

#NoLongerWithMe

- Ein Plädoyer für Freiheit, Demokratie und Eigenverantwortung
- Ein Manifest gegen Wegschauen und Resignation
- Ein Appell, die Zukunft mitzugestalten



Autor: Karen Gerlach – im März 2025
Der Text ist urheberrechtlich geschützt,
die Weitergabe ist gerne erlaubt,
Veränderungen sind nicht gestattet.

#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!



Freiheit beginnt mit einer Entscheidung

Wir leben in einer Zeit wachsender Fremdbestimmung. Wirtschaftliche und politische Macht konzentrieren sich in den Händen weniger. Global zeigt sich eine deutliche Tendenz zur Autokratie, zu rechtem Gedankengut und oligarchischen Strukturen. Soziale Medien diktiert zunehmend, wie wir zu sein haben, während gesellschaftliche Normen uns in enge Rahmen pressen. Manipulation durch Algorithmen und Filterblasen beeinflusst unser Denken und Handeln.

Vielfalt und Individualität werden zurückgedrängt – durch Systeme, die Konformität belohnen, aber Freiheit einschränken.

Es ist Zeit, das nicht mehr hinzunehmen. Es ist Zeit, aktiv zu werden.

Die Welt steht an einem Wendepunkt

Viele Menschen spüren, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Welt dreht sich immer schneller, doch echte Orientierung fehlt. Zwischen Dauerbeschallung, wirtschaftlichem Druck und digitalen Parallelwelten verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Immer mehr Menschen kämpfen mit Erschöpfung, innerer Leere, Burnout oder depressiven Verstimmungen. Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt seit Jahrzehnten immer weiter an – ein stiller Hilferuf unserer Gesellschaft.

Wir reagieren, statt zu agieren. Wir hetzen, statt zu gestalten.

Die großen Fragen unserer Zeit – Klimakrise, soziale Spaltung, Bedrohung der Demokratie – lassen sich nicht alle mit den vertrauten politischen Strategien und Denkweisen der Vergangenheit lösen. Und doch halten viele an ihnen fest, aus Angst vor Veränderung oder aus Gewohnheit.

Wir leben in einer Zeit und Gesellschaft, die Leistung über Menschlichkeit stellt, Schönheit über Individualität, Effizienz über Sinn und Likes über die Wahrheit.

Warum wir sichtbar werden müssen

Weil Schweigen gefährlich ist. Schon 1933 dachten viele, es werde nicht so schlimm kommen – und schwiegen. Wir wollen nicht denselben Fehler machen. Es reicht nicht, im Kleinen zu wirken, aufgespalten in viele Gruppierungen, wenn im Großen die Grundlagen unserer freien Gesellschaft erodieren. Weil jede Stimme zählt und weil Veränderung nur geschieht, wenn Menschen den Mut haben, sichtbar zu werden – für sich selbst, für andere, für eine lebenswerte Zukunft.

Was wir brauchen

Wir brauchen Mut. Den Mut, den unbequemen Fragen nicht auszuweichen.
Wir brauchen Dialog. Statt Vorverurteilung, Abwertung und Schwarz-Weiß-Denken.
Wir brauchen Menschen, die zuhören können. Und solche, die ihre Stimme erheben.
Wir brauchen Räume, in denen Vielfalt gelebt und Widerspruch ausgehalten wird.
Wir brauchen Medien, die wahrheitsgetreu informieren, nicht manipulieren.
Wir brauchen Gemeinschaft. Keine Gleichschaltung, sondern Verbindung.

Was uns antreibt

Wir sind keine politische Partei, keine ideologische Bewegung. Wir sind Menschen, die nicht länger zusehen wollen, wie das Fundament unseres Landes und unserer Gesellschaft sich langsam auflöst. Wir glauben an Freiheit – nicht als leere Formel, sondern als Haltung. An Verantwortung – nicht nur für uns selbst, sondern füreinander. Wir glauben an die Kraft der Individualität, an das Gespräch auf Augenhöhe, an die Möglichkeit, Dinge zu verändern.

Uns treibt die Überzeugung an, dass es Zeit ist, aufzustehen – friedlich, aber bestimmt. Es ist nicht zu spät. Aber es ist höchste Zeit.

#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!



Die Wurzeln der Freiheit

Freiheit ist keine neue Idee. Seit Jahrhunderten haben große Denker diesen Wert verteidigt.

- **Jean-Paul Sartre** sprach von der "Verurteilung zur Freiheit" – der Mensch ist gezwungen, sich selbst zu definieren, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und sich gegen Fremdbestimmung zu behaupten.
- **Friedrich Nietzsche** forderte: "Werde, der du bist!" – eine radikale Ablehnung von Konformismus und eine Aufforderung, sich von gesellschaftlichen Erwartungen zu befreien.
- Die **Stoiker** lehrten uns, dass unser Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, sondern von der Art und Weise, wie wir auf diese reagieren.
- Der japanische Ansatz des **Ikigai** geht noch weiter: Er fordert uns auf, **ein Leben zu führen, das uns erfüllt, unsere Talente nutzt, uns finanziell trägt – und gleichzeitig der Gemeinschaft dient.**

Freiheit ist kein Geschenk. Sie ist ein historisch erkämpftes Gut – und bleibt nur lebendig, wenn wir sie täglich neu mit Bedeutung füllen.

Sie wurzelt in der Aufklärung, im Mut zum eigenständigen Denken, in der Überwindung von Dogmen und Autoritätshörigkeit.

Sie braucht Menschen, die Verantwortung übernehmen – nicht nur für sich selbst, sondern für das, was in ihrem Umfeld geschieht.

Die Freiheit beginnt nicht erst auf Wahlzetteln, sondern im Kopf, im Gespräch, im Alltag. Wer glaubt, nichts sagen zu müssen, solange er nicht direkt betroffen ist, hat ihre Bedeutung nicht verstanden.

#NoLongerWithMe steht für diese Philosophie: eine Lebensweise, in der Freiheit, die persönliche Selbstverwirklichung und gesellschaftliche Verantwortung Hand in Hand gehen.

Die erschöpfte Gesellschaft – ein System, das uns auslaugt

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Depressionen und dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Warum? Weil wir in einer Welt leben, die von Oberflächlichkeit, Konkurrenz und manipulativen Idealen geprägt ist. Social Media zeigt uns inszenierte Perfektion, Werbekampagnen diktieren uns, wie wir auszusehen haben. Im Job sollen wir zu funktionierenden Rädchen einer Maschine mutieren, die niemals stoppt. Wir sollen empathisch sein, Führungsstärke haben, teamfähig sein, effizienter arbeiten, produktiver sein, makelloser erscheinen – während unsere körperliche und mentale Gesundheit auf der Strecke bleibt. In der Freizeit werden wir weiter bombardiert: mit Bildern von Perfektion, mit Forderungen, unser Aussehen, unseren Körper, unseren Lebensstil zu optimieren. Wer innehält, hat Angst, zurückzubleiben.

Das Resultat? Ein Hamsterrad, das uns antreibt: höher, schneller, weiter. Doch irgendwann wird der Preis sichtbar: **Burn-out, chronischer Stress, Depressionen, emotionale Erschöpfung.**

Wer in diesem System nicht mitspielt, gilt als schwach oder seltsam. Wer innehält, wird belächelt. Wer fragt warum, stört nur und wird nicht ernst genommen. Und doch brauchen wir genau das: Menschen, die innehalten, fragen – und sich weigern, weiter mitzumachen.

#NoLongerWithMe fordert ein Umdenken:

Ein Leben, das nicht von permanentem Leistungszwang bestimmt ist – sondern von echter Erfüllung.

Die Demokratie ist in Gefahr

Während der einzelne Mensch unter wachsendem Druck steht und zunehmend an Selbstbewusstsein und Zufriedenheit verliert, nutzen autokratische Bewegungen und oligarchische Machtstrukturen weltweit genau diese Schwäche, um sich zu stärken. Sie unterdrücken Vielfalt, beschneiden Freiheitsrechte – und verwandeln demokratische Systeme schleichend oder ganz offen in bloße Fassaden.

#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!



Die Entwicklungen in Ländern wie der Türkei, Ungarn, Österreich, Italien oder den Niederlanden zeigen deutlich, wohin die Reise geht, wenn demokratische Parteien ihr kleinteiliges Gezänk nicht beenden, die Gefahr nicht erkennen – und endlich zu einer gemeinsamen Stimme finden.

Insbesondere die USA sind ein warnendes Beispiel: Wie schnell selbst eine der ältesten und mächtigsten Demokratien der Welt ausgehöhlt werden kann, wenn Macht und Geld sich über Rechtsstaatlichkeit und Gewaltenteilung hinwegsetzen.

Ein Land, das die Demokratie und Freiheit auf dem Altar wirtschaftlicher Interessen opfert, verliert mehr als nur politische Stabilität – es verliert die Grundlage eines freien Lebens.

Aktuelles Beispiel in Deutschland:

Leider sind die demokratischen Parteien hierzulande - trotz des erschreckenden Wahlergebnisses - weiterhin viel zu sehr mit internen Machtkämpfen untereinander beschäftigt. Es werden sich intern und gegenseitig Schuldzuweisungen an den Kopf geworfen und die eigene Verantwortung für die Probleme weit von sich gewiesen. Die äußere Gefahr durch die AfD scheint irgendwie ausgeblendet und nicht existent. Anstatt sich über Koalitionsfragen zu streiten, wäre es angebracht, schnellstens eine Einigung herbeizuführen und sich der Verantwortung für eine starke und einigere Regierung bewusst zu werden, die Deutschland jetzt ganz dringend braucht.

Politisches Kleinklein in Zeiten der Krise

Statt endlich Verantwortung zu übernehmen, setzt sich das in ählicher Weise fort, was schon die Ampel blockiert hat: Jeder pocht auf „seine“ Wahlversprechen – als ginge es nur darum.

Dabei steht längst etwas Größeres auf dem Spiel: die Demokratie selbst.

Wer jetzt noch bremst, weil er parteistrategisch pokert, hat nicht verstanden, worum es geht: darum, Menschen aus der Enttäuschung und Orientierungslosigkeit zurück in die demokratische Mitte zu holen – und sie von extremistischen Parteien fernzuhalten.

Angesichts des parteipolitischen Gezänks stellt sich die Frage, ob irgendjemand aus der Polit-Blase überhaupt noch wahrnimmt, was außerhalb passiert. Der eigentliche Auftrag, zum Wohl des Landes zu handeln, verkommt unter diesen Umständen zur Farce. Mit der realen Gefahr einer AfD-Regierung im Jahr 2029 im Nacken, verliert jede Diskussion über Parteiprofile und Umfragewerte ihre Bedeutung. Wählerstimmen gewinnt man nicht durch Abgrenzung oder Taktik, sondern durch Haltung, Klarheit und das spürbare Bemühen um das Gemeinwohl.

Wenn die Parteien der Mitte damit aufhören, ihre Wahlversprechen als Prio eins zu behandeln und stattdessen GEMEINSAM als verantwortungsbewusste Kraft für Stabilität auftreten – könnte genau das zum strategischen Vorteil werden.

Warum gewinnen demokratiefeindliche Systeme immer mehr Anhänger?

Menschen, die durch Effizienzdruck, unrealistische Ideale und soziale Isolation abgehängt wurden, suchen nach einfachen Antworten auf eine tief sitzende Unzufriedenheit. Wer sich im Spiegel der Social-Media-Hochglanzwelt ständig als „nicht gut genug“ erlebt, verliert Selbstbewusstsein – und mit ihm die Motivation, selbst etwas zu verändern. Resignation macht sich breit.

Wer sich von der Politik übersehen und in seinen Bedürfnissen nicht ernst genommen fühlt, wer unter finanziellem und sozialem Druck steht, Zukunftssorgen und Existenzängste hat, wird empfänglich für die scheinbar klaren Lösungen autoritärer Strömungen.

Gerne möchte ich auf der folgenden Seite einen Post aus LinkedIn von [Constanze Buchheim einfügen](#)

#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!



„Es gibt einen Schlüssel zur Verhinderung autoritärer Systeme

Warum können autoritäre Führer so viele Menschen in ihren Bann ziehen, obwohl sie offensichtlich machtbesessen, egozentrisch oder antidemokratisch handeln? Diese Frage hat [Dr. Rainer Esser](#) vor ein paar Tagen auf LinkedIn gestellt.

Die Antwort darauf lässt sich in der Psychologie finden: der Nährboden dieses Verhaltens ist mangelndes [#Selbstwertgefühl](#), autoritäre Gefolgschaft entsprechend eine Schutzstrategie. Theodor Adorno hatte diesen Zusammenhang in den 1950ern bereits aufgezeigt.

Menschen, die sich selbst ohnmächtig fühlen, die nie gelernt haben, für sich selbst einzustehen – oder sich das in einem System wieder abgewöhnt haben – sehnen sich nach Klarheit, Durchsetzungskraft, Grenzziehung. Und finden diese Attribute dort, wo sie am lautesten und radikalsten verkörpert werden: bei autoritären Persönlichkeiten, die scheinbar unerschütterlich auftreten, sich nehmen, was sie wollen, und sich für nichts entschuldigen. Es geht dabei selten um die Inhalte oder Ideologien.

Es geht um das Gefühl, das entsteht: „Der nimmt sich den Raum, den ich mir selbst nie zugestanden habe. Der tut, was ich mich nicht traue. Der tut dann für mich, was ich für mich selbst nicht schaffe.“ Diese stille Projektion – die Übertragung einer eigenen Sehnsucht auf ein inszeniertes Machtbild – macht diese Führer so gefährlich wirksam und ist eine gefährliche Illusion, weil der Glaube darin steckt, dass diese Autokraten nicht im eigenen Interesse handeln, sondern zum Schutz anderer angetreten sind. Natürlich ein Irrglaube.

Nicht ihre Stärke ist das Problem, sondern die kollektive Selbstentwertung jener, die sich in dieser Stärke Halt versprechen.

Was wir deshalb nicht brauchen, ist noch mehr Härte, noch mehr autoritäres Gehabe oder den nächsten „starken Mann“, der den Selbstwert anderer zerstört.

Was wir brauchen, ist mehr [#Selbstwert](#) – individuell wie gesellschaftlich:

Eine Kultur, die [#Verantwortung](#) ermöglicht, statt sie abzunehmen. Ein Staat, der ermutigt statt entmündigt. Ein Bildungssystem, das nicht nur Leistung bewertet, sondern Selbstwert und damit Selbstwirksamkeit stärkt & mehr [#Eigenverantwortung](#) ermöglicht. [#Führung](#), die Selbstwert stärkt, statt zu unterdrücken.

Wir brauchen eine [#Demokratie](#), die den Menschen mehr zumutet und ihnen zugleich mehr zutraut.“

-Ende des Posts von Constanze Buchheim-

Autokraten wissen genau, was sie tun müssen, um Menschen für sich zu gewinnen

Sie präsentieren Sündenböcke, versprechen schnelle Lösungen, liefern einfache Erklärungen für komplexe Probleme. Sie sprechen gezielt jene an, die sich hilflos, überfordert und ausgeliefert fühlen. Doch dieser Weg führt in Abhängigkeit – von Machtstrukturen, die Sicherheit vorgaukeln, aber Freiheit und Selbstbestimmung zerstören.

#NoLongerWithMe steht für den bewussten Widerstand gegen diese Entwicklung.

Für ein weltweites Gegengewicht bewusster Menschen – gegen Oligarchie und Autokratie, für Verantwortung und respektvolles Miteinander.

Es ist die Entscheidung, nicht mehr nach fremden Erlösern zu suchen, sondern die eigene Stärke zurückzuerobern, denn nur wer Selbstbestimmung lebt, kann sich von Manipulation und Abhängigkeit befreien.

#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!



Die Macht der Algorithmen – Wie Social Media unser Denken manipuliert

Die Feinde der Freiheit sind nicht immer laut oder sichtbar. Einer der gefährlichsten wirkt leise – und direkt in unseren Köpfen: die Algorithmen. Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok oder X (vormals Twitter) zeigen uns nicht die Welt – sondern das, was uns am meisten triggert. Was Angst macht. Wütend macht. Uns spaltet.

Denn: Diese Plattformen verdienen ihr Geld nicht mit Wahrheit – sondern mit Aufmerksamkeit.

Je länger wir auf der Plattform bleiben, desto mehr Werbung kann uns gezeigt werden und umso mehr verdienen sie an uns. Je emotionaler wir reagieren, desto länger bleiben wir. Deshalb bevorzugen die Algorithmen Inhalte, die starke Emotionen auslösen – besonders Empörung, Angst, Wut oder Polarisierung.

Wie Filterblasen und Echokammern funktionieren

Viele Menschen merken gar nicht, dass sie sich in einer digitalen Echokammer bewegen. Sie folgen vor allem Menschen und Kanälen, die ihre Sichtweise teilen, lesen bevorzugt Inhalte, die zur eigenen Meinung passen – und kommentieren oder liken genau diese Beiträge. Die Plattform merkt: „Ah, das interessiert sie!“ – und zeigt ihnen noch mehr davon. Inhalte, die eine andere Perspektive bieten, tauchen immer seltener auf – oder gar nicht mehr.

So entsteht eine Filterblase / Echokammer:

Ein digitaler Raum, in dem sich alle gegenseitig zustimmen, sich in ihrer Meinung bestärken – und die Außenwelt verzerrt oder ausgeblendet wird. In dieser Echokammer werden andere Ansichten nicht mehr gehört, sondern als feindlich empfunden. Wer widerspricht, gilt schnell als „Gegner“, nicht als Gesprächspartner.

Die Folge:

- Wer sich nur mit Ängsten beschäftigt, sieht überall Bedrohung.
- Wer nur noch Gleichgesinnte hört, hält jede andere Meinung für falsch oder feindlich.
- Wer im digitalen Tunnel lebt, verliert den Blick für die Welt außerhalb.

Damit verschwenden wir nicht nur viel von unserer wertvollen Lebenszeit, das führt auch zu einer aggressiven Polarisierung. Die Gesellschaft zerbricht. Diskussionen werden zu Schlachtfeldern. Wir haben verlernt, sachlich zu argumentieren, andere Meinungen zu akzeptieren – selbst wenn wir sie nicht teilen.

Spaltung als Waffe

Das Perfide daran: Diese Entwicklung spielt Autokraten und Extremisten direkt in die Hände.

Wer Menschen spalten will, braucht keine Soldaten – es reicht, sie gegeneinander aufzuhetzen.

Russische Trollfabriken wie die berühmte Internet Research Agency (IRA) sind darauf spezialisiert, gezielt Einfluss auf die öffentliche Meinung zu nehmen – demokratiefeindlich, manipulativ und systematisch.

Sie streuen Fake News, schüren Misstrauen, provozieren Streit – und säen so digitalen Unfrieden. Viele dieser Falschinformationen werden nicht auf ihren Wahrheitsgehalt geprüft, sondern sorglos geteilt. So entstehen immer stärkere Filterblasen, die Ängste und Feindbilder nähren – bis Menschen bereit sind, ihre Freiheit für vermeintliche Sicherheit zu opfern. Sie machen aus Nachbarn Gegner, aus Andersdenkenden Feinde.



#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!

Zeit, wieder selbst zu denken

Es ist Zeit, den Algorithmen nicht mehr blind zu vertrauen.

Zeit, sich aus der digitalen Manipulation zu lösen – und den Kopf wieder einzuschalten.

- Hinterfrage, was du liest – auch, wenn es deiner Meinung entspricht.
- Verlass bewusst deine Filterblase. Lies auch Positionen, die du nicht teilst, aber verstehen solltest.
- Lerne wieder, respektvoll zu diskutieren.
Demokratie bedeutet nicht Einigkeit, sondern friedlichen Umgang mit Vielfalt.

#NoLongerWithMe heißt: Haltung zeigen

Die größte Gefahr für eine Demokratie ist nicht der äußere Feind – sondern die Spaltung von innen. Doch wir müssen nicht zusehen, wie unsere Gesellschaft zerbricht.

#NoLongerWithMe bedeutet: Den Kopf wieder selbst einschalten.

Für eine Gesellschaft, die nicht von Angst und Spaltung regiert wird – sondern von Mut, Respekt und dem gemeinsamen Willen, unsere Freiheit zu verteidigen.

„Freiheit ist das Recht, anderen zu sagen, was sie nicht hören wollen.“

(George Orwell)

Freiheit braucht Verantwortung

Freiheit ist kein grenzenloses Konzept. Sie endet dort, wo sie anderen schadet.

#NoLongerWithMe bedeutet nicht, rücksichtslos den eigenen Interessen zu folgen.

Es bedeutet, sich von schädlichen Strukturen zu lösen – ohne andere zu unterdrücken.

Wer Freiheit fordert, muss Verantwortung übernehmen.

Wer Respekt erwartet, muss ihn auch gewähren.

Diese Bewegung setzt deshalb klare Grenzen:

Respektlosigkeit, Unterdrückung, Fanatismus und Intoleranz haben hier keinen Platz.

Auch eine freie Gesellschaft braucht Regeln – nicht zur Einschränkung,

sondern zur Ermöglichung von Individualität, Verantwortung und Zusammenhalt.

Was #NoLongerWithMe nicht ist:

- kein Aufruf zur Egozentrik
- kein naives Wunschenken harmoniebedürftiger Idealisten
- keine „woke“ Eintagsfliege für mehr Follower
- keine linksradikale Überzeugung
- kein Versuch einer Parteigründung
- kein Aufwärmen der Flower-Power-Bewegung

Was #NoLongerWithMe ist:

Ein Aufruf zur aktiven Selbstbefreiung und zur bewussten Entscheidung für eine gerechtere Welt.

Wir sagen Nein zu:

- Demagogen, machtbesessenen Oligarchen und autoritären Strukturen
- extremistischen Ideologien – ob rechts, links oder religiös motiviert,
- sowie jedem Fanatismus und Radikalismus, der Freiheit unterdrückt und Andersdenkende abwertet
- parteipolitischen Gezänk und internen Machtkämpfen
- toxischen Schönheitsidealen
- manipulierten Erfolgsbildern, die Selbstzweifel erzeugen
- permanenter Erreichbarkeit und krankmachendem Leistungsdruck
- Algorithmen, die Angst statt Erkenntnis fördern



#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!

Und wir sagen Ja zu:

- echter Demokratie, Meinungsfreiheit und Menschenrechten
- einem Selbstbewusstsein, das nicht von Likes abhängt
- der Akzeptanz der eigenen Einzigartigkeit
- freien, verantwortungsvollen Medien auf Basis von Wahrheit, Genauigkeit und Faktentreue
- einem gesunden Verhältnis zwischen Arbeit, sozialem Leben und persönlicher Entwicklung

Was wir wirklich brauchen:

- Wir brauchen eine Welt, in der Logik und Wissenschaft wieder mehr Gewicht haben als Likes, Klicks oder Followerzahlen.
- Eine Welt, in der Freiheit und Selbstbestimmung mehr zählen als Schönheit, Macht, Geld und Einfluss.
- Eine Welt, die ärmer ist an ideologisch fragwürdigen Machtstrukturen und verfilzter Bürokratie – aber reicher an Innovation und frischen Ideen.

Eine Welt, die nicht nur kurzfristige Interessen bedient, sondern die Menschheit und den Planeten langfristig wirklich weiterbringt.

Der Schneeballeffekt von #NoLongerWithMe

Diese Bewegung kann nur erfolgreich sein, wenn wir viele werden. Wenn wir weltweit sichtbar werden. Wenn unsere Stimmen so laut werden, dass sie nicht mehr überhört werden können.

Stell dir einen kleinen Schneeball vor, der oben auf einem schneebedeckten Berg liegt. Anfangs ist er unscheinbar – wie eine neue Idee oder eine Bewegung, die kaum jemand kennt. Doch sobald er ins Rollen kommt, wächst er.

Er nimmt Fahrt auf. Mit jeder Umdrehung wird er größer. Erst sind es nur wenige, die #NoLongerWithMe entdecken. Sie erzählen es weiter, posten ihre Erfahrungen, tragen das Symbol sichtbar nach außen.

Aus dem Schneeball wird eine Kugel – und dann eine Lawine. Die Bewegung zieht immer weitere Kreise. Medien berichten. Menschen weltweit schließen sich an. Diskussionen entstehen. Bewusstsein wächst.

**Was mit einer Idee begann, wird zur globalen Bewegung.
Je mehr sich anschließen, desto größer der Einfluss, desto unüberhörbarer die Botschaft.**

Das Symbol der Bewegung: Der Phönix

Der Phönix steht für Wandel, für Transformation, für den mutigen Schritt in ein neues, selbstbestimmtes Leben.

Unser Logo zeigt:

- Einen dunklen, geduckten Phönix – Symbol für Resignation, alte Zwänge und das Festhalten an überlebten Mustern.
- Einen aufsteigenden Phönix – er steht für die bewusste Befreiung aus diesen Fesseln und den Mut, für etwas aufzustehen.



#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!

Diese Metapher ist universell.

Sie gilt für persönliche Krisen ebenso wie für gesellschaftliche und politische Umbrüche.

Viele von uns waren – oder sind noch – gefesselt:

in toxischen Beziehungen, krankmachenden Jobs oder Lebenssituationen, die uns physisch und psychisch auslaugen.

Viele von uns haben gebrannt:

Für falsche Ideale, für den Wunsch nach Anerkennung, für die Angst, nicht zu genügen.

Manche sind falschen Heilsversprechen gefolgt – und wachen jetzt auf.

**Jetzt ist die Zeit gekommen, die Fesseln abzustreifen.
Die Asche abzuschütteln.
Und eine neue Ära der Selbstbestimmung einzuläuten.**

Wie du Teil der Bewegung wirst

- Hinterfrage gesellschaftliche Erwartungen und finde heraus, wer du wirklich bist – und was wirklich zu dir passt.
- Verweigere dich den toxischen Standards, die dir einreden, du müsstest anders sein, um wertvoll, erfolgreich oder stark zu sein.
- Trage das Symbol des Phönix in die Welt – digital oder physisch – als Zeichen, dass du nicht mehr mitspielst. Als Symbol deines Willens zum Wandel.
- Poste ein Bild oder Statement mit #NoLongerWithMe. Erzähle, wovon du dich befreit hast – oder befreien willst. Es wäre schön, wenn du drei Menschen ermutigen könntest, dasselbe zu tun. So wächst die Bewegung – und wird zu einer weltweiten Stimme gegen destruktive Entwicklungen.
- Engagiere dich für Demokratie, Meinungsfreiheit und Selbstbestimmung.
- Prüfe, was du liest und teilst – kritisch, offen und mit Verantwortungsgefühl.

Gemeinsam sind wir stärker

Dies ist ein Aufruf an alle, die für Freiheit, Selbstbestimmung und Demokratie stehen.

Nicht nur an Einzelne – sondern auch an (wirklich) demokratische Parteien, prominente Persönlichkeiten, Vereine, Verbände und Bewegungen.

Alle, die diese Werte teilen, sind eingeladen, sich unter dem Hashtag **#NoLongerWithMe** zu verbinden und dieser Haltung eine Stimme zu geben – eine laute Stimme, die nicht mehr überhört werden kann.

Denn letztlich vereint alle dieselbe Grundlage: Freiheit, Demokratie, Selbstbestimmung.

Ohne sie wären weder Bürgerbewegungen, noch Parteien, oder Gewerkschaften denkbar.

Das ist unsere gemeinsame Basis – und genau dafür müssen wir jetzt eintreten und aufstehen!

Mit isolierten Gruppen, die an vielen Fronten kämpfen, kommen wir nicht mehr weiter.

Rechte Bewegungen wie die AfD zeigen, wie es gelingen kann, sehr viele Unzufriedene unter einer gemeinsamen Flagge zu vereinen – unabhängig von gesellschaftlicher Schicht oder Bildung.

Wir haben lange genug zugesehen. Lange genug leere Phrasen gehört. Wir spielen nicht mehr mit!

Weil etablierte demokratische Parteien offenbar nicht in der Lage sind, eine gemeinsame, kraftvolle Stimme zu finden – trotz der Bedrohung durch eine schleichende Erosion der Demokratie – wollen wir diese Lücke jetzt schließen.

#NoLongerWithMe ist mehr als Widerstand

#NoLongerWithMe ist keine weitere Bewegung gegen etwas, es ist eine Bewegung für etwas:

Für Freiheit. Für Selbstbestimmung. Für Verantwortung. Für eine demokratische Kultur,
die Menschen stärkt statt sie zu entmündigen.

#NoLongerWithMe – Wir spielen nicht mehr mit!



Natürlich heißt das auch: Wir stellen uns klar gegen alles, was diese Werte bedroht – gegen autoritäre Systeme, rechte Ideologien, populistische Manipulation und oligarchische Machtstrukturen.

**Aber der Fokus liegt nicht auf dem Widerstand – sondern auf dem Aufbau.
Nicht auf Spaltung – sondern auf Verbindung.
Nicht auf Angst – sondern auf dem Mut, neu zu denken und anders zu handeln.
#NoLongerWithMe will kein weiteres „Dagegen“ – sondern ein kraftvolles „Dafür“.**

Schließen wir uns zusammen

Nur gemeinsam können wir eine Bewegung schaffen, die stark, laut und unüberhörbar für Freiheit, Selbstbestimmung und Menschenrechte eintritt.

Jetzt ist der Moment, in dem wir uns nicht länger spalten lassen dürfen.

Schließen wir uns zusammen – bevor es zu spät ist.

Bevor die Freiheit schleichend zerstört und die Demokratie ausgehöhlt wird.

Lasst uns gemeinsam aufstehen und der Welt zeigen:

**Wir spielen nicht mehr mit!
Wir sind: #NoLongerWithMe**

Ein globales Zeichen setzen

#NoLongerWithMe ist mehr als ein Hashtag.

Es ist ein Symbol, eine Botschaft, ein Gegenentwurf zu einer Welt, die Individualität unterdrückt oder als Bedrohung betrachtet.

Diese Bewegung ist eine Einladung, eine Haltung und eine Ermutigung an alle, die bereit sind, für ihre Werte aufzustehen.

An alle, die sich gegen Manipulation und Fremdbestimmung stellen.

An alle, die glauben, dass eine bessere Welt möglich ist.



**Die Welt verändert sich nicht von selbst.
Sie verändert sich,
wenn Menschen den Mut haben, sich zu befreien.
Sei einer von ihnen.
#NoLongerWithMe – Sei frei. Sei echt. Sei du selbst.**

(Entsprechend der aktuellen Empfehlung des deutschen Rates für Rechtschreibung wurde in diesem Text auf Gendern verzichtet – für besseren Lesefluss, besseres Verständnis und Klarheit der Inhalte.)

Karen Gerlach, Bad Hersfeld, im März 2025

#NoLongerWithMe – Wir spielen nicht mehr mit!



Zwei Geschichten des Wandels

Markus' Weg zurück – Von Frust und Protest zur echten Veränderung

Markus war frustriert. Seit Jahren hatte er das Gefühl, dass die Politik ihn und viele andere mit ihren Sorgen, Ängsten und Zweifeln nicht mehr ernst nahm. Steigende Lebenshaltungskosten, lähmende Bürokratie, Unsicherheit am Arbeitsplatz, wachsende Irritation über die Migrationspolitik – alles schien immer schlimmer zu werden, während die etablierten Parteien nur noch Floskeln von sich gaben.

Irgendwann reichte es ihm – und aus Wut und Enttäuschung wählte er bei der letzten Wahl die AfD. Doch Markus war kein Rechtsextremer, kein Rassist, kein Feind der Demokratie. Er wollte einen Denkkzettel verpassen. Aufmerksamkeit erzwingen. Gesehen werden. Aber je mehr er sich nach der Wahl mit den Positionen der AfD beschäftigte, desto unwohler fühlte er sich. Die Antworten waren zu einfach. Schuld waren immer „die anderen“ – Migranten, Medien, Regierung. Doch echte Lösungen? Fehlangeize. Stattdessen: Spaltung, Hass, nationale Abschottung.

Dann stieß Markus auf #NoLongerWithMe. Zuerst las er nur mit. Doch er erkannte: Hier sind Menschen wie er. Enttäuscht – aber nicht hasserfüllt, kritisch – aber konstruktiv, bereit für Veränderung – ohne Feindbilder. Markus begann zu diskutieren, nachzudenken, sich einzubringen.

Er fand eine Haltung, die ihn mit anderen verband – nicht über Wut, sondern über Verantwortung. „Ich wollte Veränderung – aber nicht auf Kosten von Menschlichkeit und Demokratie.

Jetzt weiß ich: Es gibt einen besseren Weg.“

Heute ist Markus aktiver Teil der Bewegung – und eine Stimme für Verbindung statt Spaltung.

Laras Weg zu sich selbst – Ausstieg aus der Selbstentfremdung

Lara lebte jahrelang im Schatten fremder Erwartungen. Von klein auf lernte sie: Du bist nur wertvoll, wenn du gemocht wirst. Social Media, Magazine, ihr Umfeld – alle suggerierten ihr, dass Erfolg und Liebe nur denen zuteilwerden, die einem bestimmten Ideal entsprechen. Doch sie passte nicht in dieses Bild. Weder äußerlich noch innerlich. Sie hungerte sich durch Diäten, optimierte ihr Aussehen, trainierte, verbog sich – und fühlte sich doch nie gut genug. Langsam verlor sie sich selbst.

Sie zog sich zurück, zweifelte an sich, strahlte Unsicherheit aus – und fand keine echte Verbindung zu anderen. Depressionen folgten. Das Gefühl, nie zu genügen, raubte ihr die Lebensfreude.

Als erste suizidale Gedanken kamen, suchte sie Hilfe. Und begann langsam, sich selbst wiederzufinden.

Laras Wendepunkt war #NoLongerWithMe. Der Moment, in dem sie sich sagte: „*Ich mache nicht mehr mit.*“ Sie begann, sich von Idealen zu lösen, ihren eigenen Stil zu finden. Sie entdeckte ihre kreative Kraft, fand Ausdruck im Design – und stellte neue Maßstäbe: Nicht mehr *Mode-Diktat*, sondern *authentischer Stil*. Nicht „Was ist angesagt?“ – sondern „Was passt zu mir?“

Ihre neue Selbstsicherheit veränderte alles. Sie gewann echte Verbindungen, fand einen Partner, der sie so liebt, wie sie ist. Sie lebt heute selbstbestimmt - ohne Masken, ohne Anpassung und ist glücklich.

Ein Anfang, der schon begonnen hat

Diese Geschichten sind (noch) Fiktion – vielleicht. Vielleicht gibt es Menschen, die genau diesen Weg schon gegangen sind. Vielleicht bist du einer von ihnen?

Ein solches Umdenken, eine solche Befreiung kann Realität werden - für viele, weltweit. Wenn die Bewegung wächst. Wenn sie sichtbar wird. Wenn sie gehört wird. Vielleicht beginnt alles mit dir?

Sei unter den Ersten, die diesen Wandel hinaustragen.

Werde Teil einer Bewegung, die nicht nur Haltung zeigt – sondern Geschichte schreibt.

#NoLongerWithMe – Sei frei. Sei echt. Sei du selbst.



#NoLongerWithMe

– Wir spielen nicht mehr mit!

Anhang – zur Bedeutung von #NoLongerWithMe

(Hinweis: Es handelt sich nicht um „Denglisch“

– sondern um eine bewusste, sprachlich wie symbolisch stimmige Wahl)

Was bedeutet „no longer with me“ eigentlich?

Der englische Ausdruck „no longer with me“ wird in ganz unterschiedlichen Kontexten verwendet.

Die Übersetzung ins Deutsche hängt stark vom Zusammenhang ab:

- Allgemein: nicht mehr bei mir, nicht mehr mit mir
- Beziehung/Trennung: hat mich verlassen, ist nicht mehr an meiner Seite
- Verlust/Tod: ist verstorben, nicht mehr unter uns
- Gegenstände: ich besitze es nicht mehr, es ist verloren gegangen
- Erinnerungen/Zustände: gehört nicht mehr zu mir, ich erinnere mich nicht mehr daran

Diese Mehrdeutigkeit ist kein Nachteil – im Gegenteil: Sie macht den Ausdruck emotional aufgeladen, vielseitig und anschlussfähig.

Warum #NoLongerWithMe ein passender Name für die Bewegung ist

Der Hashtag #NoLongerWithMe wurde bewusst gewählt, weil er eine klare, aber individuell interpretierbare Botschaft vermittelt:

Ich mache nicht mehr mit. Ich lasse mich nicht mehr manipulieren. Ich befreie mich von Zwängen.

Ob es sich um toxische Schönheitsideale handelt, politische Bevormundung oder gesellschaftlichen Anpassungsdruck – der Ausdruck steht für einen persönlichen Bruch mit destruktiven Mustern.

Gleichzeitig ist der Hashtag international verständlich, emotional aufgeladen und leicht teilbar – eine starke Basis für eine weltweite Bewegung.

In einer globalisierten Welt, in der viele Probleme über nationale Grenzen hinausgehen, schafft #NoLongerWithMe eine gemeinsame Sprache des Widerstands und der Erneuerung.

Die tiefere Bedeutung: Loslassen und Wandel

#NoLongerWithMe steht nicht nur für eine bewusste Abkehr, sondern auch für einen inneren Prozess des Loslassens: **Abschied von Angst, Anpassung, Manipulation. Der Hashtag symbolisiert Mut – den Schritt weg von Fremdbestimmung hin zu Selbstbestimmung und Verantwortung.**

Einzigartigkeit des Namens

Wir haben ChatGPT (mehrfach und unabhängig voneinander, um Halluzinationen auszuschließen) gebeten, zu recherchieren, ob der Name „No Longer With Me“ bereits als Marke, Verein, Organisation oder Bewegung existiert. Die einhellige Rückmeldung lautete:

„Nach sorgfältiger Recherche konnte ich weltweit keine Bewegung, Marke, Organisation oder Initiative finden, die den Namen No Longer With Me trägt.“

Diese Rückmeldung deckt sich mit unserer eigenen Recherche. Deshalb konnten wir auch die Domains **nolongerwithme.de und nolongerwithme.com** problemlos registrieren – sie gehören jetzt uns. 😊

Die Symbolik des Logos

Erst im Nachhinein fiel uns eine Symbolik im Logo auf:

Der Phönix ist in denselben Farben gehalten wie die deutsche Flagge, jedoch in umgekehrter Reihenfolge:

- Unten: Schwarz steht bei uns für Starre, Angst und Resignation
- Mitte: Rot für Aktivität, Mut und Engagement
- Oben: Gold für inneren Wandel, Wachstum und Erneuerung



Unsere Botschaft:

Wir stehen zu unserem Land und unseren Werten

- und gleichzeitig muss sich was ändern!