



## TERA-GRAMM

02/2020

### Was uns gesund hält!



## Die Welt in deiner Hand

### Mama, der neue Mensch mit dem Handy ist da.

Niemand kann ihn mehr übersehen: den auffällig durch die Straßen spazierenden neuen Menschen. Verwachsen mit seinem Smartphone. Denken, Fühlen und Handeln werden dem Apparat angepasst. Dieser Apparat schläft nie, ähnlich wie das Böse. Was haben diese Menschen eigentlich in der Zeit vor dem Smartphone gemacht? Können sie ohne das Wunder in ihrer Hand überhaupt noch zusammenhängende Erinnerungen nennen?

Menschen sprechen nicht mehr direkt mit Menschen. Menschen sprechen mit dem Wunderding in ihrer Hand. Kafka warnte schon vor 100 Jahren, dass die Informationstechnologien voller Geister stecken, die uns Menschen austrinken werden. Kafka meinte, dass Telefone die Menschen nicht zusammenführen, sondern eher weiter voneinander entfernen. Stimmt und stimmt nicht. Das Smartphone trennt Nähe und verbindet Ferne. Wenn ich mir lieber unsinnige Katzenvideos anschau und mich nicht dem Menschen zuwende, der mir gegenüber sitzt, werde ich verhungern.

Aber jetzt ist er da, der neue Mensch, der sich lieber mit seinem ausgelagerten Gehirn beschäftigt und sich gleichzeitig vom aufrechten Gang wieder zurückentwickelt und stets mit gekrümmtem Nacken den Blick nach unten richtet. Das Smartphone ist in der menschlichen DNA angekommen und fast schon körperlich verankert. Trotz immer neuer Erkenntnisse und ständig fortschreitenden Wissens bleibt es unklar, was die Zukunft bringen wird. Das Smartphone in



unserer Hand ist ein „Universalzeug“, ein „Weltzeug“. Wir haben die Welt in der Hand. Zwar verlieren wir den Blick für die Schönheiten der wahrnehmbaren Natur und vergessen uns selbst dabei, aber durch einen Blick auf das Handy wird uns die Welt zuteil, sie wird uns geöffnet. Viele Menschen können sich ihre Hand nur noch im Schlaf ohne Handy vorstellen.

Künftige Generationen werden mit dem Smartphone aufwachsen, können die Welt um sie herum in ihrer Hand empfangen und sie dort



begreifen. Dabei ist allerdings zu bedenken, dass der Mensch, der neue Mensch, etwas nicht mit seiner Hand begreift, sondern in seiner Hand. Damit bleibt uns nur noch die Möglichkeit, uns daran zu erinnern, welche Fähigkeiten der alte Mensch vor ihm vielleicht noch besaß, nämlich sich zu wundern und zu staunen. Man kann mit dem Wunder in der eigenen Hand beginnen. Das Smartphone in unserer Hand ist ein Wunder der Wissenschaft. Aber nicht jeder, der es in der Hand hält, ist dann automatisch ein Zaubermeister. Es kommt darauf an, wie wir das Wunderding gebrauchen. Der beste Zauberstab nutzt dem Magier nichts, wenn er nicht den richtigen Zauberspruch kennt. Das Smartphone verzaubert die Menschen. Es verwandelt die Welt. Wir können viel von unserem Handy lernen und dabei die eigene Fähigkeit des neugierigen Wanderns wiederentdecken. Wenn das Handy zur verlängerten Hand des Menschen wird, kann es zu einem Werkzeug seiner Intelligenz werden, sich die Welt zu eigen zu machen.

In Zeiten von Corona kann das Handy Menschen mehr miteinander verbinden als viele meinen. Dass das Medium die Botschaft ist, bedeutet allerdings, dass es vielen Menschen

gar nicht um die Inhalte geht, die sie auf ihrem Smartphone angeboten bekommen, sondern nur um die Teilhabe am Medium selbst. Viele Menschen schauen auch einfach Fernsehen, ohne eine bestimmte Sendung ausgewählt zu haben, Hauptsache, es flimmert. Mein Smartphone kommt mir wie Zauberei vor, und es fällt mir damit leicht, auf den Zauberberg von Thomas Mann zu klettern. Auf der einen Seite steht die Welt, auf der anderen mein Handy. In der Mitte stehe ich: als Empfänger. Medium eben, wie bei einem guten Steak. Der Welt ist vor 2020 Jahren etwas Wunderbares widerfahren. Die Welt hat Gott empfangen. Ganz ohne Netz und WLAN. Gott wurde Mensch. Seitdem sind auch wir Menschen göttlich! Wenn Sie mit dem Bleistift eine Linie zeichnen können, ohne den Bleistift abzusetzen, dann nennt man das *kontinuierlich*, ein anderes Wort dafür ist analog. Einzelne Punkte hingegen lassen sich nur auf ein Blatt Papier setzen, wenn man mit dem Stift *hüpft*, wenn man mit ihm Sprünge macht. Das nennt man *digital*. Das Leben ist immer analog. Leben ist Zeichnen ohne Radiergummi. Mit dem Smartphone kann man das Leben ein wenig bunter malen.





## Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Smartphone ist wie ein Schweizer Taschenmesser, das eine Fülle von Funktionen anbietet, die den Alltag enorm unterstützen können. Der Mensch als Prothesen-Gott hält mit dem Smartphone dabei nicht irgendein Werkzeug, sondern sein „ausgelagertes Gehirn“ in der Hand. Es ist eine „denkende Hand“. Diese denkende Hand verfügt über ein eigenes Gehirn. Bei vielen Männern befindet sich das Gehirn bzw. das Körperteil, mit dem sie am stärksten „denken“, bekanntlich ein paar Etagen tiefer. So kann das Smartphone auch schnell zum Liebestöter werden.

Als Hypnotherapeut muss ich in erster Linie gut beobachten können. So kann ich immer wieder sehen, wenn ein Paar an einem Tisch sitzt, dass sofort das Handy gezückt wird, wenn sie oder er einmal auf der Toilette verschwindet. Es würde mich überraschen, wenn ihr oder sein Gang zum stillen Örtchen nicht gleichzeitig zur Erfüllung ähnlich informativer Bedürfnisse genutzt würde. Immer häufiger höre ich junge Menschen sagen, dass sie manchmal die Nase so richtig voll haben von der digitalen Welt und ihren Auswüchsen. Manchmal will man sich einfach einmal nur in Ruhe hinsetzen, sich mit anderen Menschen unterhalten oder ein Buch lesen, ohne durch andere Einflüsse gestört zu werden.

Ein schöner Traum? Nein! Weihnachten ist genau die richtige Zeit dafür. Morgens erst mal online gehen und faszinierende Bilder machen oder verschicken. Und am Heiligabend sich selbst „zum Bild“ machen, aber nicht nur ein klassisches Selfie, sondern sich selbst einmal wieder im Wunder der Geburt Jesu zu erkennen. Nutzen Sie das Wunder in Ihrer Hand, um zu lernen, was einen Menschen wahrhaft und wirklich glücklich macht und um dabei zu sich selbst zu finden und mit dem zufrieden zu sein, was Sie da erwartet! Benutzen Sie Ihr Handy, um zu sich selbst zu finden und zu sehen, wer



Sie sind! Aber nicht auf einem Selfie, sondern in Ihrer kreativen Fantasie. Sie ist unbegrenzt und offen.

Der französische Philosoph Blaise Pascal sagte einmal: „Nichts ist so unerträglich für den Menschen, als sich in einer vollkommenen Ruhe zu befinden, ohne Leidenschaft, ohne Geschäfte, ohne Zerstreuung, ohne Beschäftigung. Er wird dann sein Nichts fühlen, seine Preisgegebenheit, seine Unzulänglichkeit, seine Abhängigkeit, seine Ohnmacht, seine Leere.“ Man kann das Smartphone nutzen, um letztere zu füllen.

Behüte und beschütze Sie der liebe Gott!

Ich wünsche Ihnen von Herzen und nicht von meinem Smartphone: „Frohe Weihnachten und ein gesegnetes neues Jahr 2021!“

Ihr Dr. Christian Lüdke

PS: Das Teragramm wurde inspiriert durch Ernst Peter Fischer: Die Welt in deiner Hand. Zwei Geschichten der Menschheit in einem Objekt. Springer Sachbuch, Heidelberg 2019

PPS: In diesem Jahr verzichten wir auf Weihnachtsgeschenke und Karten und spenden stattdessen an den diesjährigen Empfänger des Friedensnobelpreises: das Welternährungsprogramm (WFP) und die Welthungerhilfe



Schauen Sie doch einmal in unseren digitalen Adventskalender unter [www.terapon.de](http://www.terapon.de)

# Webinare

Das digitale Zeitalter des 21sten Jahrhunderts hat es uns leicht möglich gemacht, die Schulungsinhalte unserer beliebtesten Präsenzs Schulungen in Webinare umzuarbeiten, damit Sie auch in Corona-Zeiten wie gewohnt Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schulen können. Sollte Ihr Wunschthema in der nachfolgenden Aufstellung nicht dabei sein, erarbeiten wir das gern für Sie. Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Sie.

## Effektive Kommunikation

### Webinarinhalte:

- Die sichtbaren und unsichtbaren Ebenen der Kommunikation
- Stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation
- Typgerechte Kommunikations- und Verhaltensstile
- „Kommunikations-Knigge – Die Macht der Sprache“

## Konstruktive und wertschätzende Kommunikation in Konfliktsituationen

### Webinarinhalte:

- Störungen haben immer Vorrang
- Konstruktive Kommunikation
- Beschwerdemanagement – Besonderheiten der Konfliktkommunikation
- Umgang mit Widerständen

## Leistungsstarke und gesunde Führung

### Webinarinhalte:

- Handlungsfelder der gesunden Führung
- Vorbildfunktion und Fürsorgepflicht
- Stärken- und ressourcenorientierte Kommunikation
- Stresskompetenter Umgang mit Mitarbeitern
- Wege zur Stressbewältigung



## Wege aus der Stressfalle

### Webinarinhalte:

- Psychosozialer vs. beruflicher Stress – Wer oder was stresst mich?
- Stress und Körper – was passiert da?
- Persönliche Stressanalyse
- Kognitive und mentale Entspannungstechniken
- 10 Ersthelfer gegen Stress

## Mentale Stärke auch in herausfordernden Zeiten

### Webinarinhalte:

- Der Umgang mit Druck und Belastung
- ABC-Modell – „Nicht die Dinge stören uns, sondern unsere innere Bewertung“
- Kognitive und emotionale innere Antreiber
- Souverän und gelassen bleiben auch in stressigen Zeiten