

Dr. Manfred Nelting



Vom Schweigen zum **Handeln** –  
ein Kompass für eine neue Welt

Vorwort: Dr. Auma Obama

BASIC ERFOLGSMANAGEMENT

Dr. Manfred Nelting  
Einsicht in UNERhörtes

Verlag:  
basic erfolgsmanagement, Pfarrkirchen, 2021  
www.basic-erfolgsmanagement.de  
Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-949217-00-5

Lektorat:  
Josef Nöhmaier

Koordination und Organisation:  
Medienbüro Susanne Wagner, Pfarrkirchen

Umschlaggestaltung, Layout/Satz:  
Michaela Adler, Pfarrkirchen

Bildrechte:  
Cover: © Adobe Stock – sdmix, zolotons



Klimaneutral gedruckt, Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft  
Made in Germany

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Verlag basic erfolgsmanagement keinen Einfluss hat. Deshalb übernehmen wir für diese fremden Inhalte keine Haftung. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten zuständig. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar.

#### Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und wie weit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen.

*Dieses Buch widme ich  
allen Lebewesen, die Unerhört sind,  
kleinen und großen Menschen, Tieren, Bäumen  
und auch „dem Kind“ in uns.  
Hören wir hin.*

**Vorwort Dr. Auma Obama** .....17

**Begrüßung der Leserin/des Lesers** .....25

Vorwort des Autors mit Anmerkungen zur Corona-Krise.....29

Einführung und Aufbau des Buches .....39

**1. Gesunde Hirnentwicklung  
in den ersten Lebensjahren** .....53

**1.1 Wachstumsbedingungen** .....54

**1.2 Phasen der Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren**.....57

1.2.1 Ich/Du-Entwicklung .....57

1.2.2 Impulskontrolle.....64

1.2.3 Selbststeuerung.....65

1.2.4 Trotzphase .....67

1.2.5 Impulsunterdrückung beim kleinen Kind.....68

**1.3 Die Bedeutung des autonomen Nervensystems  
für die Bindungsfähigkeit** .....71

**1.4 Telomere und ihre Bedeutung**.....78

1.4.1 Stress im Mutterleib .....80

**1.5 Von „Orchideen“ und Resilienz bei Kindern**.....80

**1.6 Epigenetik**.....85

**1.7 Die Dunedin-Studie zur Selbstkontrolle** .....92

**Kurze Zusammenfassung**.....94

**2. Eltern**.....97

**2.1 Gesundheit und Erkrankungen in Deutschland** .....99

2.1.1 Stress ..... 100

2.1.2 Beziehungs-Stress und Trennungen..... 100

2.1.3	Stressrelevante Einflüsse der Digitalisierung.....	103
2.1.4	Stress-Faktor permanente Online-Einbindung.....	105
2.1.5	Stress durch Informationsüberflutung – News/Fake News.....	107
2.1.6	Stress durch Angst: z. B. die Corona-Pandemie.....	113
2.1.7	Stress durch sozialen Vergleich.....	116
	Exkurs Konsum als systemrelevant.....	118
	Exkurs Soziale Ungleichheit.....	120
<b>2.2</b>	<b>Lebensstil, Mediennutzung und gesundheitliche Verfassung der Eltern</b> .....	121
2.2.1	Bedeutung für die Zeit vor und bei der Empfängnis .....	121
	Bedeutung für die Zeit der Schwangerschaft .....	123
	Bedeutung für die ersten Lebensjahre .....	126
<b>2.3</b>	<b>Genderthemen</b> .....	128
2.3.1	Muttersein .....	128
2.3.2	Gesellschaftspolitische und kulturelle Anschauungen zum Muttersein.....	132
	Katholische Kirche, Queer-Theorien, Integrative Sicht, Matrilineare Gesellschaften, Polygame Gesellschaften.....	132
2.3.3	Mütterthemen in der aktuellen medialen Diskussion.....	141
2.3.4	Rechtsextremistischer Missbrauch von Mütterthemen .....	145
2.3.5	Abnehmende Alltagskompetenzen der Menschen.....	148
2.3.6	Gedanken zu Karriere .....	149
	Das Bild der „modernen“ Frau.....	154
	Das Bild des „modernen“ Mannes.....	159
	Veränderungen in den patriarchalischen Strukturen .....	161
	Normalität von Krisen im Leben von Menschen.....	166
	<b>Kurze Zusammenfassung</b> .....	168

<b>3.</b>	<b>Schutzlose Kinder – die Tabus</b> .....	171
<b>3.1</b>	<b>Verrat am Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit</b> .....	172
	Die Bedeutung beeinträchtigter Reifung des präfrontalen Cortex im Kleinkindalter .....	174
<b>3.2</b>	<b>Der emotionale Verrat – Vernachlässigung und Gewalt an Kindern</b> .....	176
3.2.1	Zur aktuellen Situation der Kinder in Deutschland .....	177
3.2.2	Vernachlässigung, Gewalt und sexueller Missbrauch von Kindern familiär oder familiennah .....	179
	Außerfamiliärer sexueller Missbrauch in Institutionen .....	180
	Gewalt unter den Eltern .....	181
3.2.3	Tabuisierung von Kindheitstraumata .....	183
	Untersuchung und Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch .....	187
	Berichterstattung .....	188
	Umgang mit schockierenden Informationen .....	189
	Annäherung an ein Verstehen von Gewalt in Familien.....	191
	Schuld .....	193
	Antisoziale Persönlichkeitsstörung und Psychopathie .....	195
	Pädophilie und Kinderpornografie .....	201
3.2.4	Hintergründe zu Vernachlässigung und Gewalt.....	203
	Exkurs Körperkontakt in Familien und Institutionen .....	205
	Täter als Opfer .....	207
<b>3.3</b>	<b>Der digitale Verrat – Digitalisierung ohne Schutz der Kinder</b> .....	208
3.3.1	Internet und soziale Netze.....	208
	Woran liegt es, dass souveräne Mediennutzung so schwierig ist? .....	209
	Die implizite Normierung in der Erzählung und dem Versprechen der digitalen Welt .....	210
3.3.2	Gefahren online.....	212

3.3.3	Cybermobbing und andere Gefahren.....	214
3.3.4	Porno-Videokonsum von Jugendlichen .....	216
3.3.5	Kinder als Kunden – Gefahr für normales Leben.....	218
	Moderner Kinderalltag und Entwicklung.....	219
3.3.6	Online-Adipositas und andere „digitalbedingte“ Erkrankungen bei Kindern im Rahmen der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung der Kinder und Jugendlichen.....	222
	Die gesundheitliche Lage der Kinder heute.....	222
	Exkurs Verhaltenssucht und Drogen .....	224
	Bedeutung des sensorischen Mangels bei digitalen Anwendungen .....	227
	Digitalisierung und Auswirkungen auf Organe .....	228
	Digitale Medien und Klimaerwärmung .....	230
<b>3.4</b>	<b>Der soziale und politische Verrat – Opferung des kindlichen Potenzials auf dem Altar der Wachstumswirtschaft .....</b>	<b>231</b>
3.4.1	Frühbetreuung und Frühpädagogik – die Wirtschaft konkurriert mit den Kleinsten um die Mütter.....	232
3.4.2	Kinderbetreuung in aktuellen noch lebenden Naturvölkern und Geschichte .....	237
3.4.3	Kitas für unter Dreijährige in Deutschland – Fortschritt oder Gefahr für die Kinder? .....	241
	Kindergärten .....	244
	Kitafremde Einflüsse .....	245
3.4.4	Frühbetreuung im Ausland – Vorbildlich?.....	247
	Die damalige Situation in der DDR.....	249
	Kinder im Kibbuz.....	252
3.4.5	Schule: Bismarcks Erbe und Wirtschaftslogik – hirnphysiologisch ohne wirklichen Lernertrag .....	256
	System Schule.....	257
	Die aktuelle Situation.....	259
	Was Kinder zum Lernen brauchen.....	261

Schule neu denken.....	267
Folgen für die spätere Erwachsenenzeit.....	273
<b>Kurze Zusammenfassung.....</b>	<b>273</b>
<b>4. Tiefere Ursachen und Folgen von Schutzlosigkeit bei Kindern.....</b>	<b>277</b>
<b>4.1 Bedeutung der Globalisierung und Wachstumswirtschaft für Kinder und Eltern.....</b>	<b>278</b>
4.1.1 Der Erhalt ausreichender guter Lebensbedingungen auf unserer Erde.....	278
4.1.2 Der notwendige Übergang in eine nachhaltige Wirtschaft.....	281
4.1.3 Ethik und Markt – der Markt ist nicht so klug wie gedacht.....	284
Kurzer wirtschaftlicher Exkurs – das Märchen vom freien Markt.....	284
Kapitalkonzentration und -verflechtung .....	288
4.1.4 Unordnungsfolgen ungezügelter Wachstumswirtschaft und Familien-Ethik.....	302
Genuss und Warencharakter.....	310
Exkurs: Alltag, Umgang und kommunikatives Annäherungs-Spiel der Geschlechter.....	313
4.1.5 Der Umgang mit Macht.....	317
Gehirn und Macht.....	320
Günstige Parteien-Entwicklung.....	323
<b>4.2 Auswirkungen von Kindheitsprägungen auf die Gesellschaft und auf politische Einstellungen.....</b>	<b>325</b>
4.2.1 Der mündige Bürger – noch beliebte Phantomgestalt der Politik.....	328



Autoritäre Erziehung versus Entwicklungsbegleitung der Kinder .....	339
4.2.2 Das körperliche Selbstbestimmungsrecht der Frau .....	341
Gedanken zum Schwangerschaftsabbruch .....	342
4.2.3 VUKA-Welt und Optimierungs-Szenarien	
beim Menschen .....	356
Die sogenannte VUKA-Welt .....	356
Die Optimierung des Menschen.....	359
Die Gen-Editierung mit Crispr-Technologie.....	360
<b>4.3 Gewalt in der Gesellschaft .....</b>	<b>364</b>
4.3.1 Gewalt .....	364
Gedanken zum „Bösen“ im Menschen .....	370
Empathie .....	373
4.3.2 Umgang mit rechtsextremen Positionen .....	378
Rechtsextremistische Gewalt.....	379
Extremistische Tätertypen und der Boden ihrer Radikalisierung.....	383
<b>4.4 Auswege aus aggressiven Familiendynamiken .....</b>	<b>386</b>
Exkurs Täterbestrafung.....	388
Therapeutische Bindungsarbeit.....	391
Unterstützung der Mütter.....	392
 Kurze Zusammenfassung.....	 394
 <b>5. Gestaltungsräume</b>	
<b>Wie ändert man die Welt? .....</b>	<b>399</b>
 5.1 Entfaltung der eigenen Person .....	404
5.1.1 Sein oder Design .....	404
5.1.2 Hirnphysiologie zum besseren Selbstverstehen .....	408
Die eigene Vorstellung von der Welt.....	408

Die Plastizität des menschlichen Gehirns .....	409
Framing und Hirnphysiologie .....	410
Wie wir die Welt passend machen.....	412
Inneres Wachstum .....	414
<b>5.2 In der Familie .....</b>	<b>415</b>
5.2.1 Vorbereitung auf ein Kind .....	415
5.2.2 Zeit .....	416
Pausen .....	419
Herzratenvariabilität.....	420
Stärkung für ein kooperatives Zusammenleben .....	426
Spielen.....	428
Games und Gamification.....	436
Entscheidung der Eltern für lebensförderliche Lebensstile.....	440
Vorbereitungen und Entscheidungen in der Schwangerschaft .....	440
Zur Geburt .....	442
Geburtshilfe im Detail, Geburtsort und Sicherheit, Geburtshilfe neu denken, Kaiserschnitt.....	443
Nach der Geburt.....	450
5.2.3 Mediale Präsenz der Eltern.....	452
Empfehlenswerte Regeln für den Handy-Gebrauch in der Familie .....	454
Apps und digitale Assistenzsysteme, allgemeine Regeln für souveräne Mediennutzung .....	456
Warum Lebenspflege heute notwendig ist .....	462
Anhaltspunkte für eine mögliche Lebenspflege heute .....	463
<b>5.3 Die Bedeutung von Achtsamkeitspraktiken im Alltag am Beispiel von QiGong.....</b>	<b>464</b>
5.3.1 Körperwahrnehmung .....	464
5.3.2 QiGong .....	469
Westliche Sehweise von QiGong .....	470

Meditative Aspekte von QiGong.....	473
Meditation allgemein .....	475
Starke Immunkräfte bei Viruserkrankungen .....	476
Zur Praxis von Achtsamkeitsübungen – bewährte Hinweise.....	481
<b>5.4 Alter und Altern .....</b>	<b>486</b>
<b>5.5 Politik und Gestaltung.....</b>	<b>500</b>
Die „Ausreichend Große Anzahl“ (AGA) .....	500
5.5.1 Friedfertiges Narrativ.....	505
Wachstum und Renditen.....	511
Die Ausgangslage ist klar.....	513
5.5.2 Bedingungsloses Grundeinkommen – Konkretes Kindeswohl.....	520
Fragen zur Realisierung.....	526
Gesellschaftlicher Umgang mit aktuellen Vermögen und Erbe.....	541
5.5.3 Regionalwirtschaft.....	545
Globale Auswirkungen auf die Region .....	547
Sinnvolle Regio-Logik.....	549
5.5.4 Grund- und Vorzüge der Gemeinwohl-Ökonomie .....	552
5.5.5 Politik und Bürger .....	561
Kreativprozess statt Faumikoko.....	563
Grundgesetz und Menschheitsfragen in der Demokratie.....	564
Politisches Intermezzo .....	571
Sozialer Widerstand und Protest in der Demokratie .....	575
Corona-Pandemie .....	578
Kurzer Exkurs zu Medien .....	594
<b>5.6 Disruptive Prozesse .....</b>	<b>597</b>
Digitalisierung im gesellschaftlichen Kontext.....	598
Arbeitsmarktturbulenzen in der Disruption .....	602
Die Welt vom Kind her sehen .....	603
Das Fahrrad .....	616

<b>6. Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	623
<b>Spektrum – Kinderschutz weltweit</b> .....	632
Überbevölkerung .....	632
Gesundheitliche Gefährdung von Kindern.....	634
Krieg und Flucht.....	636
UN-Kinderrechtskonvention, WFC, Stiftung Sauti Kuu und Sansibar-Erklärung.....	637
<b>Danksagung</b> .....	638
QR-Code für eine Leser*innen-Botschaft .....	639
<b>Anhang</b> .....	640
Informationen zum Gezeiten Haus .....	640
Anmerkungen .....	641
Literaturhinweise .....	653
QR-Code für die Internet-Link-Liste.....	656
Gesamtliste der in diesem Buch aufgeführten QR-Codes.....	657

**Gender-Hinweis:**

In diesem Buch wird vorwiegend die neutrale Schreibweise ohne weitere Kennzeichnung für beide Geschlechter benutzt, andere individuelle Einordnungen der sexuellen Identität sind natürlich ebenfalls impliziert. Die aktuellen Entwürfe gendergerechterer Formulierungen sind in der Entwicklung, werden noch weiter ausreifen, sind für gute Lesbarkeit nach meinem Empfinden noch eine Hürde und noch nicht übereinstimmend für Druck- und Sprechversion (Hörbuch) anwendbar.<sup>1</sup>

In „Neltings Welt“ beschäftigt sich unsere Familie ausführlich mit dem Thema gendergerechter Wahrnehmung, Schriftform und Sprache im Dialog zweier Generationen.

(Siehe QR-Code auf der Rückseite des Buches)



## Vorwort Dr. Auma Obama

Ich fühle mich sehr geehrt, meine Stimme – meine starke Stimme – zu der Diskussion um das Wohlergehen beziehungsweise Nicht-Wohlergehen von Kindern beitragen zu dürfen.

Es geht hier um die Auseinandersetzung mit dem Verrat der Gesellschaft an den Kindern, die vorgibt, sie zu schützen; darum, dass sich um diesen Verrat ein Schleier des Wegschauens, Verdrängens und Schweigens ausbreitet, den es aufzudecken gilt. Darum geht es in diesem Buch – darum, was dagegen getan werden muss.

Laut Dr. med. Manfred Nelting gibt es im reichen Land Deutschland sehr viele Kinder, denen es „weniger gut oder skandalös schlecht“ geht. Von frühester Kindheit an werden ihnen die Lebensgrundlagen durch einen Mangel an Liebe, Zuneigung und Schutz durch die eigenen Eltern genommen. Vernachlässigten Kindern, die eine bedrückende emotionale Kälte, emotionale und körperliche Gewalt oder Missbrauch erfahren haben, fehlt das Grundvertrauen in das Leben. Die hirnpfysiologische Selbststeuerung kann nicht ausgebildet werden. Seine These: Um die Rahmenbedingungen eine gesunde, natürliche, unbehinderte Hirnentwicklung eines Kindes als Grundbedingung für sein künftiges psychisches Wohlergehen zu ermöglichen, braucht ein Kind in den ersten Lebensjahren Liebe, emotionale Wärme und eine schützende Umgebung.

An erster Stelle sind wir Eltern (ich zähle mich dazu) dazu aufgefordert – als fundamentale Voraussetzung – darauf zu achten, dass unsere Kinder diese Liebe und Zuneigung bekommen. Das ist das Fundament einer Elternschaft.

Unsere Aufgabe als Eltern müssen wir sehr ernst nehmen und ihr nachkommen. Wir müssen unsere Prioritäten richtig setzen, und unsere Kinder sollten an erster Stelle stehen.

In dem Moment, in dem wir Eltern werden, nimmt unser Lebensstil, unsere Haltung, unser Verhältnis zur Arbeit eine neue bedeutende Di-

mension an. Unsere ganze Einstellung zum Leben, unsere soziale und finanzielle Situation wird infrage gestellt. Alles hat einen Einfluss darauf, wie oder ob wir unseren Kindern die Liebe, Zuneigung und den Schutz schenken können, die oder den sie brauchen. Leider gelingt es vielen Eltern nicht, da sie in den meisten Fällen selbst Betroffene sind und verletzt oder traumatisiert aufwachsen mussten. Überfordert vom eigenen Leben können sie nur ihre Wunden (vielfach transgenerational) weitergeben.

Es gilt, dieses Muster zu durchbrechen und zu heilen. Nur so können wir eine gesunde Gesellschaft schaffen. Die Kinder sind das Potenzial dieser Gesellschaft und wenn wir nicht darauf achten, dass es unseren Kindern gut geht, wird die Stabilität unserer Gesellschaft gefährdet und wir schaden uns selbst.

Kinder kommen mit vollem Potenzial in die Welt. Mit ihrer Geburt sind schon alle Voraussetzungen, alle Eigenschaften vorhanden, ein gut wohl-funktionierendes, ausgeglichenes Mitglied der Gesellschaft zu werden. Wir, die Eltern, die Gesellschaft beeinflussen und bestimmen, inwiefern diese Eigenschaften positiv entwickelt werden. Wir können sie nähren und fördern oder wir können sie unterdrücken, sogar kaputtmachen.

Dass dies so vielen Kindern angetan wird und was ihnen damit an Potenzial verwehrt wird, ist eben dieser Verrat der Gesellschaft an den Kindern.

Das Problem, so Dr. Nelting, muss sehr ernst genommen werden. Wir Eltern – und hiermit meine ich tatsächlich WIR, die Normalverbraucher (*Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen*<sup>1</sup>), und die Gesellschaft – stellvertretend für Soziales, Politisches und Wirtschaftliches sind gefragt, sich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen und notwendigerweise unser Verhalten zu ändern.

Damit sich die Gesellschaft im Interesse der Kinder entwickeln kann, müssen wir unseren Lebensstil passend einrichten, damit für die Kinder ein guter, sicherer und liebevoller Platz geschaffen wird. Jedes Handeln, jede Veränderung muss darauf abzielen, unseren Kindern Liebe und



Vertrauen in ihr Leben und die Welt zu geben. Letztendlich kommt es uns und unserer Gesellschaft zu Gute.

Im Allgemeinen wird davon ausgegangen, dass die Kinder in den sogenannten Entwicklungsländern gefährdeter und benachteiligter sind. Und ja, in Zusammenhang mit der westlichen Definition von Wohlbefinden, das auf materiellem Wohlstand basiert ist, könnte man so argumentieren. Materieller Wohlstand ist jedoch nicht das einzige Maß für das Wohlbefinden. Tatsächlich ist es eher ein Zusatz, und das nur, wenn die anderen wichtigeren Komponenten Liebe, Zuneigung und Schutz vorhanden sind.

Wir in den sogenannten Entwicklungsländern neigen dazu, die westliche Welt, d. h. Europa und Nordamerika als Maß aller Dinge zu betrachten, auch im Hinblick darauf, wie wir Wohlbefinden definieren. Und immer mehr tendieren wir dazu, unser Wohlergehen und das unserer Kinder darauf basieren zu lassen, wie die westlichen Länder unseren Wohlstand und die Entwicklung definieren – eine Definition gemessen an materiellem Wohlstand und stark gefördert durch die klassische Entwicklungshilfe-Politik. Was dazu geführt hat, dass wir uns als arm und unterentwickelt sehen. Und das, obwohl die westliche Lebensweise in vieler Hinsicht – insbesondere in Bezug auf die Kindererziehung – nicht notwendigerweise für uns geeignet ist. Immer häufiger glauben Kinder und Jugendliche in den sogenannten Entwicklungsländern, dass ihre Probleme darauf zurückzuführen sind, dass sie finanziell bzw. materiell benachteiligt sind. Aber nur, weil man keinen Strom und fließendes Wasser hat, heißt es noch lange nicht, dass man arm und unglücklich ist. Liebe, Zuneigung und Schutz brauchen keinen Strom und fließendes Wasser. Konsum und sofortige Bedürfnisbefriedigung ist keine Grundlage für ein Grundvertrauen in die Welt. Sie garantieren nicht das Glück. Auch die Freiheiten, die in den sogenannten entwickelten Ländern genossen werden, sind oft sehr stark zugunsten der Bürokratie konzipiert. Das System muss sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt. Sich an ein System anpassen bedeutet in vielen Fällen Einengung und Mangel an Mitgefühl.

Der häufige Verweis auf den schrecklichen Zustand der Kinder, die in den sogenannten Entwicklungsländern aufwachsen, erwähnt selten die Tatsache, dass viele dieser Kinder trotz materieller Armut (im europäischen Sinne) viel Liebe und Zuneigung erfahren. Sie wachsen in einer Umgebung auf, die Werte wie Respekt, Gastfreundschaft, Familien-Ethik und das Wohlergehen der Kollektive, u. a. die Grundwerte, sehr hoch schätzt. Ihre Lebensgrundlage ist von frühestem Lebensalter an durch Liebe und Zuneigung geprägt. Erst im Umgang mit „europäischen“ Verhältnissen kommen Gefühle der Benachteiligung und des Versagens auf, die dann auch zu psychischen Problemen führen.

Mit dieser Aussage will ich nicht behaupten, dass wir in den sogenannten Entwicklungsländern nicht auch Fälle haben, wo Liebe, Zuneigung und Schutz fehlen. Auch wir erleben eine Einengung und mangelnde Empathie in unseren modernen gesellschaftlichen Strukturen. Auch unsere Systeme orientieren sich immer mehr an den Erfordernissen der globalen Wirtschaftsstrukturen. Ihre Entwicklung wird beschleunigt durch den immer größer werdenden Einfluss der Digitalisierung. Es hat zur Folge, dass eine Diskussion um das psychische Wohlergehen der Menschen, insbesondere der Kinder, und die Grundlagen für eine gesunde Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren in dieser Umgebung nicht stattfindet.

Nichtsdestotrotz müssen wir eine dauerhafte, zukunftsfähige Grundlage für unsere Kinder schaffen, müssen ihren Lebensraum schützen, bewahren und lebenswert machen. Auch wenn viele glauben, dass sie nichts an den Zuständen ändern können, wir Eltern und die Gesellschaft können und müssen für das unverzügliche Schaffen von Bedingungen für eine körperlich-emotionale Unversehrtheit unserer Kinder mit gesunder Hirnentwicklung in den ersten Kinderjahren als Grundlage späterer Gesundheit, sozialer Widerstandskraft und souveräner Mediennutzung sorgen. Das können wir aber nur dann tun, wenn wir aufhören, sie einer Welt, die für Geldpolitik und ein profitorientiertes individualistisches ökonomisches System mit sinnlosem Konsum und sofortiger Bedürfnis-

befriedigung steht, vorzuziehen. Wir müssen mehr Verantwortung für unsere Kinder übernehmen, wenn wir bessere Lebensbedingungen für sie im Heute und in der Zukunft schaffen wollen.

Erst dann werden wir die aktuellen globalen Probleme und Herausforderungen, die den Schutz der Menschheit und die Bewahrung des Planeten Erde gefährden, wie beispielsweise Umweltzerstörung, Klimawandel, Kriege, Gewalttaten und bittere Armut, bewältigen. Sie sind Teil der Lösung.

Wir wissen, was zu tun ist. Es geht nur um das Wie. Wichtig ist, dass die Lösungen nicht nur aus dem industrialisierten Westen kommen, sondern von überall auf der Welt – auch von den sogenannten Entwicklungsländern. Ich fordere den Status Quo des westlichen Blickes auf die Dinge heraus, um auch insbesondere in den Ländern des Südens nach Lösungen zu suchen. Die Kraft des interkulturellen, wertschätzenden und kooperativen Austausches darf nicht unterschätzt werden. In der globalisierten Welt von heute können wir nur gemeinsam die Herausforderungen und Probleme meistern, da sie uns alle gleichermaßen betreffen. So wie wir alle Teil des Problems sind, so sind wir alle auch Teil der Lösung.

Ich appelliere an unser Verantwortungsgefühl, nicht nur gegenüber unseren Kindern heute, sondern auch für zukünftige Generationen. Unser Selbsterhaltungstrieb muss über unsere Generation hinaus und auch für unsere Kindeskiner gelten. Es reicht nicht aus, sich darauf zu verlassen, dass die Politik schon alles richten wird. Ja, wir müssen darauf achten, dass sie verantwortungsvolles und nachhaltiges Handeln effektiv verbreitet und umsetzt, aber wir sind ebenso dafür verantwortlich – und das ist unsere vordringlichste Aufgabe – unseren Kindern Liebe, Zuneigung und Schutz zu schenken. Jeder Einzelne von uns muss mitverantworten, dass zukünftige Generationen ein besseres Leben führen. In meiner Stiftung, die Auma Obama Foundation Sauti Kuu („Starke Stimmen“ auf Kiswahili) arbeiten wir mit Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 4 – 25 Jahren, um ihnen eine Stimme zu geben. Mit einer

starken Stimme können sie Teil der Gestaltung gesellschaftlicher Prozesse sein. Es geht um die Förderung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und des kreativen Potenzials des Kindes, geistig wie körperlich, um sie für das Erwachsenenleben mit allen Herausforderungen auszurüsten, d. h. die Erlangung eigenen Glücks und Zufriedenheit.

Die abrupte gesellschaftliche „Vollbremsung“, die die COVID-19-Pandemie uns unterzogen hat, gibt uns die Gelegenheit für ein anderes neues Denken und die Gelegenheit, eine Kurskorrektur unseres gesellschaftspolitischen Leitbildes in Erwägung zu ziehen. Es ist eine Gelegenheit, weltweit daran zu arbeiten, die besten politischen Konzepte einzusetzen; Themen entsprechend in politischen und gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen zu verankern, die entscheidend für das Leben und das Überleben jetziger und zukünftiger Generationen sind. Und daran sollen sich alle beteiligen: privat und öffentlich engagierte Menschen, Bürgerrechtler, Politiker, Akademiker und Humanisten.

Ich freue mich sehr, für dieses so wichtige Werk einen Beitrag leisten zu können und ich wünsche Dr. Manfred Nelting und seiner Frau Elke Nelting viel Erfolg mit der Verbreitung ihrer so wichtigen Gedanken.

Nairobi, Juni 2020 Dr. Auma Obama  
Gründerin/ Direktor, Sauti Kuu Foundation



*Dr. Auma Obama ist Gründerin und Vorsitzende der Auma Obama Foundation Sauti Kuu, internationale Keynote Speakerin, Buchautorin und Gastdozentin für die Themen ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit sowie soziale Verantwortung. Die Schwester des 44. US-Präsidenten Barack Obama möchte mit ihrer Stimme insbesondere auch benachteiligten Menschen eine Stimme verleihen, die auf der ganzen Welt gehört wird.*

*Dr. Obama wurde in Kenia geboren und wuchs dort auf. Sie studierte in Deutschland, wo sie einen Masterabschluss an der Universität Heidelberg erhielt. Nach diesem Masterstudium schloss sie ein Studium an der Deutschen Film- und Fernsehakademie in Berlin ab und promovierte gleichzeitig an der Universität Bayreuth. Im Anschluss an ihre erfolgreiche Promotion zog sie nach England und arbeitete dort für ein lokales Jugendamt, das „Children’s Services Department“. Es folgte ein Umzug nach Kenia, wo Dr. Obama knapp 5 Jahre für die internationale Hilfsorganisation CARE tätig war. Zu Ihren Aufgaben gehörte u. a. die Koordination des Programmes „Sport for Social Change“, einer Initiative aus Sport und Bildung zur Stärkung des Selbstbewusstseins von Kindern und Jugendlichen. Hier wurde ein besonderer Fokus auf Mädchen aus benachteiligten Verhältnissen gelegt.*

*Dr. Obama ist Vorsitzende der Kinder- und Jugendlichen-Kommission des World Future Councils („Weltzukunftsrat“) resp. Ratsmitglied des World Future Council. Außerdem Mitglied des Organisationsrats der Kilimandscharo-Initiative, die junge verbrechensgefährdete Menschen dabei unterstützt, ihr Leben gewaltfrei zu verbringen und sich und ihre Gemeinden positiv zu entwickeln, sowie für mehrere Jahre im Kuratorium der Stiftung Lesen und Schirmherrin des Storymoja-Lesefestival in Nairobi.*

*Dr. Auma Obama ist Gründerin und Vorsitzende der Auma Obama Foundation Sauti Kuu. Sauti Kuu stammt aus der Sprache Kisuaheli und bedeutet*

auf Deutsch „Starke Stimmen“. Die Stiftung möchte benachteiligten Kindern und Jugendlichen eine Stimme geben und ihre Potenziale wecken und stärken. Dies geschieht durch praxisnahe Schulungen, welche für die Kinder und Jugendlichen ökonomisch nachhaltig sind. Die Stiftung basiert auf dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ durch Unterstützung und Motivation, damit junge Generationen ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und so erfolgreich ihre Zukunft steuern.

Als bekannte Buchautorin (u. a. „Das Leben kommt immer dazwischen: Stationen einer Reise“) und Vortragsrednerin wird Dr. Auma Obama als Key Noterin und Speaker zum Thema ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit in ganz Europa und weltweit gebucht.

Vortragsthemen: You are Your Future – Impulse für Verantwortlichkeit

#### **Preise & Ehrungen:**

- Hans-Rosenthal-Ehrenpreis  
(für ihr soziales und humanitäres Engagement),  
Mai 2019
- Internationaler TÜV Rheinland Global Compact Award,  
Oktober 2017
- Fit4Future Ehrenaward, Juni 2017
- Kiwanis Award 2016, Kiwanis Club Stuttgart,  
März 2016
- World Human Rights Award, Magazin Look, Austria,  
November 2015
- German Speakers Award, GSA German Speakers Association,  
September 2015
- International B.A.U.M Special Award,  
September 2015
- Prix Courage Award, ZDF Mona Lisa und Clarins Paris,  
Oktober 2014

## **Begrüßung der Leserin/des Lesers**

Ich begrüße Sie ganz herzlich als Leserin und Leser und freue mich über Ihr Interesse an diesem großen Thema. Wir begegnen uns hier auf diese Weise wahrscheinlich zum ersten Mal. Ich berichte hier in diesem Buch aus meiner Erfahrung als Arzt, als Unternehmer und Wissenschaftler, als Ehemann und Familienvater, als politisch interessierter Bürger und Demokrat, als TaiJi-Lehrer, Musiker und Tangotänzer (Tango Argentino) und aus weiteren Erfahrungsfeldern. Vieles davon ist eine gemeinsame Erfahrungs- und Erlebniswelt mit meiner Frau und unseren Kindern.

Auma Obama hat ja in ihrem hochgeschätzten Vorwort die ganze Tiefe dieses Themas schon anklingen lassen. Im Inhaltsverzeichnis haben Sie ggf. schon gesehen, dass ich einen weiten Bogen spanne und die Wirk- und Erlebnis-Linien in den heutigen verschiedenartig möglichen Alltags integrativ behandle, also die vielen einzelnen Fäden miteinander verweben zu einem aus meiner Sicht realistischen Teppich.

Hier in Kurzform ein paar Worte zu mir als Autor und auch zu meiner Frau, damit Sie eine erste Idee von uns haben.

### **Wer wir sind**

Meine Frau Elke Nelting und ich kennen uns seit knapp 40 Jahren und haben dann bald geheiratet, wir haben drei erwachsene Kinder, Nina, Fritjof und Frederik, und sind mittlerweile schon vierfache Oma und Opa.

Beruflich bin ich ausgebildet als Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie für Allgemeinmedizin mit Naturheilkunde und Homöopathie sowie als TaiJi-Lehrer.

Meine Urgroßeltern mütterlicherseits waren um die Jahrhundertwende (1900) nach China ausgewandert, meine Oma ist in Shanghai und meine

Mutter in dem nun seit der Corona-Pandemie allseits bekannten Wuhan geboren. Insofern haben wir traditionell Bezüge zu China und auch wieder aktuell ist die Frau unseres Sohnes Fritjof, dem ich vor einigen Jahren die Geschäftsführung unseres Gezeiten Hauses übergeben habe, Chinesin. Wir haben viel Freude an unseren Kindern, ihren Partnern und unseren Enkeln, wir sind reich beschenkt.

Der Impuls zu unseren Klinikgründungen mit integrativer Therapie von westlicher und traditioneller chinesischer Medizin kam gleichermaßen von meiner Frau, es waren also gemeinsame Ideen.

Sie hatte als junges Mädchen mit eigenen bodenständigen Wurzeln – ihre Eltern waren Bauern in der Nordheide – fasziniert vom Leben in China und speziell vom Bauern Wang gelesen in Pearl S. Bucks Roman „Die gute Erde“. Sie hat dann nach ihrer Krankenschwestern-Ausbildung und 10-jähriger Arbeit im UKE Hamburg einen Weg beschritten im Lernen und Praktizieren von „Do In“ Übungen, Massagen und dann speziell Kung-Fu. Diverse Ausbildungen in TaiJi/QiGong und TuiNa-Heilmassagen folgten. Im Weiteren entwickelte sie eine neue klinische Behandlungsform, die „TCM-basierte psychosomatische Körpertherapie“, die sie in unseren Kliniken jahrelang praktiziert und in der wir entsprechend therapeutische Mitarbeiter ausgebildet hatten.

Mit ihrer Kompetenz in TCM, meinem Schwerpunkt der Psychosomatik und Psychotherapie und unserer gemeinsamen Freude an QiGong und TaiJi konnten wir dann unser integratives klinisches Konzept mit psychosomatischer Medizin und Traditioneller Chinesischer Medizin beginnen und mit unseren Mitarbeitern die Behandlung mit unseren Patienten erfolgreich umsetzen.

Vorher war ich sieben Jahre als Assistenz-Arzt in verschiedenen Krankenhäusern zur Ausbildung und ebenfalls sieben Jahre als Allgemein-



Arzt und Psychotherapeut in eigener Praxis niedergelassen. Es folgten zehn Jahre erfolgreicher Arbeit mit Patienten in der von uns und einem Kollegen gegründeten (1992) Tinnitusklinik in Bad Arolsen.

Dann haben meine Frau und ich auf diesem Boden unserer gemeinsamen Kompetenzen und Erfahrung seit dem Jahre 2004 Akut-Kliniken für psychosomatische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin (zuerst in Bonn) gegründet, in denen Menschen mit schweren Lebens-Krisen und Krankheitsentwicklungen wie Depression, Burn-out, Trauma-Folgestörungen, psychosomatischen Störungen, ggf. auch mit Sucht-Folgeentwicklung, Ängsten und Schmerzen sowie Bindungsstörungen behandelt werden können. Dies gilt für alle Altersstufen. Wir haben z. B. eine große Kinder- und Jugend-Psychiatrie/Psychosomatik, führen spezielle Intensiv-Traumatherapien für Traumafolgestörungen durch, arbeiten aber auch im geriatrischen Bereich mit Menschen, die im Alter und im hohen Alter entsprechende Behandlung brauchen. Wir haben eine eigene Forschungsabteilung, vielleicht haben Sie auch schon einmal vom Gezeiten Haus gehört, weil wir aufgrund unseres breiten Erfahrungsspektrums öfter von den Medien angefragt werden.

Sie wissen jetzt ein wenig über uns und unseren beruflichen Background. Mein Vorwort und die Einführung in das Thema sind so vorbereitet.

Lesen Sie, so oft Sie mögen, auch zwischen den Zeilen und verweilen dort ein wenig, dann „hören“ Sie mich und vor allem sich selbst noch deutlicher. Und lassen Sie sich Zeit beim Lesen. Schließlich kommen Sie nach der Danksagung auf Seite 639 bei den letzten Worten dieses Buches an. Das sind die Wichtigsten!

Direkt danach finden Sie noch einen QR-Code. Wenn Ihnen das Buch gefällt und Sie Lust haben, dies Ihrer Social-Media-Community mitzuteilen, scannen Sie doch einmal diesen QR-Code. Sie können dann mit einer

einfachen Anleitung eine Leser\*innen-Botschaft erstellen, sozusagen ein Kurz-Video für Ihren Freundeskreis.

Meines Wissens ist das in einem Buch Weltpremiere und ich bin gespannt auf die Resonanz in der Leserschaft. Auf diese Weise können ja die hier zusammengetragenen Gestaltungsideen von Ihnen auf gute Weise im Sinne einer Empfehlung weitergetragen werden.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit mit der Lektüre meines Buches.

## **Vorwort des Autors mit Anmerkungen zur Corona-Krise**

Kinder sind „wundervoll“ und in diesem Sinne auch ein großes Glück. Wie schön, wenn es ihnen gut geht und die Eltern ihre Kinder lieben. Das ist aber nicht für alle so.

Zu vielen Kindern in der Welt geht es nicht gut, und auch in Deutschland ist das so. Nur etwa die Hälfte aller Kinder hier in unserem reichen Land bekommt genug Liebe von ihren Eltern und kann so in den ersten Lebensjahren eine hinreichend sichere Bindung entwickeln mit gesunder, natürlicher, unbehinderter Hirnentwicklung.

Etwa 25 Prozent der Kinder in Deutschland mangelt es daran in ihren Familien, weitere 25 Prozent erleben sogar ausgeprägte Vernachlässigung, bedrückende emotionale Kälte, sogar emotionale und körperliche Gewalt und sexuellen Missbrauch. Als Folge findet bei vielen Kindern eine gesunde Hirnentwicklung mit Ausbildung einer sicheren Bindung nicht hinreichend statt, d. h. ihr Grundvertrauen in die Welt und ihre Selbststeuerung werden hirnhysiologisch nicht bestmöglich ausgebildet, obwohl die Kinder die Voraussetzungen dafür mit der Geburt meist mitbringen.

Dass dies so vielen Kindern angetan und was ihnen damit an Potenzial verwehrt wird, kommt einem Verrat der Gesellschaft an den Kindern gleich, die sie zu schützen vorgibt. Und darüber hatte sich ein Schleier des Wegschauens, Verdrängens und Schweigens ausgebreitet. Die Gesellschaft verbaut, ja vergiftet sich selbst so den Boden für die Bewältigung der Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte.

Die meisten Menschen können aber gar nicht glauben, dass es so vielen Kindern nicht gut geht. Diese Realität liegt vielfach noch unter einer

Tabu-Glocke, sie würde das Bild von Deutschland stören, viele geben ja an, mit ihrem Leben erst einmal soweit zufrieden zu sein. Und das Leben in Deutschland ist ja tatsächlich für viele eher angenehm, recht sicher und demokratischer als in vielen anderen Ländern. Aber darunter rumorte es doch. Das Tabu begann schon brüchig zu werden, der Verrat der Gesellschaft an den Kindern, die es vorgibt zu schützen, begann sichtbarer zu werden und in der Corona-Krise wird diese skandalöse Situation vieler Kinder nun auf einmal offensichtlich.

Ich habe das Buch im Wesentlichen vor der Corona-Krise geschrieben und hatte dafür den Titel „**tabu**“ gewählt.

Jetzt in der Corona-Krise rückt besonders das Thema der häuslichen Gewalt in den Nachrichten immer häufiger in den Fokus. Kinderärzte, Kinderschutzbund, Gesundheitsämter und alle, die sich um das Wohl der Kinder sorgen und kümmern, kommen zu Wort und dringen jetzt auch durch bei dem Geflecht von News und Fake News.

Kitas, Kindergärten, Schulen und Freizeiteinrichtungen wurden ja geschlossen und U-Untersuchungen der Kinder verschoben, womit ein gewisses Korrektiv für die Kinder und eine Möglichkeit für Transparenz verloren ging. Berichte häuslicher Gewalt mit offensichtlich zunehmender Tendenz im Lockdown häuften sich nun. Die Gesellschaft sah nun zunehmend das gravierende Problem, sogar die Wirtschaft befasste sich mit diesem Thema.

Und die Probleme der Schulen, der großen Klassen, des Lehrermangels und der Lehrergesundheit, der sozialen Ungleichheit sowie des Fehlens zukunftsfähiger Konzepte hören und sehen wir nun täglich.

Insofern hatte ich, einem Vorschlag meiner Frau folgend, den Titel von „**tabu**“ auf „**offensichtlich**“ geändert, auch wenn das Tabu weiterhin

noch wirksam ist. Denn auch wenn die Dinge offensichtlich sind, können sie natürlich auch durchaus noch ignoriert oder verdrängt werden. Wie Sie sehen, haben wir uns nun letztendlich für einen anderen Titel entschieden:

**EINSICHT in UNerhörtes  
Vom Schweigen zum Handeln –  
ein Kompass für eine neue Welt.**

Dieser Titel beschreibt die Situation und mein Vorhaben noch klarer.

Ich möchte insofern hier helfen, das schon brüchig gewordene Tabu behutsam, aber beherzt weiter aufzuheben, und das, was zutage kommt, mit Ihnen als Leserin und Leser zusammen verstehen und als Boden nehmen für einen gemeinsamen gesellschaftlichen Entwicklungsweg, in den jeder seine individuelle Kreativität einbringt. Ich kann hier Licht hineinbringen als Arzt, dem viele Menschen ihre Lebenserzählungen anvertraut haben, und will nach Aufklärung und Analyse zu einem hoffnungsvollen Handeln animieren, nicht allein für die Zukunft, sondern gerade für die Gegenwart, die die Zukunft gestalten wird. Dafür sind insbesondere unsere Kinder da, die in dieser zukünftigen Welt leben werden, dürfen, müssen.

Das kreative Potenzial, die innere Balance, die sichere Bindung von möglichst vielen Kindern ist das Faustpfand, mit dem sie erst als Kinder und Jugendliche, später als Erwachsene, die nachfolgenden schwierigen Lebensbedingungen auf unserem Planeten meistern. Wir heutigen Erwachsenen haben unverzüglich die Maßnahmen zu ergreifen, die das noch möglich machen, im Übrigen auch für uns als Erwachsene.

Eine gesunde Hirnentwicklung als Grundbedingung braucht einen guten Rahmen, der von den Eltern und der Gesellschaft jetzt auf breite-

rer Basis geschaffen werden kann, viele arbeiten schon daran. Aber die Beziehungs-Bedingungen in zu vielen Familien, ihr finanzieller Rahmen zur Existenzsicherung, ihre Resilienz und soziale Widerstandskraft, die Kompetenzen in der Digitalisierung für eine souveräne Mediennutzung und die Gesundheit der Menschen mit ihren Fähigkeiten zur inneren und vegetativen Balance unter den Arbeitsbedingungen einer Wachstumswirtschaft haben sich in den letzten Jahren eher ungünstig entwickelt. Sie verschieben sich teilweise geradezu ins Gegenteil und verschärfen sich in der Corona-Pandemie weiter.

Wir haben also die Aufgabe, diese negative Entwicklung aufzuzeigen und zu beenden, dabei gerade wegen der Corona-Pandemie neue gesellschaftliche Ziele ins Visier zu nehmen, die sich bereits davor nahelegten. Viele glauben nicht daran, dass wir die Gesellschaft so gestalterisch verändern können und meinen bei den meisten Themen, der Zug sei doch sowieso abgefahren: Dem widerspreche ich entschieden und bin sehr zuversichtlich, dass ich in den Lesern dieses Buches vermutlich viele schon gestaltende, aber auch neue Mitstreiter finden werde, auch viele, die nach der Lektüre wieder neuen Mut schöpfen, weil sie verstehen, dass jede Veränderung auch im außen bei einem selbst beginnt. Bei uns selbst sind wir nicht ohnmächtig und können selbstwirksam handeln.

Dies gilt insbesondere für unsere Kinder, wir können ihnen Liebe geben und Vertrauen in die Welt. Das hat hohe gesellschaftliche Bedeutung, ist kein bloßes Gerede und gilt natürlich im besonderen Maße jetzt in der Corona-Pandemie. Ich werde dies jeweils genauer erörtern und erklären, weil wir und viele andere eine ganze Reihe hierzu notwendiger innerer und äußerer Gestaltungen bereits ausprobiert haben und sagen können: „Es funktioniert!“

Natürlich weiß keiner genau, wie die Zukunft sich entwickeln wird, denn die Zukunftsentwürfe der vielen Menschen unterscheiden sich ja, und