostbaren erhalten • Kompass des Herzens > inneren Werten und Intentionen achtsam folgen • mit meinem Inneren Kind verbunden sein > bewusst Selbst-Mitgefühl und Lebendigkeit pflegen, staunend und offen sein •

Kontemplation – achtsam, still und innehaltend das Leben und Geschenk des Lebens reflektieren ...



Konfliktverdrängung • **Kampf** und Streitereien – **Kriege** > massive Zerstörungen, Leiden, Tod und Verluste, mit oft negativen Veränderungen von Machtstrukturen, kriegerisch-technologisch beschleunigter Aufrüstung sowie langfristigen ökologischen, psychologischen, sozialen und kulturellen Folgen • **Kränkung** > durch Beschämung oder «links-liegen-lassen» • **Kontrolldrang** > andere kontrollieren und steuern wollen • **Konkurrenzdenken** (oft toxisch), anstatt Kooperation • emotionale **Kälte** > Bindungen frieren ein ...



L **Liebe**, liebevolles Begegnen in mir und dir • **Landwirtschaft** nachhaltig und giffrei • **Lösungsbewusstsein** > sich von Problemen lösen • **Lösungsbereitschaft** • **Lernbereitschaft** • **liebevoller Selbstführung** • **Lebendigkeit** > schenkt im Zwischenmenschlichen mehr Potenzial für Tiefe, Verbundenheit, Frische und Entfaltung • **Lebensfreude** und **Lebenslust** > achtsam entdecken, geniessen und teilen • **lichtvoll leben** > Zuversicht, Inspiration und **Lebenswärme** ausstrahlen • **lachen** > Freude und **Leichtigkeit** versprühen • **Ioslassen** > Anhaftendes, Groll und Unstimmigkeiten gehen lassen ...



Lobbying > aus Eigeninteresse, zulasten anderer • **Land-Misswirtschaft** > vergiftende und damit **lebensverachtende Landwirtschaft** mit Kunstdüngern, Herbiziden, Halmverkürzern und Pestiziden sowie mit bodenverdichtenden Agro-Maschinen (Traktoren usw). • **lebensgefährdende Produktionsmethoden** mit Chemie, Maschinen, Kunststoffen sowie Einsatz fossiler Energieträger • **Lügen** > mich selbst und andere belügen und täuschen • **lächerlich machen** > demütigen und entwürdigen • **lästern** > abwerten und Abwesende schlechtmachen • natürliche **Loyalität** brechen > Zugehörigkeit verleugnen und Vertrauen zerstören • **Leid** schaffen > Machtmissbrauch, Gewalt jeglicher Art und Bindungsabbruch, Projektionen und Beschuldigungen ...



M **Mensch** sein, als kreativer Gestalter • **Miteinander** > gemeinsam Kreieren und Wirken • in **Möglichkeiten** denken • **mitfühlen** • **Mitverantwortlichkeit** leben • **Mut**, zu meinem Innersten zu stehen > das Leben annehmen, verletzlich und authentisch sein • meine **Menschlichkeit** aufbauend entfalten und leben • **Meditation** > innere Ruhe, Zentrierung und Verbundenheit finden • **Meisterschaft** im Jetzt > ganz im Hier und Jetzt leben und wirken, Essay dazu (7) • **Magie des Moments** > das Wunder und die Schönheit des Augenblicks spüren ...



Mensch als Maschine > funktionale Leistungserfüller für die industrialisierte Welt und deren Leistungsglauben; Bildung ist auf Leistung ausgerichtet, auf das Funktionieren für das System • **Mangelbewusstsein** > sich im **Mangel** fühlen • in **Massen** produzieren • **Monokulturen** anlegen > Krankheitsanfälligkeiten mit negativen Folgemassnahmen

«behandeln» • **manipulieren** > andere damit verdeckt beeinflussen, oft durch Angstmacherei und Druckausübung • **Missgunst** > anderen nichts gönnen und sie beneiden • **Mobbing** > systematisches ausgrenzen und schlechtmachen • **Machtmissbrauch** > ausnutzen der eigenen Position zulasten der darunter Leidenden • chronisches **Misstrauen** > Beziehungen vergiften und so den Boden entziehen ...

N

nützlich sein, sich im Sinne von «lebensdienlich» nützlich machen; gutes und sinnreiches Tun, das anderen und der Gemeinschaft hilft und Freude bringt • **Natürlichkeit** • **Nachsicht** > anderen Fehler oder Schwächen vergeben • **nahbar** sein > emotional und achtsam zugänglich sein ...



Ein «**Narzisstischer Eisberg**» sein > das einander wirklich begegnen verunmöglichen, wegen schleicher Selbstbezogenheit mit eingefrorenen Gefühlen im zwischenmenschlichen Umgang • **nörgeln** > an allem Herummäkeln • **neidisch** sein > Missgunst gegenüber anderen durch Vergleichen und sich im Nachteil betrachten • **nachtragend** sein > an alten Konflikten festhalten oder kleben bleiben / «anhaften» • **Neinsager** > jegliche Entwicklung und andere Meinungen abwehren • prägende **Narrative** > angeblich sinnstiftende Erzählmuster, die als Geschichten unser Fühlen, Denken und Handeln oft unbewusst beeinflussen sowie emotional aufladen, und unser Verhalten damit manipulativ steuern können ...

O

offen sein für sich und das WIR • **Organisationstalent** > konstruktiv-harmonische Vorhaben ermöglichen, in denen alle achtsam integriert sind • **Ökonomie der Menschlichkeit** > «Gemeinwohl-Ökonomie», das Wirtschaften für das Wohl aller, auch für unseren Planeten • **Orientierung** geben > gemeinsame Klärung zum gemeinsamen Unterwegssein • **Ordnung** schaffen > Klarheit, Überblick und Strukturen für sich selbst und das gemeinsame Leben pflegen • **Oasen** bewusst pflegen > persönliche und gemeinsame Räume der Ruhe, Geborgenheit und des Angenommenseins pflegen ...



In **Ohnmachtsgefühlen** blockiert sein > in unbewusster Hilf- und Sinnlosigkeit steckenbleiben • **Oberflächlichkeit** > fehlende tiefe Verbindung • **Opferrolle** «spielen» > Selbstbemitleidung, und anderen die Schuld geben und sie manipulieren • **Obrigkeitsglauben** > weitgehendes Fehlen von Reflexion und gesundem Hinterfragen, was eine *scheinbare* Ordnung schafft sowie kritisches Denken und echtes Mitgestalten massiv schwächt ...

P

Passion und freie Potenzialentfaltung • Präsenz > präsent sein – psychische und physische Gesundheit • Prägungen und Konditionierungen aus der Kindheit aufdecken und loslassen > frei sein für das Hier und Jetzt • Perspektiven- und Paradigmenwechsel > offen sein für andere Blickwinkel und Lösungsmöglichkeiten, als die bislang verbreiteten Narrative und Überzeugungen suggerieren • Praktikierbarkeit fördern > gemeinsam lebendige Möglichkeiten ausprobieren und praktisch anwenden • Poesie des Lebens > Schönheit, Wunder und Feinfühligkeit im Alltag • proaktiv sein > vorausschauend selbst- und gemeinwohlverantwortlich gute Lösungen finden, stets einen Schritt auf persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen zugehen ...



Problembewusstsein > in Problemen verwickelt sein und bleiben • passiv-aggressives Verhalten > von verdeckter Feindseligkeit bis zu verdecktem Narzissmus • Projektionen > eigene Unzulänglichkeiten, Gefühle, Überzeugungen und Fehler anderen «überstülpen» • provozieren > unterschwelliges bis gezieltes Schüren des Konflikts, bis zur Eskalation • chronischer Pessimismus > destruktive bis toxisch-negative Grundhaltung ...

Q

Quelle der Ruhe und des Friedens sein • Querdenken im konstruktiven Sinn > acht- und einfühlsam neue Lösungswege finden • querverbinden > Netzwerke und Brücken bauen zwischen dem Planeten und allem Leben, inkl. Menschen, Ideen und Kulturen • Qualitätsbewusstsein > nachhaltiges Leben achtsam fördern • Quintessenz leben > Wesentliches achtsam erkennen, sich dessen bewusstwerden und danach handeln ...



Querulant sein > hartnäckiges, unangemessenes und übersteigertes, reflexartiges bis zwanghaftes Anklagen, Kritisieren und Infragestellen • krankhaftes Querdenken > zermürbendes Angreifen und Infragestellen von Mehrheitsmeinungen, etablierten Sichtweisen und «Vorgesetzten», oft als «reflexartiges» Widersprechen und Anklagen ...

R

Reflexionskultur > einander offen und respektvoll Feedback geben, ohne zu bewerten • Resilienz fördern > stärkt die psychischen, emotionalen, sozialen und körperlichen Fähigkeiten, mit Stress, Krisen und Belastungen gesund umzugehen • Respektvoll sein > andere mit ihrer Andersartigkeit achten, mit ihren Grenzen • Rücksicht nehmen > achtsam und sensibel mit sich und anderen umgehen • Regeneration > sich selbst, anderen und dem Planeten mit seinen Ressourcen Erholung erlauben und ermöglichen • «richtig» handeln > im Sinne meines eigenen Tuns, das mit meinen innersten Herzenswünschen übereinstimmt (kongruent sein) • mit Ressourcen ausbeutungsfrei umgehen und sie teilen > Zeit, Wissen oder materielle Mittel bewusst sorgfältig und nachhaltig einsetzen ...



Revolution > Revolte: bestehende Machtstrukturen werden herausfordert, ihre Macht heftig angegriffen, was oft blutig verläuft, weil Privilegien und Kontrolle kompromisslos verteidigt werden. Auch bei nicht-blutigen Aufständen geht meist «sehr viel Geschirr kaputt» • **Rechthaberei >** fehlender Raum für andere Sichtweisen und Erfahrungen, oft verknüpft mit dem Anspruch auf Deutungshoheit, was richtig und falsch ist • **Rache >** der Drang, empfundenes Unrecht zu vergelten, oft begleitet von Groll und hinterhältigem Verhalten • **Rücksichtslosigkeit >** schonungsloses Durchsetzen der Eigeninteressen, mit Ignorieren der Bedürfnisse anderer • **Radikalisierung >** zunehmend extremer werdendes, oft intolerantes und aggressives Verhalten gegenüber Andersdenkenden ...



S **Sinn und Sinnlichkeit >** Sinn öffnet den Blick für die Richtung meines Lebens, wobei mich meine Sinnlichkeit jeden Moment voller Lebendigkeit spüren lässt • **Sinnhaftigkeit >** unsere Taten mit innerer Tiefe und mit allem Wesentlichen verweben • **Spielfreude** und spielerische Leichtigkeit > belebt den Geist, stärkt Bindungen, fördert Kreativität und Lebendigkeit • **Sicherheit • systemisches Verständnis >** wirkt als zwischenmenschlich fruchtbarer Boden • **synergetisches Bewusstsein >** Verständnis von Win-Win für alle • **Selbstliebe >** mich selbst wertschätzen und selbstfürsorglich sein • **solidarisch sein >** anderen beistehen und gemeinsame Verantwortung übernehmen • **Stärke >** mit innerer Kraft die sich zeigenden Herausforderungen anpacken und meistern • **Selbstreflexion >** das eigene Fühlen, Sein, Denken und Handeln bewusst betrachten und spiegeln • **Seelenverbindung >** inneren Frieden pflegen und ausstrahlen • **Spiritualität >** sich den Sinn- und Lebensfragen öffnen sowie Verbundensein mit anderen, der Natur oder dem Universum pflegen • **schenken >** mit Liebe, Achtsamkeit, Präsenz und Hingabe für sich und andere ein Präsent sein • **Selbstvertrauen >** die eigenen Intentionen, Begabungen und Fähigkeiten annehmen, würdigen und leben • **zwischenmenschliche Sicherheit >** schenkt Vertrauen und Nähe, lässt Offenheit und Gelassenheit wachsen, schafft Raum für tieferwerdende Verbundenheit, gesunde Entwicklung und Entfaltung ...



Schmollen > sich-gekränkt-Fühlen und andere wie Luft behandeln • **Sarkasmus >** wirkt spitz, spöttisch, entwertend und verletzend, belastet Beziehungen, erzeugt Missverständnisse und verschleiern Kritik sowie Abschätzigkeit • **Schuldzuweisungen >** abschieben der (Mit)Verantwortung → siehe auch Beschämung, Kränkung • **schweigen >** als Folge von innerer Unsicherheit vertuschen, absichtlich bestrafen, andere im Ungewissen lassen oder absichtlich verwirren; was sich häufig als Projektion, Vorwurf, Angriff oder Rückzug zeigt • **Selbstgerechtigkeit zelebrieren >** moralische Überlegenheit zeigen • **sticheln >** kleine, fiese, wiederholte, verbale Angriffe ...

T

tolerant sein > sich selbst und anderen annehmend begegnen • **Traumata** bewusst aufdecken, durchfühlen und loslassen > frei für das Hier und Jetzt sein • **natürliche Treue** > beständig und verlässlich in Begegnungen und Werten sein • **Teilhabe** > einander einbeziehen, zuhören, respektieren und aktiv beteiligen; im Austausch, beim Finden von Lösungswegen und im gemeinsamen Wirken • **Trost spenden / trösten** > einfühlsames Anteilnehmen an Gefühlen und schweren Situationen anderer • **Transparenz** > unaufgefordert offen und ehrlich sagen (und dokumentieren/darstellen), was ist • **Talente** aufleben lassen > Neigungen und Gaben erkennen und zu Fähigkeiten / kraftvollen Ressourcen entfalten; Essay zum Thema «Gaben» (2) • **Tatkraft** > nicht Worte, sondern Taten • **Einladung zur ganzheitlichen Transformation** > Verwandlung zu gesundem Selbstbewusstsein, Mitgefühl, nachhaltig regenerierendem Handeln und wohlthuender Verbundenheit mit anderen und der Welt ...



Täuschung > bewusste Irreführung • **absichtliche Taktlosigkeit** > fehlendes Feingefühl, wobei es oft darum geht, Aufmerksamkeit zu erzwingen, Macht zu demonstrieren oder andere zu provozieren, und damit zu verletzen und zu brüskieren • **Tyrannie** > dominantes Unterdrücken • **Tratschen** > meist wertendes, ungeprüftes Weitererzählen von Informationen oder Gerüchten und Halbwahrheiten über andere • **Trivialisieren** > Kleinreden, Situationen und Probleme oder Gefühle herunterspielen (eigene und die anderer) • **Theatralisieren** > übertriebenes Dramatisieren, um damit zu manipulieren oder Aufmerksamkeit zu erheischen ...

U

Urvertrauen > tiefes Vertrauen ins Leben, zu sich selbst und zu anderen spüren • **unbeschwert sein und leben** > leicht, spielerisch, gelassen und weitend • **umweltschonend arbeiten und leben** • **umsichtig sein** > achtsam, erforschend, integrierend und ganzheitlich • **unvoreingenommen sein** > Vorurteile weglassen und offen auf andere zugehen • **umsorgen** > liebevoll begleiten und betreuen, soweit dies gewünscht ist • **Universal-Bewusstsein** > achtsames Erleben tiefer Verbundenheit mit allem • **Umarmung schenken** > achtsam-zärtliche Nähe, Wärme und Annahme schenken ...



Übergriffig sein > die körperlichen, verbalen oder emotionalen Grenzen anderer missachten oder überschreiten • **unehrlich sein** > verzerren, verschweigen oder verfälschen der Wahrheit / Realität, sich selbst und anderen gegenüber • **unterdrücken** > andere und sich selbst in der Freiheit, Entfaltung oder Selbstbestimmung einschränken, durch Druckmachen, Kontrolle, Ausbeutung, ungeduldig sein usw. ...

V

Vernetzt Denken und Fühlen, Frederic Vester (8) > Zusammenhänge ganzheitlich ergründen und erkennen, Wechselwirkungen verstehen lernen, dadurch lebensdienlich sowie nachhaltig handeln • **Vielfalt** > natürlicher Reichtum, schafft Stabilität • **Verbundenheit** > die nährend und wohltuend wirkt; Essay «Welche Verbundenheit ...?» (9) • **vergeben** > alten Schmerz und Groll befreien, anderen vergeben und Heilung ermöglichen • **Verständnis aufbauen** > ! Verständnis heisst NICHT Einverständnis !, anderen (und sich selbst) offen begegnen, zuhören, die Situationen und Gefühle nachvollziehen können • **Versöhnung** > sich mit sich selbst und anderen Menschen aussprechen, Vergangenes annehmen sowie inneren und zwischenmenschlichen Frieden finden • **Vision** > Orientierung, Sinnhaftigkeit und einen gemeinsamen Weg für sich selbst und gemeinsam finden und leben • **Vitalität stärken** > Energie spüren, Lebensfreude entfalten und die eigene Lebenskraft voller Schwung leben • **Verträglichkeit fördern** > harmonischer und integrierender miteinander umgehen ...



Verwickelt und gefangen in Systemen sowie meinen Überzeugungen und Prägungen > bewirkt eingeschränkte Wahrnehmung, konditioniertes Verhalten, reduzierte Selbstbestimmung, emotionale Belastungen und beeinträchtigte Beziehungen • **Verdrängung** (oft unbewusst) > weggedrückte Gefühle und Herausforderungen erzeugen Druck • **Verschlossenheit** gegenüber meinem und deinem Inneren > erzeugt emotionale Distanz, erschwert Selbst- und Fremderkenntnis und blockiert offene, authentische Beziehungen und Begegnungen • **Verleugnung** meiner Unzulänglichkeiten und Unterlassungen > verzerrte Selbstwahrnehmung • andere psychisch verletzen > Schmerz zufügen, was Vertrauen und Verbundenheit zerstört ...

W

Wesentlich sein > als fühlende Lebewesen das Wesentliche ergründen und leben • **Wahrheit** und Authentizität leben • **Wiederverbindung**, Interbeing nach Charles Eisenstein (10) > erkennen, dass alles Leben verbunden ist; daraus mit Mitgefühl, Achtsamkeit und Verantwortungsbewusstsein gemeinsam im Sinne des Ganzen handeln • **Wunder** achten und lieben > Die Schönheit und Magie des Lebens im Alltag wahrnehmen und würdigen • **Wohlbefinden fördern** > das körperliche, emotionale und seelische Gleichgewicht bewusst pflegen ...



Wichtig > übergewichten und dabei oft das Wesentliche übersehen • **Wirtschaftsdienere** und -sklave Homo sapiens (ssp. oekonomikus) > der Mensch hat der Wirtschaft zu dienen und zerstört damit Leben und die Lebensgrundlagen auf unserem Planeten (Hauptsache, die Wirtschaft wächst, egal wieviel das alles zerstört!), anstatt dass die Wirtschaft primär den Menschen und dem Planeten dient! • **Wissensmissbrauch** > zerstört Vertrauen, belastet die Glaubwürdigkeit in Beziehungen und löst einen Teufelskreis von Misstrauen und Abwehr aus • **Warten**, und weiter hoffen? Essay (11) • **Wortbruch** > Störungen des Vertrauens und der Verlässlichkeit • toxisches **Wettbewerbsdenken** und nacheifern > gegeneinander um jeden Preis, anstatt miteinander • **Wut** > destruktive Gefühlsausbrüche bewirken Spannungen, blockieren klares Denken sowie konstruktives Handeln und beschädigen Beziehungen ...

X

Xenophilie > die positive Grundhaltung oder Anziehung gegenüber dem Fremden, Andersartigen oder Unbekannten (also das Gegenteil von Xenophobie) • **Xenodochie** > Fürsorge für Gäste, Gastfreundschaft und Aufnahmebereitschaft ...



Xenophobie > Angst und Feindseligkeit gegenüber dem Fremden und Unbekannten, Andersartigen ...

Y

Yin und Yang > dynamisches Wechselspiel und harmonische Ergänzung von Gegensätzen, die aufeinander angewiesen sind • Die **Ypsilon-Perspektive** des menschlichen Daseins ist eine wertvolle Metapher für das Stehen an einer Weggabelung, an der sich Wahlmöglichkeiten verzweigen und der eigene Weg durch inneres Bewusstsein ausgerichtet wird • **Yoga** > praktische Arbeit mit Körper, Atem und Geist – verbunden mit dem eigenen Wesen und dem universellen Bewusstsein; zur Förderung von Balance und Wohlbefinden ...



Yin-und-Yang-Störung > bewirkt körperliche, emotionale und mentale Unausgewogenheit, blockiert den Energiefluss und stört innere Harmonie sowie die Verbundenheit mit sich selbst und anderen ...

Z

Zuhören > einander einfach und wirklich tief zuhören wie Momo • **Zuneigung und Zuwendung** > fördert Sympathie und herzliches Interesse, schafft Vertrauen und Nähe, stärkt Wohlbefinden und begünstigt achtsames, liebevolles Miteinander • **Zugehörigkeit** > schenkt Sicherheit, stärkt Selbstwert und Vertrauen und fördert stabile, engagierte Beziehungen sowie wertvolle Begegnungen • **Zuversicht** > stärkt innerliche Ruhe und Selbstvertrauen, fördert Motivation und entwicklungsfähige Beziehungen • **einander Zutrauen** > stärkt einander durch die ermutigende Wirkung, fördert Selbstvertrauen und verleiht Flügel bei Herausforderungen • **magischer Zauber des Augenblicks** > lässt Augen aufleuchten, weckt Staunen, Freude und Leichtigkeit des Seins ...



zweifeln > ständiges Infragestellen, das verunsichert und Entscheidungen sowie das Handeln hemmt • **Zwänge / Zwängerei** > erzeugen inneren Druck, hemmen Freiheit sowie Flexibilität und belasten das Zusammenwirken • **Zynismus** > untergräbt Vertrauen, erzeugt Distanz und sät Zweifel an Menschen und deren Absichten • **Zurückweisung** > verletzt Gefühle und lässt Nähe sowie Vertrauen zwischen Menschen nicht zu, bzw. lässt sie abbrechen • **Zerstörungsdrang** > untergräbt Vertrauen, blockiert das Zusammenwirken und lässt Konflikte gewalttätig eskalieren ...

Epilog

Beim Lesen und Nachklingen-Lassen sind dir wohl viele weitere wesentliche Menschheitsaspekte und deren Auswirkungen in Erinnerung gekommen.

Eine gekürzte Version dieses Essays ist verfügbar in der **Digitalzeitung DAS BLATT (1)**.

Und das Gedicht «Der Spruch» von Ernst Stalder (1883-1914) ruft uns in Erinnerung:

Mensch, werde wesentlich!

Herzliche Grüsse zu dir, mit Vorfreude auf dein Feedback

Peter vom Zürichsee (12, peter.wyler@gmx.ch)

Vielen Dank für das Lektorat an Bobby Langer vom Deutschen Lektorenbüro in Würzburg!

Links und Quellen:

- (1) Gekürzte Fassung dieses Essays in der **Digitalzeitung DAS BLATT**: «A – Z der Menschlichkeit? – Wahlfreiheit wirkt auf unsere Lebenswelten»
- (2) Peter vom Zürichsee, **Welche Gaben hast du – und gibst du sie der Welt?** Essay, Dezember 2024, [Direktlink >](#)
- (3) Peter vom Zürichsee, **Wie beeinflusst uns Scham? Vom Verdrängen zum achtsamen Leben**, Essay, Juli 2025, [Direktlink >](#)
- (4) Martin Permantiers Buch **Haltung erweitern – ICH, WIR, ALLE gestalten Transformation**, Verlag Versus, 1. Auflage 2023, ISBN 978-3-03909-327-4.
- (5) Peter vom Zürichsee, **Konflikt als Lebenskunst. Warum fällt uns das so schwer? Wie kann es gelingen?** Essay, März 2026, [Direktlink >](#)
- (6) Peter vom Zürichsee, **Gibt es wirklich Klarheit? Wie wir sie finden und was wir draus machen.** Essay, November 2025, [Direktlink >](#)
- (7) Peter vom Zürichsee, **Welche Zukunft? Und was jetzt?** Essay, Februar 2025, [Direktlink >](#)
- (8) Frederic Vesters Bücher, **Die Kunst, vernetzt zu denken – Ideen und Werkzeuge für einen neuen Umgang mit Komplexität**, Verlag Pantheon 1999, 3. Auflage 2019, ISBN 978-3-570-55429-6.

Empfehlenswerte, längst vergriffene Titel: **Leitmotiv vernetztes Denken – Für einen besseren Umgang mit der Welt**, Heyne Taschenbuch, 1988;

Der Wert eines Vogels, Ein Fensterbilderbuch, Kösel 1983, 4. Auflage 1987;

Weitere, eventuell über Internetsuche auffindbare Bücher von Frederic Vester:

Januskopf Landwirtschaft, Der Boden, der uns nährt, Ein Fensterbuch, Kösel ca. 1986;

Ein Baum ist mehr als ein Baum, Ein fensterbuch, Kösel 1985, 2. Auflage 1986.

- (9) Peter vom Zürichsee, **Welche Verbundenheit brauchen wir? Zuhause sein auf dieser Erde, im Wir.** Essay, September 2025, [Direktlink >](#)
- (10) Charles Eisensteins Buch **Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich**, mit dem Kernthema «Wiederverbindung, Interbeing», Deutsche Ausgabe ISBN 978-3-943416-76-3.
- (11) Peter vom Zürichsee, **Warten – und weiter hoffen?** Essay, Dezember 2025, [Direktlink >](#)
- (12) **Peter vom Zürichsee** ist der Autornamenname von Peter Wyler, pensionierter Gärtnermeister, Verfasser des obigen Essays und des entstehenden Buches «Was brauchen unsere Erde, du und ich zum guten Gedeihen? – *Sieben Schritte auf dem Weg zur Lösung unserer (Menschheits-) Probleme.*» Mehr dazu auf <https://era-nova.org>.