

Erlernte Hilflosigkeit – und wie wir sie überwinden

Zurück zu den Wurzeln

Wir kommen auf diesen Planeten mit einem unveräusserlichen Geburtsrecht: frei zu sein, selbst zu entscheiden, Verantwortung zu übernehmen – für uns, unsere Familien, unsere Gemeinschaften. Keine Elite, keine Blutslinien, keine Parteifunktionäre, keine Technokraten dürfen uns das absprechen. Und doch passiert genau das – schleichend, clever getarnt, recht gut organisiert.

Wie das geht? Durch ein unsichtbares Gift: **erlernte Hilflosigkeit**.

Wenn man uns jahrzehntelang sagt, wir könnten sowieso nichts ändern.
Wenn man uns einredet, wir sollten das Denken lieber den Experten überlassen. Wenn wir lernen, dass Aufstehen gefährlich und Fragenstellen unerwünscht ist – dann verlernen wir das Wichtigste: unseren eigenen Handlungsspielraum.

Erlernte Hilflosigkeit – Wie wir konditioniert wurden

Es beginnt oft schon in der Schule: Nicht auffallen, Regeln befolgen, Fragen bitte nur nach Aufforderung. Später im Berufsleben: Abliefern, durchhalten, nicht anecken. Und sobald erste Zweifel aufkeimen, meldet sich das System prompt: „Das ist nicht dein Job. Kümmere dich um deinen Teil – und halt dich raus.“

Diese Haltung zieht sich durch wie ein roter Faden: beim Gang zum Arzt, zur Behörde, zur Wahlurne. Immer wieder das Gefühl: „Ich kann ja eh nichts tun.“

Doch das stimmt nicht.

Wie kommen wir da raus?

Fünf einfache Schritte zur Selbstermächtigung

1. Wissen aneignen

Informiere dich aktiv – nicht nur durch Schlagzeilen. Lies Quellen. Stell Fragen.

Zurück zu den Wurzeln: Erlernte Hilflosigkeit – und wie wir sie überwinden

Hinterfrage Motive. Wissen ist Macht – und schützt vor Manipulation.

2. **Selbst Verantwortung übernehmen**

Wenn du willst, dass sich etwas ändert, fang bei dir an. Nicht perfekt, aber ehrlich. Ob Ernährung, Medienkonsum oder politische Beteiligung – jede kleine Handlung zählt.

3. **Gemeinschaft suchen**

Sprich mit Nachbarn. Tausche dich aus. Vernetze dich mit anderen, die auch etwas bewegen wollen. Isolation schwächt – Gemeinschaft stärkt.

4. **Nicht alles mitmachen**

Du musst nicht jede Vorschrift schlucken. Du darfst Dinge in Frage stellen, höflich aber bestimmt. Sag auch mal Nein.

5. **Lokal handeln**

Werde aktiv in deiner Gemeinde. Stell Fragen im Gemeinderat. Schliess dich einem Verein an. Unterstütze lokale Initiativen. Die grosse Veränderung beginnt immer im Kleinen.

Wie holen wir uns unsere Souveränität zurück?

Nicht durch einen grossen Knall. Sondern Schritt für Schritt:

- **Politisch:** Indem wir aufhören, Verantwortung an Parteien abzugeben, und auf Gemeindeebene mitbestimmen. Dort ist direkte Demokratie noch greifbar.
- **Ökonomisch:** Indem wir lokale Betriebe unterstützen, Regionalwährungen entwickeln, Genossenschaften gründen oder ihnen beitreten.
- **Gesellschaftlich:** Indem wir selbst denken und reden – nicht nur klicken und konsumieren.
- **Bildungsmässig:** Indem wir unsere Kinder zu kritischen, mündigen Menschen erziehen – und uns selbst weiterbilden.

Und vor allem: **Indem wir aufhören, Souveränität mit Abstimmungszetteln zu verwechseln.** Viermal im Jahr ein Kreuzchen zu setzen ist keine Souveränität – das ist die Illusion von Mitsprache. **Souveränität ist kein Antrag – sie ist ein Entschluss.** Wer souverän ist, bittet nicht um Erlaubnis – er handelt.

Der Rechtsbankrott – wenn das System sich selbst schützt

Die Finanzoligarchie wird nicht aufhören. Nicht aus Reue. Nicht aus Vernunft. Sondern erst, wenn Konsequenzen folgen.

Konsequenzen, die nicht auf Konferenzen besprochen, sondern im echten Leben umgesetzt werden. Durch Aufdeckung. Durch Verweigerung. Durch wirtschaftlichen Entzug. Und letztlich: Durch echtes Zur-Verantwortung-Ziehen.

Nicht symbolisch. Nicht später. Sondern sichtbar. Persönlich. Rechtsstaatlich.

Solange dieselben Akteure mit jedem Verbrechen davonkommen, weil sie sich hinter Institutionen, Immunitäten und PR-Strategien verstecken können, wird sich nichts ändern.

Deshalb: Keine Deals mehr mit denen, die Verantwortung abwälzen. Keine Bühne mehr für die, die das Spiel am Laufen halten. Keine Ausreden mehr für uns selbst.

Denn: Wer schweigt, schützt. Wer mitmacht, verlängert. Wer sich rausnimmt, macht sich mitschuldig.

Die Geschichte der letzten Jahrzehnte zeigt es deutlich: Wer oben sitzt, wird nicht belangt. Kein einziger hochrangiger Banker wurde für die globale Finanzkrise oder die Billionen schweren Rettungspakete je zur Rechenschaft gezogen. Diejenigen, die ganze Länder ins Elend stürzten, geniessen weiterhin Immunität – unter dem Applaus angeblich demokratischer Institutionen.

Die Verantwortlichen bleiben unangetastet

Während Millionen ihre Jobs, ihr Zuhause oder ihre Lebensgrundlage verloren haben, blieben die Verantwortlichen unangetastet. Kein Gericht, keine Behörde, keine „Aufarbeitung“ – nur Schweigen und weiter so. Diese Art von systemischer Straflosigkeit ist nichts anderes als Rechtsbankrott.

Zurück zu den Wurzeln: Erlernte Hilflosigkeit – und wie wir sie überwinden

Und während die einen Milliardenverluste sozialisieren, starten sie im Hintergrund bereits den nächsten Raubzug: diesmal auf die Ressourcen der Ukraine, Afrikas oder Russlands. Wer glaubt, das sei Verschwörung, hat die Nachrichten nicht gelesen – sondern nur geschluckt.

Doch anklagen allein reicht nicht. Wenn wir eine gerechte, lebenswerte Welt wollen, brauchen wir kein Chaos, sondern Klarheit. Kein Umsturz, sondern ein grundlegendes Update. Das Betriebssystem unserer Gesellschaften muss modernisiert werden – nicht mit Gewalt, sondern mit Bewusstsein. Die alte Software – aus Gehorsam, Angst und Anpassung – hat ausgedient. Jetzt braucht es eine neue Version: gebaut auf Selbstverantwortung, Mitgestaltung und mutiger Eigenständigkeit.

Kein radikaler Schnitt, sondern ein intelligenter Umbau von unten nach oben – durch Ideen, Beispiele und gelebte Alternativen im Alltag.

Zurück zu den Wurzeln – mit dem Projekt des Vereins WIR

Der Verein **WIR** will genau das ermöglichen:

- Eine Plattform schaffen, um direkt mit Gemeinden und Behörden zu kommunizieren.
- Kontaktdaten von Verantwortlichen bereitstellen – damit Bürger nicht länger ins Leere laufen.
- Infopakete und Vorlagen bereitstellen, damit Menschen ihre Anliegen selbstbewusst formulieren und vertreten können.
- Aufklären, wie Genossenschaften, Neutralität und Gemeindeautonomie praktisch gestärkt werden können.

Das Projekt **“Zurück zu den Wurzeln”** heisst: wir hören auf zu warten, und fangen an zu handeln. Nicht aus Wut, sondern aus Verantwortung.

Toolbox für den Systemumbau

Weil kluge Veränderung nicht ruft – sondern handelt.

Lokal statt global

Zurück zu den Wurzeln: Erlernte Hilflosigkeit – und wie wir sie überwinden

- Engagiere dich in deiner Gemeinde: Besuch Gemeinderatssitzungen, stell Fragen, bring Vorschläge ein.
- Unterstütze lokale Läden, Bauern, Handwerker. Jeder Einkauf ist ein Stimmzettel.
- Gründen oder stärken von Bürgerinitiativen oder Genossenschaften. Sie schaffen reale Alternativen.

Bildung selber machen

- Lies wieder echte Bücher. Verlasse dich nicht auf KI, Wikipedia oder “Faktenchecker”.
- Organisiere Lesegruppen, Infoabende oder Gesprächskreise – in deiner Nachbarschaft, nicht nur online.
- Zeig Kindern, wie man Fragen stellt – nicht nur wie man Tests besteht.

Finanzen entkoppeln

- Unterstütze die Idee von Regionalwährungen, Tauschringe oder Gemeinwohlbanken, wo möglich.
- Kauf gebraucht, repariert statt neu, teile mit anderen. Weniger Geldfluss = weniger Abhängigkeit.
- Frage dich bei jeder Investition: “Stärke ich damit das, was ich kritisiere?”

Dem Narrativ widersprechen

- Sag deine Meinung. Freundlich, aber klar. Beim Friseur, beim Elternabend, im Verein.
- Druck dir eigene Infozettel oder Karten mit Zitaten & Quellen und verteile sie dezent – im Café, an der Pinnwand, im Briefkasten.
- Trainiere Zivilcourage: Auch ein einfaches “*Ich sehe das anders*” kann eine Kettenreaktion auslösen.

Werte sichtbar leben

- Lebe Integrität: Was du forderst, tue selbst.
- Sei verbindlich – ob beim Verein, im Freundeskreis oder im Gartenprojekt.
- Zeige Haltung. Auch wenn es nicht gefällt. Gerade dann.

Verbindung zur Natur stärken

Zurück zu den Wurzeln: Erlernte Hilflosigkeit – und wie wir sie überwinden

- Geh raus. Erde dich. Werde wieder Teil von etwas Echtem.
- Pflanze – auch wenn's nur Kräuter auf dem Balkon sind. Natur gibt Halt und Richtung.
- Lerne altes Handwerk oder einfache Selbstversorgungstechniken. Es ist nie zu spät.

[Mehr über das Projekt erfahren](#)

