Wolfgang Baumbast

Heute schon deinen

gehabt?

Hol dir deine 1001 ultimativen Power-Kicks

Vorwort

Sex ist nicht das einzige im Leben auf das wir richtig scharf sind. Wir fahren auch noch auf ganz andere Dinge ab. Wir sind geil auf Macht, auf Geld, auf Status, Freiheit und Selbstverwirklichung.

Mit unserem Sex-Trieb kennen wir uns aus. Darüber haben wir uns inzwischen schlau gemacht. Wer hat uns jedoch erklärt, wie wir all die anderen, ganz besonderen Kicks bekommen, die das Leben so aufregend, so spannend und so lustvoll machen? Das hat noch niemand so richtig versucht. Diese Lücke möchte ich mit diesem Buch schließen. Ihr werdet sehen, die Lust auf Macht, Wohlstand, Erfolg oder Ruhm ist mitunter der bessere Sex.

Wolfgang Baumbast

1. Was sind Kicks?
1.1 Womit verpasst ihr euch euren täglichen Kick?
1.2 Was ist ein „Kick"?
1.3 Leider geil!
1.4 Worin besteht ein Kick?

2. Weshalb sind wir so süchtig danach?
2.1 Mächtige Triebimpulse
2.2 Natürliches Verlangen
2.3 War das immer schon so?

3. Wie gut sind deine Kicks?
3.1 Macht
3.2 Reichtum
3.3 Erfolg
3.4 Ruhm
3.5 Selbstentfaltung
3.6 Selbstdarstellung, Lob, Anerkennung, Aufmerksamkeit
3.7 Achtung: Jeder Kick hat Folgen und Nebenwirkungen!

4. So kannst du deine Kickrate erhöhen
4.1 Power-Kick-Faktor Macht
4.2 Power-Kick-Faktor Geld
4.3 Power-Kick-Faktor Erfolg
4.4 Power-Kick-Faktor Ruhm
4.5 Power-Kick-Faktor Selbstverwirklichung
4.6 Power-Kick-Faktor Selbstdarstellung, Lob und Anerkennung sowie Aufmerksamkeit

5. So bekommst du die besseren Kicks
5.1 Der große Motivator
5.2 Sei anspruchsvoll
5.3 Peile das richtige Maß an

6. Nimm dich vor den Junkies in Acht
6.1 Die größten Geiseln der Menschheit: Gier, Neid, Eifersucht und Hass
6.2 Es gibt keinen schlimmeren seelischen Schmerz, als den der narzisstischen Kränkung
6.3 Rache: Der Mega-Kick
6.4 Geh den Junkies aus dem Weg
6.5 Hör nicht auf die Mimosen

7. Mach den Dealer
7.1 Erkenne deine Chancen
7.2 Sex sells, but Narzissmus sells more
7.3 Womit kann man alles dealen?

8. Es ist an der Zeit, Defizite abzubauen
8.1 Hoffnungslos verklemmt
8.2 Haben Heilige gute Überlebenschancen?

1. Was sind "Kicks"?

Foto 1

Jeden Morgen, wenn ich in den Spiegel schaue, habe ich meinen ersten Kick. Nein, stimmt nicht. Das wäre schön. Aber manchem Zeitgenossen geht bereits am hellen Morgen einer ab wenn er sich nur im Spiegel dreht. Selbstverliebtheit nennt man das. Warum nicht? Was ist so schlimm daran? Es ist schlicht und ergreifend geil, sich toll zu finden.

Was machen wir nicht alles dafür um uns selber und anderen zu gefallen? Was tun wir, um ein erfülltes und an Höhepunkten reiches Leben zu führen?

Wir gehen ins Fitnessstudio und trimmen unseren Körper. Wir trainieren jeden Muskel, um das nächste Match und das übernächste, ja überhaupt jedes zu gewinnen. Wir verbiegen uns zehn, zwölf Stunden am Tag um möglichst viel Kohle zu scheffeln. Wir flirten und reißen jedes Wochenende einen anderen Typen oder eine heiße Braut auf. Wir drehen die irrwitzigsten Clips und stellen sie über YouTube ins Netz. Wir überlegen uns die sinnlosesten Sachen, um einen Rekord aufzustellen, damit wir ins Guinness Buch kommen. Die ganz Verwegenen bewerben sich bei Dieter Bohlen oder Heidi Klum und drücken sich in die Shows rein. Wow! Sag ich da nur! Respekt! Das ist einfach nur geil, so was.

Ha, sind wir nicht alle eitel, selbstverliebt, geltungsbedürftig, ruhmsüchtig, freiheitsliebend, ehrgeizig und egoistisch? Gebt es doch einfach zu. Dann haben wir es leichter miteinander.

Foto 2

1.1 Womit verpasst ihr euch euren täglichen Kick?

Hanteln stemmen und den Bizeps modellieren? Die Haare gelen, das perfekte Make Up auflegen, shoppen gehen, Typen abschleppen? Dem Golf einen Satz Alufelgen verpassen, breite Schlappen aufziehen und dann auf der Autobahn den Audis den Auspuff zeigen? In der Disko eine Runde nach der anderen schmeißen oder jedes Wochenende auf eine Demo gehen und Patenschaften für Bäume im Stuttgarter Schlossgarten übernehmen?

Ihr könnt euch ja auch um irgendein Ämtchen oder Pöstchen in einem Verein bewerben. So geht's auch. Das Facebook-Profil aufdonnern und in den Foren schlaue Kommentare posten, das wippt. Und seit Neuestem: Politik machen. Der

Trend! Wird nur noch getoppt durchs Zocken an der Börse. Am besten gleich mit ein paar Milliarden. Und wenn's klappt, die millionenfetten Boni einstreichen. Damit kannst du dir alles leisten. Autos, Weiber, Haus im Grünen, Yacht im Blauen und den einen oder anderen Artikel über dich in den Gazetten.

Foto 3

So läuft das pralle Leben. Zumindest in unserer Phantasie. Das wär schon der Kracher, wenn wir uns das alles leisten könnten.

Es hat aber nicht jeder das Zeug zum Multimilliardär oder zum Politprofi. Dann müssen wir uns eben mit weniger zufrieden geben. Aber seinen Kick will jeder haben. Am besten täglich. Und dann noch in hoher Dosis.

Ist doch gut so

Soll jeder seinen Spaß haben. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich einen Kick zu verpassen. Ich kann versuchen, Wimbledon zu gewinnen oder meine Nebenbuhlerin nieder zu machen.

Wir sind unerhört kreativ und findig, wenn es darum geht, die Gier nach Macht, Erfolg, Ruhm, Ehre, Aufmerksamkeit, Selbstbeweihräucherung und Selbstdarstellung zu befriedigen.

Womit wir nun endgültig beim Thema angelangt wären:

1.2 Was ist ein "Kick"?

Ein Kick, wenn's ein richtiger Kick ist, hat die Qualität eines Orgasmus. Deshalb ist das ja so geil, so abgefahren, wenn ich auf der Erfolgswelle schwimme, wenn ich tausende Euros beim Zocken verdiene, wenn mir die Mädels oder die Typen scharenweise nachlaufen, wenn ich meinen Auftritt in einer Show habe oder ich mich als einsamer Rekordhalter im Sammeln von Spuckbeuteln auf Seite 95 des Guinness Buchs verewige. Ach ja, die zigtausend Klicks auf mein YouTube-Video haben auch was Prickelndes.

Egal womit, die Hauptsache ist, ich falle auf, werde wahrgenommen, bin eine echte Nummer in meinem erweiterten Umfeld, der Hecht in der Firma, die Lady mit dem höchsten Neidfaktor.

1.3 Leider geil!

Zählen wir mal zusammen, worauf fahren wir am meisten ab?

1. Macht, Dominanz, Status, Geltung

Foto 4

2. Geld, Reichtum, Vermögen, Luxus

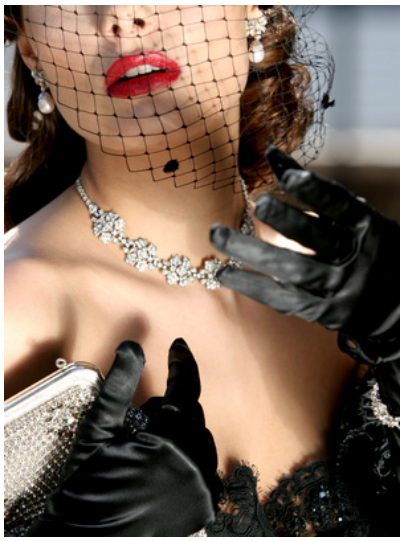

Foto 5

3. Erfolge und Triumphe

Foto 6

4. Ruhm

Foto 7

5. Freiheit und Selbstentfaltung

Foto 8

6. Selbstdarstellung

Foto 9

7. Lob und Anerkennung

Foto 10

8. Aufmerksamkeit

Foto 11

Da kommt eine ganz schöne Liste zusammen. Um in den Genuss all dieser Kickgaranten zu gelangen, sind wir bereit, unser ganzes Leben zu opfern. Na ja, nicht jeder macht das, aber du kennst sicher eine Menge Leute, die ihrem Streben nach Macht und Dominanz alles unterordnen oder nichts anderes tun, als hinter Geld und Reichtum her zu jagen.

Manche trainieren jeden Tag stundenlang um den Iron Man Triathlon in Hawai zu gewinnen, andere machen einen auf Freiheit und Selbstverwirklichung, sind grandiose Selbstdarsteller und Selbstvermarkter, wieder andere verbiegen sich für ein bisschen Lob und Anerkennung oder japsen unentwegt nach Aufmerksamkeit durch die Medien.

1.4 Worin besteht ein Kick?

Ich glaube, ich muss das nicht lang erklären. Jeder kennt den Triumph, wenn mal was besonders gut gelungen ist. Wenn die Führerscheinprüfung geklappt hat und das erste Auto endlich in der Garage steht. Das erste selbst verdiente Geld auf dem Konto. Das erste Mal Sex oder ein One Night Stand ohne Reue. Das sind sie, die Kicks, die besonders gut in Erinnerung bleiben.

Wir wollen uns selbst entfalten, wir wollen uns selbst darstellen, frei und unabhängig sein und dabei immer das Gefühl der Grandiosität haben, nämlich der Beste, Größte, Schönste, Angesehenste, Berühmteste, Mächtigste und Reichste zu sein.

Davon träumt doch jeder von euch. Stimmt's? Mal ehrlich: raus mit euren Phantasien! Die gehen doch alle in diese Richtung? Das ist vollkommen normal. Und es ist auch normal, dass sich jeder sein Stück vom Kuchen (am besten gleich das Größte) abschneiden will.

Es ist allerdings nicht normal, dass jeder das bekommt, wonach er sich sehnt. Nicht alle haben das Glück, mächtig, reich und berühmt zu werden.

Weil das so ist, kennt die Welt seit Kains Mord an Abel das Gefühl von Neid und Eifersucht. Das ist die schlechte Nachricht.

Zu mehr als einem Kick pro Woche kann es allerdings jeder bringen. Wir werden daher im weiteren Verlauf meiner Abhandlungen ausloten, wie du deine Kickrate nicht nur steigern kannst, sondern auch die besseren Kicks abbekommst. Das ist die gute Nachricht.

Wart ihr schon mal unheimlich scharf auf Sex?

So richtig geil? Bis zur Schmerzgrenze? Ja? Und? Habt ihr eure Nummer dann jedes Mal bekommen?

Nein?

Wie war eure Reaktion darauf? Ihr wart gnadenlos frustriert. Stimmt's? Genauso ergeht es euch mit all den Kicks, nach denen ihr euch sehnt, die ihr aber womöglich nie haben werdet.

Ihr seid Fan von Bayern München, habt eine Karte für das Champions-League Finale gegen Chelsea. Ihr sitzt im Stadion, Bayern ist drückend überlegen, versemmelt in der Verlängerung und beim Elfmeterschießen drei Matchbälle und verliert das Spiel. Das ist so eine mächtige Frustsituation, von der es im Leben viele gibt. Große und kleine Frustmomente reihen sich aneinander, bis wir total unzufrieden, neidvoll und eifersüchtig unser Dasein fristen. Das muss nicht sein.

Klar, Frust ist unvermeidbar. Wir haben nicht immer alles selber in der Hand, aber es ist nicht unser Schicksal, eifersüchtig, neiderfüllt, dauerfrustriert und kickmäßig unterversorgt durchs Leben zu taumeln. Das hat jetzt ein Ende.

2. Weshalb sind wir so süchtig danach?

2.1 Mächtige Triebimpulse

Die Tiefenpsychologen und Psychoanalytiker Sigmund Freud und Erich Fromm sind davon überzeugt, dass es sich bei unserem Bedürfnis nach Selbstentfaltung und Selbstdarstellung um einen Trieb handelt, der so stark und so mächtig ist, wie der Überlebens- und der Sexualtrieb. In manchen Fällen ist er sogar stärker und mächtiger als diese beiden anderen.

Freud hat diesen Trieb Narzissmus genannt.

Foto 12

Ich hasse diesen Begriff, weil ich darin eine der Ursachen sehe, weshalb man bisher noch nicht offen über diese Thematik diskutiert hat. Wenn von Sex und Sexual-Trieb die Rede ist, weiß jeder, was gemeint ist. Wir wollen miteinander in die Kiste, heißt das. Was sollen wir uns jedoch unter Narzissmus vorstellen? Da hat keiner eine Ahnung. Das ist auch schwieriger zu erklären und zu vermitteln, weil das eine Ecke komplexer ist.

Doch lassen wir die Profis, in diesem Fall Erich Fromm zu Wort kommen. Er erklärt die Sache folgendermaßen:

*"**Der Narzissmus ist eine Leidenschaft** von einer Intensität, die bei vielen Menschen nur mit dem Geschlechts- und Selbsterhaltungstrieb zu vergleichen ist. **Häufig erweist sie sich sogar stärker als diese beiden Triebe**. Selbst beim Durchschnittsmenschen, bei dem der Narzissmus eine solche Intensität nicht erreicht, **bleibt noch ein narzisstischer Kern bestehen, der fast unzerstörbar zu sein scheint.***

*Wenn dies zutrifft, können wir vermuten, dass **die narzisstische Leidenschaft genau wie der Geschlechts- und Selbsterhaltungstrieb** ebenfalls eine wichtige*

biologische Funktion hat.

Sobald man diese Frage stellt, ergibt sich auch schon die Antwort. Wie könnte der einzelne Mensch überleben, wenn seine körperlichen Bedürfnisse, seine Interessen, seine Wünsche nicht mit einer ***starken Energie*** *geladen wären?*

Biologisch, vom Gesichtspunkt des Überlebens aus muss der Mensch sich selbst weit wichtiger nehmen als irgendjemand sonst. Täte er dies nicht, woher nähme er dann die Energie und den Willen, sich gegen andere zur Wehr zu setzen, für seinen Unterhalt zu arbeiten, um sein Leben zu kämpfen und sich gegen seine Umwelt durchzusetzen?

Ohne Narzissmus wäre er vielleicht ein Heiliger – aber haben Heilige tatsächlich eine hohe Überlebenschance? Was vom religiös-spirituellen Standpunkt aus höchst wünschenswert wäre – dass es keinen Narzissmus gäbe – wäre vom weltlichen Standpunkt der Erhaltung des Lebens aus höchst gefährlich.

*Teleologisch (*d.h. zielgerichtet*) gesehen heißt das, dass die Natur den Menschen mit seinem erheblichen Maß an Narzissmus ausstatten* ***musste****, um ihm die Möglichkeit zu geben zu überleben…*"

Zitat aus dem Werk von Erich Fromm: "Die Seele des Menschen; Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen."

So. Habt ihr das begriffen? Ich erklär das hier noch mal:

1. Narzissmus (unser Hang zur Selbstverliebtheit, zur Selbstentfaltung und zur Selbstdarstellung) ist eine Leidenschaft (Trieb) von unglaublicher Intensität.
2. Die narzisstische Lusterfüllung ist geiler als Sex (zumindest für viele).
3. Wir sind auf unseren Narzissmus (Selbstverliebtheit) dringend angewiesen, sonst könnten wir uns und unsere Interessen nicht durchsetzen.
4. Wir brauchen unseren narzisstischen Trieb damit wir überleben können. Da steckt eine gewaltige Energie (Libido) dahinter, die wir zu unserem Vorteil nutzen können.
5. Dieser Trieb ist der Motor, die Motivation und Antriebsquelle für unseren Ehrgeiz.
6. In jedem von uns schlummert ein unzerstörbarer narzisstischer Kern. Dieser narzisstische Kern ist gewissermaßen unsere erogene Zone, unser Lustzentrum, der Hotspot, den es zu stimulieren und zu befriedigen gilt.

Auf diesen narzisstischen Kern werde ich noch zu sprechen kommen. Doch zunächst zu dieser Triebgeschichte. Wenn Narzissmus ein Trieb ist, dann möchte dieser Trieb irgendwie befriedigt werden. Das erledigen die Kicks, von denen ich die ganze Zeit geredet habe.

Diese Kicks sind unsere narzisstischen Orgasmen und Höhepunkte. Ein Kick ist der Moment des Triumphes im Gerangel um Macht, Dominanz, Ruhm, Ehre, Reichtum, Erfolg, Akzeptanz, Respekt und Ansehen vor anderen und vor uns selbst.

2.2 Natürliches Verlangen

Der Drang nach Selbstverliebtheit, nach Selbstentfaltung und Selbstdarstellung ist also unglaublich stark und mächtig, aber er ist normal, gesund und wichtig. Das ist das Entscheidende. Das ist die Botschaft. Natürlich gibt es negative Ausschläge. Wenn Narzissmus entartet, ist das eine üble Geschichte. Dann beginnt das Ganze krankhaft zu werden.

Irgendwie habe ich das Gefühl, dass wir das Maß verloren haben und sich die halbe Welt auf einem absolut ungesunden Ego-Trip befindet. Gier- und Neidsyndrome scheinen das Lebensgefühl vieler Menschen zu bestimmen. Na ja, da muss man wirklich mal darüber nachdenken und darüber reden, aber das soll für heute nicht das vorherrschende Thema dieses Buches sein. Wir befinden uns hier nämlich ebenfalls auf dem Ego-Trip. Allerdings achten wir darauf, dass wir möglichst keine Schäden anrichten. Mit dem notwendigen Fingerspitzengefühl kriegen wir das auch hin, denk ich mal.

Also zurück zu unseren Kicks und der Frage, weshalb wir so süchtig danach sind. Wir haben ein starkes natürliches Verlangen nach Größe, nach Macht, nach Reichtum, nach Glamour, nach Luxus, nach Ruhm und Ehre, nach Einmaligkeit und Grandiosität, nach Bewunderung, Beachtung und Aufmerksamkeit.

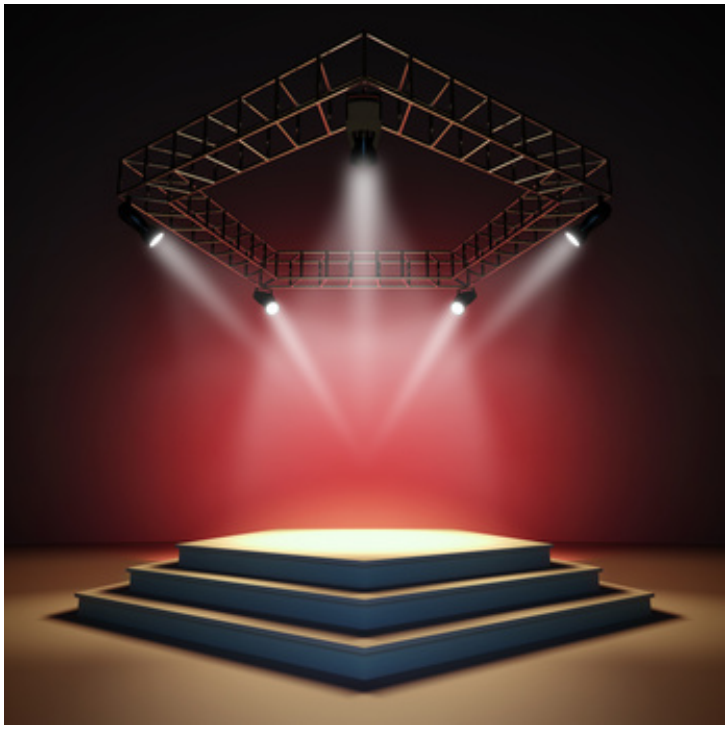

Foto 13

Dieses Verlangen verleiht uns das Gefühl, lebendig zu sein. Das motiviert uns, treibt uns an und weckt unseren Ehrgeiz. Das macht das Leben so vibrierend, so aufregend und berauschend.

Na, habt ihr euch ein Stück weit wieder gefunden? Wenn nicht, dann wartet ab, denn es gibt unglaublich viele Varianten, wie wir unser Verlangen nach Grandiosität ausleben können. Selbst der bescheidenste Mensch findet noch eine

Nische, in der er sein Bedürfnis nach Selbstentfaltung und Selbstverliebtheit verwirklichen kann.

Wer bis jetzt noch das Gefühl hat, sich nicht in die Kategorie der Streber nach Grandiosität einreihen zu können, der kennt sicher genügend Beispiele in seinem Umfeld, auf die diese Beschreibung zutrifft.

Nehmen wir mal Mario Armando Lavandeira Jr., besser bekannt unter seinem Pseudonym Perez Hilton. Mario Lavandeira ist der meistgehasste Blogger Hollywoods. Er lädt sich täglich zig Bilder von Stars und Promis herunter, als ob es kein Urheberrecht gäbe, versieht sie mit Sprechblasen und fiesen Kommentaren und stellt sie in sein Weblog ein.

Er lästert über die Fotos ungeschminkter Hollywood-Stars, verbreitet nebenher Gerüchte und jede Menge Gehässigkeiten über Justin Bieber, Miley Cyrus, Madonna oder Britney Spears. Er schreckt weder davor zurück, per Photoshop Köpfe prominenter Starlets auf irgendwelche Leiber zu montieren, noch zu behaupten, dass Fidel Castro seinem Krebsleiden erlegen sei, um diese Meldung drei Tage später zu widerrufen. Keine Gemeinheit ist ihm zu fies, um sie nicht auf seiner Seite zu verbreiten.

Halb Amerika klickt regelmäßig seine Webseite an. Sein Weblog www.perezhilton.com wird monatlich 100 Millionen mal aufgerufen. Die Werbung, die er dort geschaltet hat, bringt ihm im Jahr geschätzte 800.000,00 Dollar ein. Er bezeichnet sich gerne als die schwule Ausgabe von Oprah Winfrey. Das nenn ich mal gekonnte Selbstdarstellung und Selbstvermarktung! Und dennoch: Er soll uns nicht unbedingt als leuchtendes Beispiel dienen.

2.3 War das immer schon so?

Ich glaube nicht. Diese Gier nach Einmaligkeit, nach Größe, nach Mitsprache- und Mitentscheidungsrecht gab's bisher noch nie. Zumindest nicht in diesem Ausmaß. Das ist einmalig.

Womit hängt diese Entwicklung zusammen? Weshalb ist das so? Nun, seit den sechziger Jahren haben unsere westlichen Gesellschaften einen massiven Individualisierungsschub zu verzeichnen.

Erich Fromm, dem wir das obige Zitat verdanken, vertritt die Auffassung, dass wir Menschen seit jeher mit einem narzisstischen (grrrr!!!!! grässliches Wort) Trieb gesegnet sind, früher jedoch unsere narzisstische Triebenergie der Gemeinschaft, der Gruppe zur Verfügung gestellt haben:

"Vom Standpunkt einer jeden organisierten Gruppe, die fortbestehen möchte, ist es wichtig, dass die Gruppe von ihren Mitgliedern mit narzisstischer Energie versorgt wird. Der Fortbestand einer Gruppe hängt zu einem gewissen Grad davon ab, dass ihre Mitglieder sie ebenso wichtig oder sogar noch wichtiger nehmen als ihr eigenes Leben, und dass sie außerdem an die Rechtschaffenheit wenn nicht gar Überlegenheit im Vergleich zu anderen glauben. Ohne diese narzisstische Besetzung der Gruppe wäre kaum die für den Dienst an dieser

Gruppe notwendige Energie vorhanden, vor allem dann nicht, wenn es Opfer zu bringen gilt."

Zitat aus dem Werk von Erich Fromm: "Die Seele des Menschen; Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen.

So, was bedeutet das? Weil wir früher nicht allein überleben konnten, sondern darauf angewiesen waren, Mitglied einer Überlebensgemeinschaft zu sein, mussten wir unseren ganzen Stolz, unsere gesamte Selbstverliebtheit auf die Gruppe projizieren. Das tun wir vereinzelt heute noch, wenn wir zum Beispiel als Hardcorefans von Fortuna Düsseldorf oder Hansa Rostock zu jedem Heim- und zu jedem Auswärtsspiel pilgern und uns alle gemeinsam mit den Fanblocks der Gegner Prügelschlachten liefern oder aber uns für Greenpeace ins Schlauchboot setzen um die gewissenlosen Walfänger von ihrem brutalen Morden abzuhalten.

Seit die Nationalsozialisten des Dritten Reiches das mit ihrem Nationalstolz und ihrer Grandiosität so maßlos überzogen haben, hat die Neigung zum Gruppennarzissmus einen herben Dämpfer erlitten. Zumindest hier in Deutschland. Die einzige Gelegenheit, bei der wir unseren Gruppennarzissmus ungehemmt ausleben können, sind Fußball-Europa- oder Weltmeisterschaften.

Foto 14

Ansonsten haben wir unsere narzisstischen Energien vom Staat und Gesellschaft abgezogen und nutzen sie nur noch für uns selbst. Das bläst natürlich unser Ego gewaltig auf, mit der Folge, dass sich schon die Zehnjährigen gegenseitig mobben, gehobenen Wert auf Markenklamotten legen, sich im Internet produzieren und im Unterricht die Lehrer verarschen.

Hinzu kommt, dass wir uns per Internet über alles schlau machen können. Der Wissensvorsprung, den Spezialisten, Experten und Insider früher noch hatten, ist massiv zusammen geschmolzen. Wir können uns inzwischen über alles kundig machen und uns mit mehr und mit besseren Informationen ausgestattet eine solide eigene Meinung bilden. Das hebt das Selbstbewusstsein.

All das hat zu einer starken Aufwertung unseres Egos geführt, die ja nicht schlecht ist. Allerdings müssen wir erst mal lernen, gepflegt damit umzugehen.

Wir haben unglaublich viele Möglichkeiten zur Selbstentfaltung hinzugewonnen. Das weckt den Ehrgeiz, mehr aus unseren Chancen zu machen. Aber wir dürfen eines dabei nicht vergessen: Wir haben auf Deutschland bezogen mindestens 60 Millionen Konkurrenten. Der Druck ist gewaltig. Und damit auch das Konflikt- und Frustrationspotential.

Foto 15

Deshalb wollen wir uns im nun folgenden Kapitel mal anschauen, ob und wie gut wir unsere Chancen zur Selbstentfaltung und zur Selbstdarstellung bisher genutzt haben.

3. Wie gut sind deine Kicks?

Jeder von uns hat so seine Maschen, seine Nischen und Lieblingsecken, in denen er sich seine Kicks und seine kleinen täglichen Triumphe abholt.

Wo liegen die deinen? Schon mal überlegt? Schauen wir uns mal die ganze Palette von Kickgaranten an. Kannst du davon etwas nutzen oder bleibt dir nur der neidische Blick auf die andern, die's irgendwie besser drauf haben?

Mal schauen, wie dein Kickbarometer aussieht. Wo kannst du dich einreihen? Bei den Kickweltmeistern oder im Frustrationssumpf der namenlosen Masse?

Nehmen wir uns mal die Hierarchie der Kicks genauer vor. Welches sind die geilsten Power-Kicks und wie können wir sie uns reinziehen?

3.1 Macht
Die geilsten Kicks sind die Machtkicks.

Wenn es dir gelingt, dich ganz nach oben zu mobben, zu tricksen oder ganz legal

in eine Machtposition zu kommen, dann hast du die Chance auf einen ultimativen Dauerkick.

Foto 16

Doch leider ist unsereins hierarchiemäßig nicht unbedingt in den Toppositionen angesiedelt. Und kommt auch nie dort an. Fällt also der Machttrip weg. Mit Dominanz und Dominanzgehabe sieht es da schon etwas anders aus. In der Clique, im Verein, im Team, unter Kollegen kann man sich schon mal die Alphaposition erobern. Wer also machtgeil ist, aber keine Chance auf einen Chefposten hat, der krallt sich halt woanders fest und gibt dort den Ton an.

Macht hat den größten Neidfaktor...

...weil in jedem von uns ein kleiner Diktator steckt, der gerne unumschränkt über ein großes Reich herrschen würde. Deshalb verteidigen nicht nur die ganz Großen ihre Machtpositionen mit Zähnen und Klauen, sondern auch wir klammern uns an unseren kleinen Macht- und Zuständigkeitsbereich, so wir überhaupt einen haben. Wer keinen hat, dem ergeht es wie bei unserem Sexualtrieb. Du kannst noch so geil sein, wenn du keine(n) willige(n) Partner(in) hast, wird's halt nix mit der Bettgeschichte. Und das ist gnadenlos frustrierend.

Wenn du hierarchiemäßig am unteren Ende angesiedelt bist und nichts, aber auch gar nichts zu sagen hast, dann kannst du dir deine Macht-Kicks sonst wo hinschieben, du wirst sie nie haben. Das ist beschissen. Aber das lässt sich nun mal nicht ändern. Es sei denn..., ja wir werden später versuchen, doch noch irgendwie eine Lösung zu finden, um das drängende Verlangen nach einem Zipfel Macht wenigstens ein bisschen zu stillen.

3.2 Reichtum
Reichtum verspricht uns den zweitgeilsten Lusteffekt

Nach Macht ist Reichtum das Attribut mit der zweitschärfsten Kickgarantie. Meistens gehen Macht und Reichtum eine gemeinsame Allianz ein. Das ist dann nicht mehr zu toppen. Nehmen wir mal Gaddafi. Der war stinkreich und mächtig und einer der größten Narzissten unter der Sonne. Was hat der Typ für Shows abgezogen? Der hat im narzisstischen Dauerrausch gelebt. Der hat sich wahrscheinlich für den lieben Gott und für unverwundbar gehalten.

Na ja, das ist schon extrem krankhaft so was. Das hat mit normaler Selbstverliebtheit nichts mehr zu tun. Aber so einen Chefposten in einem Konzern oder einer Großbank mit fettem Gehalt und dicken Bonuszahlungen anzupeilen ist ja nicht unbedingt ein Verbrechen. Oder? Wer möchte da nicht tauschen? Besser als Hartz IV ist das allemal.

Also, halten wir fest: Reichtum hat einen hohen Neid- und Kickfaktor. Schon Reichtum allein sorgt dafür, dass wir uns gut fühlen. Aber mit der vielen Kohle, die wir als Millionär oder Milliardär auf dem Konto liegen haben, können wir uns noch jede Menge zusätzlicher Kicks verschaffen. Klamotten, Kosmetik, Fitness, Autos, Häuser, Personal, Reisen, jede Menge Partys, all das können wir uns leisten, wenn die Asche stimmt.

So, und nun wissen wir, wo all die Gier herkommt. Geld ist nicht nur der Schlüssel zur Macht, sondern auch d a s narzisstische Lustbefriedigungsinstrument schlechthin.

Mit Geld haben wir d e n freien Zugang zum Universum der Kicks.

Geld ist sexy und Geld macht sexy. Das ist so. Und weil das so ist, werden wir die Gier nie aus der Welt schaffen können. Das halte ich für illusorisch. Es gibt zwar eine Chance, der Gier irgendwie doch noch Herr zu werden, aber dazu komme ich später.

Bist du Millionär oder gar Milliardär? Nein? Dann gehen dir schon mal viele Kicks flöten, die du dir leisten könntest, wenn du Erbe reicher Eltern wärest. Je weniger Geld du zur freien Verfügung hast, umso weniger Chancen bieten sich dir zu einem vernünftigen Kick. Das ist ungerecht. Die einen können sich alles erlauben und die anderen (unter anderem du selbst) schauen in die Röhre.

Verdammt noch mal! Wir wollen auch unseren narzisstischen Trieb befriedigen! Wir wollen auch unseren Sex und unsere Kicks abbekommen! Ob wir ein Recht drauf haben oder nicht. Scheiß drauf! Es macht uns eben an. Können wir etwas dafür, dass die Natur das so eingerichtet hat? Nein! Eben!

Das ist ernüchternd. Zum miesen Sex kommen jetzt vermutlich auch noch miese Kicks. Oder habt ihr tollen Sex? Wie man guten Sex haben kann, wird ja überall beschrieben. Ist aber keine Garantie dafür, dass man ihn kriegt. Über Sex hört und liest man jeden Tag. Da hat man zumindest die Chance, sein Sexleben etwas attraktiver zu gestalten. Aber hat euch schon jemals einer erzählt, wie ihr

zu guten Kicks kommt? Nein, wahrscheinlich nicht. Deshalb wird es Zeit, dass wir dies an dieser Stelle mal nachholen.

Wie kommen wir zu guten Kicks? Das ist hier die Frage. Eine Antwort darauf liefere ich später. Schauen wir erst mal weiter, wie es euch im Moment so geht. Welche Lustbefriedigungsmaschen habt ihr euch bis jetzt so einfallen lassen? Wenn das mit der Macht und dem Reichtum nicht hinhaut, dann gibt es immerhin noch die eine oder andere Ersatzbefriedigung. Da habt ihr sicher schon was gefunden und ausprobiert.

3.3 Erfolg
Erfolg ist Droge Nummer drei

Erfolg wäre da als nächstes zu nennen. Klar, richtiger Erfolg ist der, der uns gleichzeitig auch Macht und Reichtum verschafft. Aber es gibt da auch die kleineren Erfolgserlebnisse, mit denen wir über uns oder andere triumphieren können. Die berühmte Eins in Mathe. Der Schnellste beim Hundertmetersprint. Vier von fünf Runden beim Kniffeln gewinnen. Das sind die kleinen lustvollen Alltagserlebnisse, von denen wir zehren.

Jede Verbesserung unserer Leistung kann uns ein Erfolgserlebnis bescheren. Wenn es in Mathe bisher nur Fünfen gehagelt hat, kann eine Vier schon ein solches Erfolgserlebnis mit sich bringen. Eine Gehaltsverbesserung oder eine Beförderung sorgen für die angenehmeren Phasen in unserem Leben und verhelfen zu einem habhaften Kick. Mmmhhhh..., ein neuer Highscore beim Moorhuhnschießen. Auch gut. Wir wollen uns schließlich entfalten und weiter entwickeln. Da ist uns alles recht. Kick ist Kick.

Also, jede Steigerung und Verbesserung ist gut für einen narzisstischen Miniorgasmus. Verbessere deine Bestmarken, wo immer es geht und du hast einen guten Moment.

Dem Triumph über sich selber ist der Triumph über jemanden anderen gleichgestellt. Oft ist das sogar noch geiler. Häng beim Start an der roten Ampel den Nebenmann ab und schon hüpft dein Herz höher. Oder Mädels, wie sieht es bei euch aus? Jeder neidische Blick der Girls um euch herum in eure Richtung ist ein Erlebnis. An guten Tagen habt ihr einen Minitriumph am anderen. Dafür hat sich die Mühe nach dem Aufstehen, das ganze Schminken und Aufhübschen schon gelohnt.

Ah, wie seismographisch rastern wir ständig unser Umfeld ab? Immer auf der Lauer nach dem gelungenen Vergleich. Wo bin ich besser, erfolgreicher, smarter oder lässiger als die Konkurrenz? Es tut einfach gut, immer wieder besser abzuschneiden, als der Rest der Truppe um mich herum. Aber aufgepasst! Das kann auch schief gehen. Die Konkurrenz schläft nicht. Wenn ich ständig am Vergleichen bin, bleibt es nicht aus, dass ich auch mal an eine(n) Bessere(n) gerate. Das frustriert dann wiederum.

Wenn ich laufend eine Niete ziehe, komme ich aus dem Dauerfrust gar nicht mehr raus. Na ja, aber es gibt meist immer einen, dem es schlechter geht. Das ist zumindest ein kleiner Trost.

3.4 Ruhm
Ruhm macht uns unsterblich

Was steht noch auf unserer Agenda? Nach Macht, Reichtum, Erfolgen (großen und kleinen), befindet sich Ruhm ganz weit oben auf der Skala, wenn es darum geht, sich einen ultimativen Kick zu verpassen. Wer möchte das nicht? Berühmt werden, gar unsterblich sein? Großartiges leisten, sodass die Nachwelt noch ewige Zeiten von dir spricht? Also diese Nummer ist obergeil, aber richtig anstrengend. Da muss man schwer dafür ackern. Und die Gewissheit, dass es klappt, hat keiner. Anstatt berühmt zu werden, ziehen es manche daher vor, lieber berüchtigt zu sein. Die Bader - Meinhof – Bande hat das lässig hingekriegt oder der Utøya-Killer Anders Behring Breivik.

Davon rate ich entschieden ab. Dann schon lieber irgend etwas erfinden, entwickeln, entdecken oder erforschen und den Nobelpreis anpeilen. So wie Jack Andraka aus Crownsville in Maryland.

Seit dem sechsten Schuljahr nimmt Jack an Erfinderwettbewerben teil. Und das mit Erfolg. Bei diesen Gelegenheiten hat er bereits drei Gold- und eine Silbermedaille gewonnen. Er hat so unterschiedliche Dinge wie Sicherheitsvorkehrungen für Staudämme oder ein Verfahren zur Entdeckung von bestimmten Giften im Wasser durch den Einsatz leuchtender Bakterien erfunden.

Sein größter Erfolg war jedoch die Entwicklung eines Tests zur Früherkennung von Bauchspeicheldrüsen-, Lungen- und Eierstockkrebs. Das von ihm entwickelte Verfahren ist viel schneller und günstiger als bisher eingesetzte Tests. Als er seine bahnbrechenden Entdeckungen machte, war er gerade mal fünfzehn Jahre alt.

Das hat ihn auf einen Schlag weltberühmt gemacht. Er wurde für seine Erfindungen mit dem Hauptpreis der internationalen Wissenschafts- und Ingenieursmesse des amerikanischen Halbleiterherstellers Intel ausgezeichnet. Für die Entwicklung eines Diabetesteststreifens wurde ihm der E.-Moore-Preis verliehen, den man als Goldmedaille der Olympischen Erfinder-Spiele bezeichnen kann.

Wer sich immer noch nichts unter einem ultimativen Power-Kick vorstellen kann, der sollte sich unbedingt auf YouTube das Video anschauen, auf dem die Begeisterung von Jack Andraka zu sehen ist, als die Moderatorin die Siegerdisziplin „Medizin“ nannte. Da wusste er, dass er den Moore-Preis gewonnen hatte.

Er lacht und weint und gestikuliert und lässt sich auf die Knie fallen, springt auf und umarmt alle Umstehenden. So fühlen sich die wirklich guten Kicks an! Ich bin mir absolut sicher: Das ist besser als jeder Sex.

Anstatt zu erfinden oder zu entwickeln können wir aber auch die Kunst und Kultur bereichern. Als Show- und Filmstar, grandioser Musiker, Maler oder Schriftsteller unser Glück versuchen. Zumindest zu einer lokalen Berühmtheit könnte man es durchaus schaffen, wenn man sich anständig reinhängt. Ein Wikipediaeintrag liegt auch im Bereich des Möglichen. Ihr müsst euch halt ein passendes Thema raussuchen.

Der Wunsch nach Ruhm und Ehre ist in vielen von uns verankert. Aber nur den wenigsten ist es beschieden, in den Olymp der Unsterblichen aufgenommen zu werden.

Foto 17

3.5 Selbstentfaltung

So, und nun nähere ich mich einem äußerst kitzligen Thema: Dem schlichten und ergreifenden Bedürfnis nach Freiheit und Selbstentfaltung.

Man könnte ja meinen, dass das alles mit den Aspekten Macht, Reichtum, Erfolg oder Ruhm schon ziemlich abgehandelt worden ist. Wer nach Macht, Reichtum, Erfolg oder Ruhm strebt, wird sich dabei auch auf das berechtigte Streben nach Freiheit und Selbstentfaltung berufen.

Wer Macht hat, ist freier, als derjenige, über den Macht ausgeübt wird. Wer Geld besitzt, kann sich sehr viel ausufernder selbst verwirklichen als jemand, der keins hat. Wem Erfolg und Ruhm wichtig sind, nimmt sich die Freiheit, hartnäckig darauf hin zu arbeiten. Also ist für viele Zeitgenossen mit diesen vier Kriterien das Bedürfnis nach Freiheit und Selbstentfaltung bereits ausgeschöpft und erledigt.

Was ist aber mit jenen, die keinen Bock auf Macht, auf Reichtum, Erfolg oder Ruhm haben? Oder diejenigen, die von vornherein keine Chance haben mächtig, reich oder berühmt zu werden? Die wollen halt auf eine andere Art ihren Neigungen nachgehen und sich selbst verwirklichen. Immerhin können sie sich auf die Artikel 1, 2 und 3 des Grundgesetzes berufen:

Artikel 1:
(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.
(2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.
(3) Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.

Artikel 2
(1) ***Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit,*** *soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.*
(2) Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. ***Die Freiheit der Person ist unverletzlich.*** *In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden.*

Artikel 3
(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.
(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.
(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Bei der Lektüre dieser Paragraphen wird klar, dass wir alle das verbriefte Recht auf Freiheit und Selbstentfaltung haben. Entsprechende Forderungen werden denn auch in den diversen Foren und Communities immer wieder aufgestellt, wie zum Beispiel hier bei Facebook:

ICH FINDE : 1 . : WIR HABEN EIN MENSCHENRECHT AUF EINEN GIFT UND MICROWELLENFREIEN LEBENSRAUM !! 2.: ein menschenrecht seinen lebensunterhalt als Kleinstbauer zu verdienen 3.: für die die es so wünschen, muß es wieder möglich sein ohne chips und ohne elektronik zu leben 4.: keine smartmeter zwangsbeglückung für strahlensenible und strahlenkranke 5.: die kriminellen gesundheitschädlichen erkauften lobbyistenpassagen (..vor allem die kriminelle formulierung FLÄCHENDECKEND) in telekommunikatins und infrastrukturgesetz müssen umgehend getsrichen werden 6,. ÜBERFLUGVERBOTSZONEN über ökodörfern und dort wo es von den betroffenen gewünscht wird .... mehr will ich persöhnlich nicht, dann geb ich politisch eine ruh, versprochen :-)

Gefällt mir · Kommentieren · vor 10 Minuten

RK... sorry aber du hast das kapitalistische System einfach nich kapiert... Dein Bild mit den ratten ist auch viel zu vereinfachend...
Das von dir propagierte Kapitalismusmodel ist doch nur ein abstraktes... denn die ausgangsbedingungen sind eben nicht gleich...
Und Kapitalismus ist Zwang!!! Der Zwang seine Arbeitskraft zu verkaufen um die Existenz zu sichern. Gleichzeitig bereichern sich einige wenige an diesem Zwang... tolle Freiheit!!

20. Mai um 10:08 · Gefällt mir · 1

Tja, so isses. Wir haben ein unglaublich starkes Bedürfnis nach individueller Selbstverwirklichung, aber irgendwie stoßen wir immer wieder an absolute Grenzen.

Wenn ich derartige Texte lese, dann muss ich allerdings einfach den Kopf schütteln. Wie naiv ist das denn? An wen richtet ihr eure Appelle? An die Mächtigen und Reichen? Das sind doch die, die deshalb an der Macht sind, weil sie total geil drauf sind. Und da sollen sie freiwillig was davon abgeben? Also eins ist sicher: Sie werden das nicht tun. Auf gar keinen Fall und freiwillig schon gar nicht. Also vergesst diese Nummer. Mit der Kohle sieht es genau gleich aus. Millionäre haben deshalb so viel Knete, weil sie das geil finden. Versucht denen was abzunehmen und ihr macht euch jede Menge Feinde. Ist doch klar!

Also, wie wollt ihr euch selbst verwirklichen, wenn der Freiraum, in den hinein ihr euch entfalten wollt, von anderen besetzt ist? Ich hatte es weiter oben schon mal erwähnt: Ihr habt es auf Deutschland bezogen vermutlich mit rund 60 Millionen Konkurrenten zu tun (wenn man mal Kinder und Jugendliche abzieht). Da will jeder seine Kicks. Da will jeder ein Stück Macht haben, ein Stück vom großen Kuchen Wohlstand, da eifert jeder nach Erfolg und Unsterblichkeit.

Es ist jedem auch garantiert, dass es ihm zusteht danach zu streben. Haben wir oben gelesen, Artikel eins, zwei und drei des Grundgesetzes. Es wäre fatal, wenn da irgendjemand, der Staat, die Gesellschaft oder irgendeine Partei eingreifen und das verbieten würde. Dann wäre es sofort aus mit unserer Freiheit.

Also was machen wir jetzt mit unserem Bedürfnis nach einem gift- und mikrowellenfreien Lebensraum? Ich denke, man kann das durchaus einfordern, aber mit dem Durchsetzen ist das so eine Sache. Bring mal einunddreißig Millionen Egomanen hinter dich, dann hast du die Mehrheit auf deiner Seite. Wird schwierig werden.

Das selbe Problem begegnet uns bei der Kapitalismuskritik. Es gibt einen Haufen Leute, die haben das System "Kapitalismus" wenigstens so weit begriffen, dass sie sich ganz gut darin bewegen und zurecht finden. Die wird man nicht dazu überreden können, dieses System abzuschaffen. Im Gegenteil:

Kapitalismus ist ein absoluter Kickgarant.

Nur in diesem System bekommen wir unsere absoluten Power-Kicks. Immer wieder, und immer wieder. Indem wir Erfolg haben, gute Geschäfte tätigen, aber auch wenn wir das schwer verdiente Geld wieder ausgeben. Wobei sich Männer und Frauen deutlich unterscheiden: Die Männer haben ihre geilsten Kicks indem sie Karriere machen und die Mädels haben ihre Kicks beim Geld ausgeben.

Natürlich gibt es neben den Gewinnern auch viele Verlierer. Aber sind wir ehrlich: Mit Hartz IV hat jeder, der in Deutschland lebt, einen besseren Lebensstandard als in vielen anderen westlichen Ländern. Von unterentwickelten Regionen wie in Asien, Afrika oder Lateinamerika mal vollkommen zu schweigen. Man könnte also doch ein klein wenig zufriedener sein.

Wenn hierzulande von Armut und einer großen Kluft zwischen Arm und Reich gesprochen wird, dann geht es offensichtlich nicht darum, dass das Existenzminimum nicht gesichert ist, sondern es geht um die Kicks, die wir alle haben wollen und nicht kriegen.

Mit Hartz IV haben wir zwar unbestritten ein materiell armes Leben, aber noch viel schlimmer ist der Mangel an Kicks, nach denen sich jeder sehnt und von denen diejenigen, die nicht an den Quellen der Macht und des Geldes sitzen, einfach weniger abbekommen. Das nährt Frust, Neid und Eifersucht.

3.6 Selbstdarstellung, Lob und Anerkennung, Aufmerksamkeit

Deshalb werde ich weiter unten versuchen, ein paar Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir allgemein unsere Kickrate erhöhen können und auch wie sich die Qualität unserer Kicks steigern lässt. Doch zunächst noch zu drei weiteren Varianten, mit deren Hilfe wir unsere Geilheit auf Kicks befriedigen können. Dem Streben nach Macht, nach Wohlstand, nach Erfolg, nach Ruhm und nach freier Selbstentfaltung ist das Bedürfnis nach Selbstdarstellung gleich gestellt. Gefolgt wird dieses Bedürfnis nach Selbstdarstellung von unserer Empfänglichkeit für Lob und Anerkennung und einem gewissen Maß an Aufmerksamkeit. Damit haben wir so ziemlich alle Kickgaranten beieinander.

Wer keine Chancen hat, erfolgreich, mächtig, wohlhabend und berühmt zu werden, der kann seine Hoffnung immerhin noch auf freie Selbstentfaltung, auf gelungene Selbstdarstellung, auf Lob und Anerkennung oder auf die Ressource Aufmerksamkeit setzen.

Ich kenne ein paar begnadete Selbstdarsteller. Die sind nicht reich und nicht mächtig und auch nur mäßig erfolgreich, aber haben trotzdem ein unglaubliches Selbstbewusstsein. Wow!!! Von denen kann jeder noch was lernen. Man muss es jedoch nicht gleich übertreiben, obwohl inzwischen wirklich viele dazu neigen.