

Dr. Manfred Nelting



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

Vorwort: Dr. Auma Obama

## Erkennen – Begreifen – Verändern

Unter diesen Vorgaben führt der Autor umfassend – wissenschaftlich und ganzheitlich – durch die Welt der Medizin, Psychologie, Philosophie, Geschichte, Soziologie und weiterer Genres, die unsere Gesellschaft bestimmen. Das Hauptaugenmerk legt er dabei auf die Kinder. Sie sind vor allem auch zukünftig die Erdenbürger. Wir müssen ihnen das volle Lebens-Potenzial erhalten – es liegt an uns ALLEN. Der Autor taucht tief in die Psychologie der Menschen und der Gesellschaft ein und lotet Gestaltungsräume aus, die hierfür zum Umlenken in allen Bereichen des Lebens notwendig sind.

Vom Mikro zu Makro, von Mir zum Wir, von Uns zu Allen.

Ein Buch der Hoffnung und Zuversicht, weil es klare „Einsichten“ schenkt, gerade in aktuell „UNerhörtes“, dies als Voraussetzung für einen Wandel. Es macht die Knotenpunkte deutlich, an denen sich jeder gut orientieren kann für ein wirksames Handeln, für lebenswerte Lebensbedingungen auf unserem Planeten und für die Würde der Menschen weltweit.

Ein Buch für Eltern und Verantwortliche in Bildung, Unternehmen und Politik, die sich orientieren und menschenwürdig handeln wollen. Es setzt wichtige Impulse für selbstbestimmtes Denken, Handeln und Leben.

*»Hegel, Marx, Freud, Horkheimer, Adorno und nun Nelting – so sieht kritische Theorie heute aus.«*

*Claude-Oliver Rudolph, Schauspieler und Produzent*

*„Handeln sofort und radikal, damit Menschlichkeit, Würde, Kooperation und Liebe blühen. Hier haben die Kinder eine Stimme!“*

*Konstantin Wecker, Poet und Sänger*

*»Nelting verdeutlicht die prekäre Situation vieler Kinder und zeigt Lösungswege auf, die an der Wurzel anpacken.«*

*Petra Fuchs, Vors. Spielecafé der Generationen, ausgez. Startsocial Sonderpreis der Bundeskanzlerin*

*»Fast jedes dritte Kind wird auffällig in der Pandemie: ein wichtiges Buch zur richtigen Zeit.«*

*Prof. Dr. med. Gustav Dobos, Universität Duisburg-Essen*

# INHALT

## Vorwort Dr. Auma Obama

## Begrüßung der Leserin/des Lesers

Vorwort des Autors mit Anmerkungen zur Corona-Krise  
Einführung und Aufbau des Buches

## 1. Gesunde Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren

### 1.1 Wachstumsbedingungen

### 1.2 Phasen der Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren

#### 1.2.1 Ich/Du-Entwicklung

#### 1.2.2 Impulskontrolle

#### 1.2.3 Selbststeuerung

#### 1.2.4 Trotzphase

#### 1.2.5 Impulsunterdrückung beim kleinen Kind

### 1.3 Die Bedeutung des autonomen Nervensystems für die Bindungsfähigkeit

### 1.4 Telomere und ihre Bedeutung

#### 1.4.1 Stress im Mutterleib

### 1.5 Von „Orchideen“ und Resilienz bei Kindern

### 1.6 Epigenetik

### 1.7 Die Dunedin-Studie zur Selbstkontrolle

## 2. Eltern

### 2.1 Gesundheit und Erkrankungen in Deutschland

#### 2.1.1 Stress

#### 2.1.2 Beziehungs-Stress und Trennungen

#### 2.1.3 Stressrelevante Einflüsse der Digitalisierung

2.1.4 Stress-Faktor permanente Online-Einbindung

2.1.5 Stress durch Informationsüberflutung –  
News/Fake News

2.1.6 Stress durch Angst: z. B. die Corona-Pandemie

2.1.7 Stress durch sozialen Vergleich

Exkurs Konsum als systemrelevant

Exkurs Soziale Ungleichheit

## **2.2 Lebensstil, Mediennutzung und gesundheitliche Verfassung der Eltern**

2.2.1 Bedeutung für die Zeit vor und bei der Empfängnis

Bedeutung für die Zeit der Schwangerschaft

Bedeutung für die ersten Lebensjahre

## **2.3 Genderthemen**

2.3.1 Muttersein

2.3.2 Gesellschaftspolitische und kulturelle

Anschauungen zum Muttersein

Katholische Kirche, Queer-Theorien, Integrative Sicht,

Matrilinäre Gesellschaften, Polygame Gesellschaften

2.3.3 Mütterthemen in der aktuellen medialen Diskussion

2.3.4 Rechtsextremistischer Missbrauch von Mütterthemen

2.3.5 Abnehmende Alltagskompetenzen der Menschen

2.3.6 Gedanken zu Karriere

Das Bild der „modernen“ Frau

Das Bild des „modernen“ Mannes

Veränderungen in den patriarchalischen Strukturen

Normalität von Krisen im Leben von Menschen

## **3. Schutzlose Kinder – die Tabus**

### **3.1 Verrat am Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit**

Die Bedeutung beeinträchtigter Reifung

des präfrontalen Cortex im Kleinkindalter

## **3.2 Der emotionale Verrat – Vernachlässigung und Gewalt an Kindern**

- 3.2.1 Zur aktuellen Situation der Kinder in Deutschland
- 3.2.2 Vernachlässigung, Gewalt und sexueller Missbrauch von Kindern familiär oder familiennah  
Außerfamiliärer sexueller Missbrauch in Institutionen  
Gewalt unter den Eltern
- 3.2.3 Tabuisierung von Kindheitstraumata  
Untersuchung und Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch  
Berichterstattung  
Umgang mit schockierenden Informationen  
Annäherung an ein Verstehen von Gewalt in Familien  
Schuld  
Antisoziale Persönlichkeitsstörung und Psychopathie  
Pädophilie und Kinderpornografie
- 3.2.4 Hintergründe zu Vernachlässigung und Gewalt  
Exkurs Körperkontakt in Familien und Institutionen  
Täter als Opfer

## **3.3 Der digitale Verrat – Digitalisierung ohne Schutz der Kinder**

- 3.3.1 Internet und soziale Netze  
Woran liegt es, dass souveräne Mediennutzung so schwierig ist?  
Die implizite Normierung in der Erzählung  
und dem Versprechen der digitalen Welt
- 3.3.2 Gefahren online
- 3.3.3 Cybermobbing und andere Gefahren
- 3.3.4 Porno-Videokonsum von Jugendlichen
- 3.3.5 Kinder als Kunden – Gefahr für normales Leben  
Moderner Kinderalltag und Entwicklung
- 3.3.6 Online-Adipositas und andere „digitalbedingte“  
Erkrankungen bei Kindern im Rahmen der allgemeinen  
gesundheitlichen Verfassung der Kinder und Jugendlichen  
Die gesundheitliche Lage der Kinder heute

Exkurs Verhaltenssucht und Drogen  
Bedeutung des sensorischen Mangels  
bei digitalen Anwendungen  
Digitalisierung und Auswirkungen auf Organe  
Digitale Medien und Klimaerwärmung0

### **3.4 Der soziale und politische Verrat – Opferung des kindlichen Potenzials auf dem Altar der Wachstumswirtschaft**

- 3.4.1 Frühbetreuung und Frühpädagogik – die Wirtschaft konkurriert mit den Kleinsten um die Mütter
- 3.4.2 Kinderbetreuung in aktuellen noch lebenden Naturvölkern und Geschichte
- 3.4.3 Kitas für unter Dreijährige in Deutschland – Fortschritt oder Gefahr für die Kinder?  
Kindergärten  
Kitafremde Einflüsse
- 3.4.4 Frühbetreuung im Ausland – Vorbildlich?  
Die damalige Situation in der DDR  
Kinder im Kibbuz
- 3.4.5 Schule: Bismarcks Erbe und Wirtschaftslogik – hirnpfysiologisch ohne wirklichen Lernertrag  
System Schule  
Die aktuelle Situation  
Was Kinder zum Lernen brauchen  
Schule neu denken  
Folgen für die spätere Erwachsenenzeit

## **4. Tiefere Ursachen und Folgen von Schutzlosigkeit bei Kindern**

- 4.1 **Bedeutung der Globalisierung und Wachstumswirtschaft für Kinder und Eltern**

- 4.1.1 Der Erhalt ausreichender guter Lebensbedingungen auf unserer Erde
- 4.1.2 Der notwendige Übergang in eine nachhaltige Wirtschaft<sup>1</sup>
- 4.1.3 Ethik und Markt – der Markt ist nicht so klug wie gedacht  
Kurzer wirtschaftlicher Exkurs – das Märchen vom freien Markt  
Kapitalkonzentration und -verflechtung
- 4.1.4 Unordnungsfolgen ungezügelter Wachstumswirtschaft und Familien-Ethik  
Genuss und Warencharakter  
Exkurs: Alltag, Umgang und kommunikatives Annäherungs-Spiel der Geschlechter
- 4.1.5 Der Umgang mit Macht  
Gehirn und Macht  
Günstige Parteien-Entwicklung
- 4.2 Auswirkungen von Kindheitsprägungen auf die Gesellschaft und auf politische Einstellungen**
- 4.2.1 Der mündige Bürger – noch beliebte Phantomgestalt der Politik  
Autoritäre Erziehung versus Entwicklungsbegleitung der Kinder
- 4.2.2 Das körperliche Selbstbestimmungsrecht der Frau  
Gedanken zum Schwangerschaftsabbruch
- 4.2.3 VUKA-Welt und Optimierungs-Szenarien beim Menschen  
Die sogenannte VUKA-Welt  
Die Optimierung des Menschen<sup>9</sup>  
Die Gen-Editierung mit Crispr-Technologie
- 4.3 Gewalt in der Gesellschaft**
- 4.3.1 Gewalt  
Gedanken zum „Bösen“ im Menschen  
Empathie

4.3.2 Umgang mit rechtsextremen Positionen<sup>78</sup>

Rechtsextremistische Gewalt

Extremistische Tätertypen und der Boden  
ihrer Radikalisierung<sup>3</sup>

**4.4 Auswege aus aggressiven Familiendynamiken**

Exkurs Täterbestrafung

Therapeutische Bindungsarbeit<sup>1</sup>

Unterstützung der Mütter

**5. Gestaltungsräume  
Wie ändert man die Welt?**

**5.1 Entfaltung der eigenen Person**

5.1.1 Sein oder Design

5.1.2 Hirnphysiologie zum besseren Selbstverstehen

Die eigene Vorstellung von der Welt

Die Plastizität des menschlichen Gehirns

Framing und Hirnphysiologie

Wie wir die Welt passend machen<sup>2</sup>

Inneres Wachstum

**5.2 In der Familie**

5.2.1 Vorbereitung auf ein Kind<sup>5</sup>

5.2.2 Zeit

Pausen

Herzratenvariabilität

Stärkung für ein kooperatives Zusammenleben<sup>6</sup>

Spielen<sup>4</sup>

Games und Gamification

Entscheidung der Eltern für lebensförderliche Lebensstile

Vorbereitungen und Entscheidungen in der Schwangerschaft

Zur Geburt

Geburtshilfe im Detail, Geburtsort und Sicherheit,



Geburtshilfe neu denken, Kaiserschnitt

Nach der Geburt

### 5.2.3 Mediale Präsenz der Eltern

Empfehlenswerte Regeln für den Handy-Gebrauch in der Familie

Apps und digitale Assistenzsysteme,

allgemeine Regeln für souveräne Mediennutzung

Warum Lebenspflege heute notwendig ist

Anhaltspunkte für eine mögliche Lebenspflege heute

## 5.3 Die Bedeutung von Achtsamkeitspraktiken im Alltag am Beispiel von QiGong

### 5.3.1 Körperwahrnehmung

### 5.3.2 QiGong

Westliche Sehweise von QiGong

Meditative Aspekte von QiGong

Meditation allgemein

Starke Immunkräfte bei Viruserkrankungen

Zur Praxis von Achtsamkeitsübungen –

bewährte Hinweise

## 5.4 Alter und Altern

## 5.5 Politik und Gestaltung

Die „Ausreichend Große Anzahl“ (AGA)

### 5.5.1 Friedfertiges Narrativ

Wachstum und Renditen

Die Ausgangslage ist klar

### 5.5.2 Bedingungsloses Grundeinkommen –

Konkretes Kindeswohl

Fragen zur Realisierung

Gesellschaftlicher Umgang mit aktuellen Vermögen und Erbe

### 5.5.3 Regionalwirtschaft

Globale Auswirkungen auf die Region

Sinnvolle Regio-Logik<sup>9</sup>

### 5.5.4 Grund- und Vorzüge der Gemeinwohl-Ökonomie

### 5.5.5 Politik und Bürger

Kreativprozess statt Faumikoko

Grundgesetz und Menschheitsfragen in der Demokratie

Politisches Intermezzo<sup>1</sup>

Sozialer Widerstand und Protest in der Demokratie

Corona-Pandemie

Kurzer Exkurs zu Medien

### 5.6 **Disruptive Prozesse**

Digitalisierung im gesellschaftlichen Kontext

Arbeitsmarktturbulenzen in der Disruption

Die Welt vom Kind her sehen

Das Fahrrad

## 6. **Zusammenfassung und Ausblick**

### **Spektrum – Kinderschutz weltweit**

Überbevölkerung

Gesundheitliche Gefährdung von Kindern

Krieg und Flucht

UN-Kinderrechtskonvention, WFC,

Stiftung Sauti Kuu und Sansibar-Erklärung

### **Danksagung**

QR-Code für eine Leser\*innen-Botschaft

### **Anhang**

Informationen zum Gezeiten Haus

Anmerkungen

Literaturhinweise

QR-Code für die Internet-Link-Liste

Gesamtliste der in diesem Buch aufgeführten QR-Codes

Gerade in diesen schwierigen Zeiten braucht es einen Wegweiser, einen Kompass, der den Menschen einen Weg in ihre eigene Kraft, Liebe und Schönheit aufzeigt für eine neue Welt. Darin kann sich jeder Leser angesprochen, ermuntert und ermutigt fühlen, in individueller Weise seine eigenen Lebenserfahrungen und Vorstellungen für diese gemeinsame kooperative neue Welt schöpferisch bereitzustellen.

### *Ein Buch voller Zuversicht und Liebe.*



Dr. med. Manfred Nelting, geb. 1950 in Hamburg, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Facharzt für Allgemeinmedizin mit Naturheilkunde und Homöopathie, Gründer der Gezeiten Haus Kliniken, Akutkliniken für Psychosomatische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin.

Nelting blickt aus seinen nunmehr 50 Jahren Erfahrungen im Gesundheitssystem und gut 25 Jahren Betrieb eigener Kliniken auf die heutige Zeit. Er ist Autor u. a. von Bestsellern zum Burnout und praktiziert selbst QiGong und TaiJi.



Ein Buch aus  
**NeltingsWelt®**