

Kilian Mehl

WARUM TUN WIR NICHT, WAS WIR WISSEN?

WIE DER KOPF
BESSER FÜHLEN LERNT



SCHWABE VERLAG





Kilian Mehl

Warum tun wir nicht, was wir wissen?

Wie der Kopf besser fühlen lernt

Schwabe Verlag



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2023 Schwabe Verlag Berlin GmbH

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk einschließlich seiner Teile darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in keiner Form reproduziert oder elektronisch verarbeitet, vervielfältigt, zugänglich gemacht oder verbreitet werden.

Abbildung Umschlag: Collage von icona basel gmbh, Basel

Lektorat und Redaktion: Bettina Moll, Berlin (www.texttiger.de)

Cover: icona basel gmbh, Basel

Grafiken Innenteil: Marei Bittner, Freiburg

Layout: icona basel gmbh, Basel

Satz: 3w+p, Rimpär

Druck: BALTO print, Litauen

ISBN Printausgabe 978-3-7574-0114-6

ISBN eBook (PDF) 978-3-7574-0115-3

DOI 10.31267/978-3-7574-0115-3

Das eBook ist seitenidentisch mit der gedruckten Ausgabe und erlaubt Volltextsuche.

Zudem sind Inhaltsverzeichnis und Überschriften verlinkt.

rights@schwabeverlag.de

www.schwabeverlag.de

Inhalt

Erstmal ein Dank!	7
1 Wie ein kleines Virus uns die Augen öffnet(e)	9
An allen Ecken und Kanten Gefahr in Verzug	25
Ein Haus wird nicht vom Statiker erbaut	36
Also was sagt uns all das?	39
2 Wie wir so ticken	45
Die Geschichte der Hominiden	45
Unser Gehirn – ein Erfahrungsreaktor	49
Erfahrung, was ist das?	50
Wie wir Erfahrung vererben – Genetik und Epigenetik	53
Basiskompetenzen	65
«Mach ich mir die Welt, so wie es mir gefällt!»	72
Wie weit können wir fühlen?	83
Die Schwierigkeit, klar denken zu können, oder wie unsere Narrative entstehen	88
Die Bedeutung des Wir	94
Schalthebel zur persönlichen und kollektiven Meisterschaft	103
Was sagt uns all das?	106

3 Wissen, wie wir ticken	113
Das Biotop und die «Gärtner»	115
Ich bin ein Erfahrungsreaktor	130
Entfesselung unserer Gesellschaft	146
Lassen wir den Staat erstmal beiseite	158
Fangen wir bei den Kindern und Jugendlichen an	165
Unsere «Rohdiamanten»	169
«Nicht mehr» und «noch nicht»	177
4 Was uns gesund und resilient macht	191
Wir brauchen eine «systemadäquate» Medizin	194
Psychotherapie: Warum EOT und Integratives nachhaltiger wirken ...	200
Lernen für die Zukunft – ein Beispiel: modernes BGM in der Arbeitswelt 4.0	209
Und es kam noch dicker	215
Literatur	225
Verwendete Fachliteratur und Büchertipps zum Vertiefen	225
Speziell für Pädagogen und Erzieher, zur Selbstedukation und zum Erfahrungslernen	228
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	231
Abkürzungen	233

Erstmal ein Dank!

Ich danke den Gründern¹ der Ur- und Gegenwartsreligionen und Ideologen, wie Karl Marx, weil sie beschreiben, wie sehr sie das Vollkommene und Göttliche in den Menschen herbeisehnen. Auch Menschen wie Charles Darwin gilt mein Dank, denn sie ebneten diesbezüglich den Weg, ausgehend von den Sehnsüchten und Wünschen der Menschen, über Mythen und Narrative bis hin zu den Naturwissenschaften, was letztlich zur Begründung neurowissenschaftlicher Forschung und Epigenetik führte. Ich danke auch Forschern, wie Frans de Waal, die sowohl unsere Verwandtschaft mit Schimpansen, aber auch Bonobos belegen. Sie alle förderten und fördern die Annäherung von Ideologien und Fakten, um die existenziellen Wirklichkeiten von Homo sapiens besser nachvollziehen zu können. Sich hiermit zu beschäftigen, weitet den Blick auf uns und unsere Spezies – und das macht Freude.

Mein privates und berufliches Umfeld ermöglichten mir dies, wofür ich sehr dankbar bin. Sie alle, meine Familie, meine Freunde und Bekannten sowie meine professionellen Arbeitsteams, verschafften mir die notwendige Zeit, gaben mir kritisches Feedback und brachten gute Ideen ein.

Eine Schrift wie diese erfordert schließlich auch die engagierte und unermittelbare mühevollen Mitarbeit eines versierten Teams. Da ist meine langjährige Lektorin und sozusagen Mitverfasserin Bettina Moll zu nennen, meine ebenfalls langjährige Grafikerin und Designerin Marei Bittner und Agnes Iben, die sich seit Jahren für viele meiner Arbeiten die Finger wundschreibt.

Klar, am Ende ist ohne einen guten Verlag alles nichts. Deshalb allen Beteiligten meinen Dank! Und weil jedem Ende ein Anfang innewohnt, sind wir schon an der nächsten Schrift.

¹ Aus pragmatischen Gründen und für mehr Lesefreundlichkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum benutzt. Bei dessen Verwendung sind in gleichberechtigter Weise auch Personen anderen Geschlechts und/oder Identität gemeint.

1 Wie ein kleines Virus uns die Augen öffnet(e)

Nun ist etwas geschehen, was wir eigentlich hätten erwarten können, aber doch nicht hatten kommen sehen, zumindest nicht die meisten von uns, und schon gar nicht für die sogenannten «modernen Gesellschaften». Ein Ereignis von «internationaler Tragweite» hat uns ereilt: eine Pandemie und die damit bald einhergehenden Maßnahmen eines nur schwer durchschau- und (er-)tragbaren Corona-Managements. Es scheint, es ist erstmal überstanden. Es war ein Schock und die Folgen werden uns weiter beschäftigen. Hoffentlich aber haben wir daraus ein bisschen gelernt.

Es ist unsere unmittelbare Betroffenheit, die diese Pandemie von anderen großen Ereignissen unterscheidet. Kriege und Naturkatastrophen, über die tagtäglich in den Medien berichtet wird, sind entweder weit weg oder sie tangieren uns wie die klimatischen Veränderungen meist nur indirekt, es sei denn, unerwartet Angst und Furcht einflößende Ereignisse, wie die Flutkatastrophe 2021 in Deutschland, rücken bedrohlich nahe in den Kreis unserer unmittelbaren *emotionalen Reichweite*.² Mit jährlich 500 Millionen Malaria-toten weltweit oder an die 3.000 Verkehrstoten in Deutschland scheinen wir besser klarzukommen. Das sind für uns nur abstrakte Zahlen und Statistiken, Geschehnisse, zu denen wir keinen direkten Bezug haben, anonyme Tote, die wir zugunsten unserer Mobilität gern in Kauf nehmen, denn diese Menschen sterben anderswo und berühren nicht unsere unmittelbare Realität.

Mit dem neuen kleinen Virus war dies jedoch anders: Es war vielleicht ein bisschen wie mit der Digitalisierung, die nach und nach unser Leben infiltriert. Keiner kann sich ihr so richtig entziehen. So haben auch die Pandemie und alle damit verbundenen Auswirkungen in unserem Alltag Einzug gehalten, das Leben des Einzelnen verändert, die Gesellschaft, die Welt. – Co-

² Mehr zu diesem Aspekt der menschlichen Systemkonzeption findet sich in Kap. 2 unter «Wie weit können wir fühlen?».

rona hat uns alle, ohne Ausnahme, direkt, persönlich und emotional getroffen. Persönliche und kollektive Freiheiten, Grundrechte wie Bewegungs-, Reise- und Versammlungsfreiheit unterliegen fortan Restriktionen und hängen ab von den Beschlüssen unterschiedlichster Institutionen und Ländergrenzen – als würde das Virus an einer Grenze Halt machen.

Die Pandemie und ihr Management haben Einzug gehalten in unserer ganz persönlichen existenziellen Wirklichkeit und in unsere Verletzlichkeit. Sie haben vielleicht auch unseren Irrweg deutlich gemacht. Das hat uns überrascht.

Als das Virus aus Asien zu uns «herübergeschwappte», machte sich plötzlich eine große Betroffenheit breit und die Politiker weltweit ließen mit Statements und Erklärungen nicht lange auf sich warten, auch sie waren emotional betroffen. Dies kam nicht selten einer «Kriegserklärung» gleich, wie wenn es einen Feind zu bekämpfen gelte, der mit vernichtenden Waffen vor unseren Häusern steht, Frauen und Kinder bedroht, überhaupt das Leben eines jeden Bürgers gefährdet. Nur dass der Feind kein Gesicht hatte und für das bloße Auge nicht wahrnehmbar war – wir sahen und hörten ihn nicht, er nahte unsichtbar. Wie sollten wir ihn dann aber zu fassen kriegen? Wie ihn bekämpfen und besiegen? Was sollten wir tun? Die medial vermittelte Kampfansage dauerte an, schürte die unmittelbare Betroffenheit, machte Angst und lähmte oder rührte zu Protesten gegen die Kriegserklärung generell oder die Art der Kampfstrategien auf.

Nun haben solche unvorhergesehenen Ereignisse zur (Lebens-)Geschichte des Homo sapiens und aller anderen Lebewesen schon immer dazugehört und werden weiter dazugehören, also Veränderungen und Verunsicherungen in den bestehenden Lebenssystemen (Epidemien, Naturkatastrophen, Klimaveränderungen, Kriege). Diese Veränderungen – der stetige Wandel – machen das *Prinzip des Lebendigen* aus und verlangen von den Lebewesen im Biotop fortwährend, sich neuen Verhältnissen anzupassen, sich zu verändern.

Das *Prinzip des Lebendigen* ist die stetige Veränderung, der Wandel bestehender Systeme: Wer überleben und weiterkommen will, passt sich in seiner Umgebung den veränderten Gegebenheiten an, entwickelt sich mit ihnen selbst fort, gestaltet dort das Biotop³ mit oder sucht sich eine andere, neue Umgebung und verändert auch so etwas. – Nur was macht uns gerade so hilflos? War es früher einfacher? Oder haben wir in unseren Komfort-, Konsum- und Vollkaskogesellschaften eine Unbekümmertheit erworben, die uns jetzt auf die Füße fällt?

Sicher gab es angesichts tiefgreifender Veränderungen schon immer solche Menschen, die eher ungeschickt, sehr ängstlich reagierten oder einfach beim Gewohnten bleiben wollten, beim Bekannten verharrten und sich nicht auf neue Gegebenheiten einlassen, nichts Neues ausprobieren wollten. Aber es gab auch solche, die das Neue eher akzeptierten, kreativ nach alternativen Wegen des Überlebens suchten, neue Werkzeuge erfanden, vielleicht auch den Lebensort wechselten, ihr Schicksal einfach anerkannten, es ändern wollten und nicht wegen irgendwelcher Herausforderungen kapitulierten. – Unsere (Ur-)Großeltern oder Eltern etwa haben grausame (Welt-)Kriege erlebt; vorher, währenddessen oder hernach zahlreiche Entbehrungen, Hunger, Gewalt, menschenverachtende Zustände und den umherschleichenden Tod erfahren. Die meisten von uns bislang aber nicht.

Nach den letzten beiden uns direkt betreffenden Kriegen gab es keine Schulen, geschweige denn genügend Lehrer. Die Gebäude waren zerbombt, die Lehrerinnen und Lehrer im Krieg ums Leben gekommen. Ganze Jahrgän-

³ Wenn wir von «Biotop» sprechen oder von «Umgebung», meinen wir damit die *Lebensumwelt* eines jeden Menschen und somit alle äußeren Systeme, die Einfluss auf unser Leben haben: also alle Lebensräume, wie die Natur, Städte, Dörfer, Gesellschaften, Gruppen, denen wir angehören und in denen wir uns bewegen, unsere Familie, unsere Freunde und Bekannten, unsere Arbeit, aber auch globale Systeme, die mit ihren Ereignissen und Entwicklungen (z. B.: Wirtschaft, Politik, Digitalisierung, Technisierung, Medien usw.) Auswirkungen auf unser individuelles/kollektives Leben haben.

ge haben sich weniger mit Bildung oder Schule als mit Krieg und dann mit der Reparatur von dessen Folgeschäden befasst. Viele Kinder wuchsen ohne Eltern auf und so einige, die noch welche hatten, blieben unbeaufsichtigt, weil diese damit ausgelastet waren, für ein Dach über dem Kopf, etwas zum Anziehen, Nahrung und Heizmaterial zu sorgen. Es scheint, als wenn diejenigen, welche diese Erfahrungen gemacht und es damals geschafft hatten, die Kriegsfolgen zu bewältigen, auch mit der Pandemie und dem veränderten Leben klargekommen sind. Dabei war, gerade was Covid-19 anbelangt, die Altersgruppe der Senioren laut Statistiken am gefährdetsten.

Jene, die einst Armut, Drangsal und Not erfahren und bewältigt hatten, haben auch am wenigsten verstanden, warum gerade Toilettenpapier ein überlebenswichtiges Utensil und eine Maske zu tragen unzumutbar und traumatisierend sein sollte oder der Verzicht auf unbegrenztes Shopping mit einer Einschränkung der persönlichen Freiheit und existenziellen Sorgen gleichgesetzt wurde. Vielleicht kamen sie einfach mit wenig zurecht und hatten es gelernt, sich auf das wirklich Lebensnotwendige zu konzentrieren, mit unvorhersehbaren Ereignissen und unvollständigen Informationen umzugehen und daraus das Beste zu machen. Natürlich war es hart, gerade im Alter, in Isolation oder «Einzelhaft» genommen zu werden. Aber es gab keine Wahl und die meisten arrangierten sich damit und würden es wieder tun, wenn es wieder so sein müsste. Und ja, dann gab es auch noch andere Reaktionen: Menschen, die in Angst und Schrecken versetzt penibel auf die Einhaltung der politisch verordneten Maßnahmen achteten, in dem Glauben «Wenn sie von oben angeordnet werden, dann muss die Bedrohung durch den <unsichtbaren Feind> sehr groß sein und wir müssen Folge leisten, sonst war's das», oder solche, die sich über von oben verordnete Regularitäten mal mehr, mal weniger hinwegsetzten, oder die dazwischen, die sich mehr oder weniger gut damit arrangierten. – Ihnen allen war jedoch eines gemeinsam: Konnten sie ihren Grundbedürfnissen nicht nachkommen und fühlten sie sich aufgrund von unvorhergesehenen Ereignissen bedroht, dann suchten sie nach Ursachen und Erklärungen für ihr Dilemma und Fragen tauchten auf: Wie konnte es so weit kommen? Was war der Auslöser? Gibt es Schuldige? Was kann ich tun? Kommt der Verstand nicht mit, machen sich Unsicherheit und Angst viel schneller breit.

In der frühen Menschheitsgeschichte wurden Schicksalsschläge oft als Bestrafung für unlauteren Lebenswandel gedeutet. Es ist noch nicht lange

her, da wurde hinter einem Massensterben von Nutztieren auf einem bestimmten Feld vermutet, dass dieses verflucht sei. Bis der Landarzt Robert Koch (1843–1910) die Ursache dafür fand: Die Rinder siechten wegen des hochvirulenten Milzbranderregeren dahin. Einmal Fuß gefasst, hinterließ er auf den Feldern Sporen, die sein Überleben sicherten, und das über viele Jahre, sodass selbst auf den für einige Jahre nicht mehr genutzten Feldern später die Seuche wieder ausbrechen konnte. Die Koch'sche Entdeckung des Erregers und seiner Sporen bereitete den mystischen Erklärungszusammenhängen ein Ende und der daraus entstandene wissenschaftliche Wettstreit zwischen Koch und dem Chemiker Louis Pasteur (1843–1910) war der Beginn der Mikrobiologie, der Erforschung der Vorbeugung von Infektionskrankheiten und der Entwicklung von Impfmöglichkeiten.

In unserer «aufgeklärten», wissenschaftsgläubigen Zeit war für kaum jemanden mehr vorstellbar, ein übelgelaunter Gott oder eine strafende Göttin hätte das Menschengeschlecht verärgert ins Visier genommen, verflucht und uns die Pandemie beschert. Dennoch hatten sich aus einem menschlichen Bedürfnis nach kausalen Erklärungen heraus Stellvertreter für die längst verschwundenen Götter und Dämonen in Gestalt von Verschwörungstheorien und Wahnkonstrukten gefunden. Die Anhänger dieser Theorien kamen wegen ihrer gefühlten großen Bedrängnis – kollektiver Verlust der Freiheit, es ging um Leben oder Tod! – meist sehr radikal daher. Angst hatten aber auch die, welche nur sich selbst als Individuum bedroht sahen; sie verfielen jedoch weniger in Aktionismus und «warteten erstmal ab» oder erwarteten «hier, jetzt, sofort» die Rettung von den Menschen, denen sie Verantwortung und Macht übertragen hatten – also Politikern, die aber keine Wissenschaftler, Mediziner oder Infektiologen waren.

Doch gibt es bei neuen Herausforderungen keine Patentrezepte, keine direkten Antworten und Lösungen, dafür aber einige offene Fragen, Hilflosgigkeit und *trial and error* im Umgang mit Maßnahmen. Das verstärkte bei nicht wenigen die Angst und schürte in der Masse Hysterie, verlangte aber genau in dieser unkontrollierbaren Notlage von jedem Einzelnen: Besonnenheit, Geduld, Frustrationstoleranz, Könnensoptimismus und Kreativität, um mit den widrigen Umständen klarzukommen, sowie einen hohen Grad an Selbstverantwortung. Leider hatten aber viele diese menschlichen Basiskom-

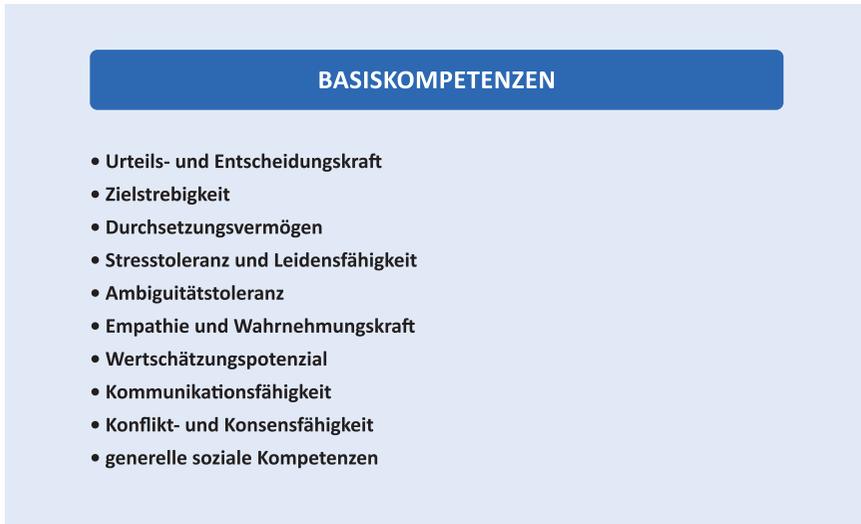


Abb. 1: Überblick über die wichtigsten Basiskompetenzen.

petenzen⁴ in unserer modernen hochtechnisierten, medialen, konsumträchtigen Welt längst verlernt und ihre Autonomie und die Bewusstheit verloren, sich in vielem, durch Intuition und Schaffenskraft, auch selbst helfen zu können. Vor allem die persönliche Urteils- und Entscheidungskraft war stark beeinträchtigt; deshalb suchten einige nach dem Retter, der schnelle Lösungen verspricht, oder schenkten Gruppierungen Glauben, die die Gefahr als nichtig oder nicht so gravierend deklarierten. Aber wem sollte man glauben? Wem konnte man trauen? Welchen Medien? Welchen Nachrichten? Welchen Wissenschaftlern? Etwa dem eigenen Menschenverstand? Wir schienen uns auf einem schmalen Grat des eigenen Abwägens, Einschätzens und Beurteilens zu bewegen.

Die Verluste durch Corona waren/sind hoch: gesundheitlich, zwischenmenschlich, finanziell. Und ja, es gab auch «Kriegsgewinnler»: Sie hatten die Krise als individuelle Plattform für ihre Bereicherung gefunden. Ihrer gab es viele: Da waren die, die bestimmte Umstände wirtschaftlich ausnutzten

⁴ Vgl. die Übersicht über die wichtigsten Basiskompetenzen in Abb. 1. – Anmerkung: Mit Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit gemeint, Widersprüche aushalten zu können. Weiterführendes zu den übrigen Basiskompetenzen findet sich in Kap. 2 unter «Basiskompetenzen» und dort in Abb. 2.

(Masken, Impfstoffe, Preise, Kurzarbeit, Spekulanten), es gab die moralischen Gutmenschen oder die, welche die Demokratie und jegliche Freiheit infrage gestellt sahen. Diese Entwicklung und die Radikalisierung mancher *warlords* war für die meisten von uns unvorstellbar, dachten wir doch, wir seien in unserer modernen Welt alle aufgeklärt, demokratisch gebildet, dem Wesen nach gut und könnten immer weiter in unserer Wohlstandskonformität ruhig dahingleiten.

Ist die Pandemie also lediglich als ein Brandbeschleuniger anzusehen für eine Welt, die so und so schon längst in Flammen steht? Hat sich im Laufe der menschlichen Evolution denn überhaupt nichts geändert? Sind wir etwa nicht klüger geworden und haben wir uns nicht weiterentwickelt? Oder gibt es doch etwas, was uns weiterhilft, mit den großen Herausforderungen und den sich ständig ändernden Lebensumständen fertigzuwerden, etwas, was uns unterstützt, das Beste aus unserer prekären Lage zu machen? Das Erwachen aus dem Dornröschenschlaf hat eine Menge an Fragen aufgeworfen und uns unsere prekäre Lage insgesamt verdeutlicht. Dem wollen wir erstmal nachgehen. Für viele Probleme scheint es einfache, plausible und machbare Lösungen zu geben. Nur warum gehen wir diese Wege nicht? Also: Warum tun wir nicht, was wir eigentlich wissen und wozu wir in der Lage sind?

Der Mensch bringt im Prinzip potenziell alles mit, was er braucht, um adäquat zu handeln. Er hat ein gutes Erinnerungsvermögen, ist lernfähig, kann auf Erfahrungen zurückgreifen, immer wieder Neues ausprobieren, scheitern, wieder aufstehen, aus Fehlern lernen, Gelerntes auf neue Situationen übertragen. Er besitzt Reflexionsfähigkeit, hohe Urteils- und Entscheidungskraft und die Fähigkeit, Zukünftiges zu visionieren, Vor- und Nachteile abzuwägen, Prioritäten zu setzen und dabei das Wohl und das Fortkommen seiner Spezies im Blick zu haben. All das ist uns seit mehreren 10.000 Jahren unseres Seins eigen und wir haben es weiterentwickelt durch schrittweises Anpassen in unserem sozialen und kulturellen Verhalten, genetische und epigenetische Veränderungen, die unser jetziges Leben bestimmen. Frage ist: Sollten wir dieses Basispotenzial, das in uns steckt, nicht jetzt nutzen und aktivieren, um die nötigen Veränderungen/Anpassungen vorzunehmen und die aktuellen gesellschaftlichen und globalen Herausforderungen zu meistern? Oder jammern und betteln wir lieber um die «Rückkehr zur Normalität», womit wir das Alte, Gewohnte meinen?

Corona hat beschleunigend gezeigt, was existenzielle Bedrohung bedeutet. Es kann ganz schnell gehen und dann ist unser komplettes Lebenssystem infrage gestellt und wankt. Diese Erfahrung hat uns vielleicht wachgerüttelt und auch für die anderen, uns längst bekannten Bedrohungen für die Menschheit, die *aktuell gesellschaftlichen Herausforderungen* sensibilisiert: Seuchen und gewaltsame Auseinandersetzungen, anthropogen ungünstig beeinflusster Klimawandel, extremer Verbrauch überlebensnotwendiger Ressourcen, Konsumabhängigkeit, falsch verstandenes wirtschaftliches Wachstum, notwendige Verantwortung für den Mitmenschen, das Kollektiv und die kommenden Generationen. Ist diese Pandemiezeit darum nicht gerade eine Chance, endlich aufzuwachen und den Irrweg, den wir prinzipiell schon seit der Industrialisierung begonnen haben zu gehen, wieder zu verlassen und eine Kurskorrektur vorzunehmen? Was hält uns davon ab, tätig zu werden? Wir müssen ja nicht alle Errungenschaften der Industrialisierung und Moderne dafür über Bord werfen. Sie haben schließlich auch massive Vorteile und Wohlstand für den Menschen gebracht. Doch damit einher gingen leider auch ein Verlust an Basiskompetenzen, ein Individualismus und eine Entsolidarisierung der Gesellschaft, welche die Urkraft der Anpassungsfähigkeit von Homo sapiens immens schwächten.

Es wäre also nicht schlecht, wenn wir diese *Urkraft* und unsere *Basiskompetenzen* wieder *aufbauen, fördern und stärken* würden. Wenn wir dem überbordenden Individualismus eine etwas solidarischere Gesellschaft entgegensetzen könnten. Wenn wir tatsächlichen Bedrohungen, die auf jeden von uns und unsere Familien zukünftig zukommen werden, wie dem Klimawandel, vorausschauend etwas entgegensetzen würden. Auch dann, wenn es uns nicht direkt tangiert, wie bei der Flutkatastrophe in Deutschland im Sommer 2021. Wenn wir nicht in unverständlicher Ignoranz einerseits den Konsum unnötiger Wirtschaftsgüter anheizten, andererseits aber den Ressourcenverbrauch auf der Erde beklagten. Wenn wir schlaue Mobilitätslösungen finden könnten, ohne uns durch die Abschaffung PS-strotzender Materialungetüme in unserer Freiheit beschränkt zu fühlen. Wenn wir zu einer artgerechteren Ernährung zurückfinden würden, ohne das Gefühl, uns im Verzicht quälen zu müssen. Wenn mindestens in reichen Gesellschaften «Pfandflaschenrentner» nicht in Kauf genommen würden. Wenn persönliche Leistungen und Erfolg in der Gesellschaft und für das Kollektiv nicht aus Missgunst verdammt würden. Wenn wir Gerechtigkeit nicht mit Gleichheit verwechseln

und neue Lebensentwürfe neben alten gut finden und bei anderen akzeptieren würden, vor allem solche, die den Blick auf die Verantwortung für die Gemeinschaft einschließen.

Was meint hier aber «Gerechtigkeit» und was «Gleichheit»? Unter dem Begriff *Gerechtigkeit* verstehen wir hier, dass jeder die Option haben sollte, aus eigener Kraft, mit den vorhandenen Möglichkeiten den eigenen Lebensentwurf zu gestalten, und zwar in Wertschätzung aller möglichen Differenzen, die es anzuerkennen gilt: die der verschiedenen Geschlechter, Ethnien, Religionen, Weltanschauungen, aber auch existierende Heterogenität, die Bildung, Sexualität, den Charakter, Talente, Geschick, Fleiß und Engagement betreffend, sowie unterschiedlichen Besitz und Wohlstand. Ungeachtet der genannten Unterschiede sollte dies für alle Menschen gleichermaßen gelten. Hier kommt eine Bedeutung von *Gleichheit* hinein, die nicht «gleichmachen» bedeutet. Gleichheit ist ein demokratisches Ideal; nur Gleichheit in dem Sinne, dass für alle immer das Gleiche gelten würde, existiert so nicht und wäre auch nicht sinnvoll. Trotzdem gibt es in der Gesellschaft überbordende Äquilibrierungsbestrebungen,⁵ um die Menschen, die in ihr leben, auf eine «allgemeingültige Norm» zu eichen, heute oft vorgegeben durch Mainstream, Medien und Political Correctness. Zweifellos sind Normen wichtig für die Gemeinschaft und geben Handlungsregulative bzw. Orientierungspunkte für die Gesellschaft vor, die im Miteinander hilfreich sind; sie sollten aber nicht doktrinär und ideologisch missbraucht werden. Neben den meist kulturell gewachsenen und allgemeingültigen Gemeinsamkeiten, dem Gemeinschaftlichen, muss es immer auch die Akzeptanz und die Förderung der Verschiedenheiten, individuellen Stärken geben, das bereichert eine Gesellschaft. Denn jeder kann etwas anderes gut und wir benötigen zur Bewältigung kollektiver Herausforderungen jede Art von Können und Talent – also das ganze Spektrum. Auch das haben wir in der Pandemie lernen dürfen. Es darf demnach nicht die pauschalisierte Auffassung vorherrschen: Was nicht dieser oder jener Norm entspricht, ist schlecht, nicht erstrebenswert und zu verachten.

5 Von lat. *aequilibrium* = Gleichgewicht.

Verschiedenheit zulassen und fördern ist ein günstiges evolutionäres und so auch *gesellschaftsförderliches Prinzip*.

Andere entlasten, ihnen mit Kompetenzen oder Ressourcen, die sie nicht besitzen, aushelfen, miteinander teilen, gegenseitig aufeinander achten und sich auch für den anderen, das Kollektiv verantwortlich fühlen, all das erfüllt und befriedigt uns mehr als das passive Verharren in Anspruchshaltung und Hilflosigkeit, vielleicht noch angereichert mit Neid und Missgunst gegenüber denen, die «mehr» oder «anderes» haben. Letzteres Verhalten kostet immens viel Kraft; legen dies immer mehr Menschen an den Tag, kann es eine Gesellschaft gar lähmen.

Wir können und müssen einen anderen Weg gehen und andere Signale setzen. Viel zu oft wird noch propagiert, *Selbstverwirklichung* und *Individualität* seien durch grotesken Konsum, bizarre Bereicherung und Egozentrismus zu erreichen. Dass wir hier bislang aufs falsche Pferd gesetzt haben und wie fragil «Ich-Gesellschaften» sind, haben wir spätestens bemerkt, als uns die Corona-Pandemie mindestens teilweise die Augen öffnete. Der Run auf Toilettenpapier oder Impfstoff, das Bejubeln von Ärzten, Krankenschwestern, Müllmännern und andere bemerkenswerte Phänomene werden in die soziologische und evolutionsbiologische Geschichte eingehen. Selbstverwirklichung und Individualität bedeuten jedoch etwas anderes. Die Mentalität «Ich will alles sofort und ohne Gegenleistung» hat hier keinen Platz. Sie sind hingegen dadurch zu erreichen, dass der Mensch mit allen ihm eigenen Stärken und vorhandenen Ressourcen bei gleichzeitigem Einsatz für das Soziale seine, ihm anvertrauten Lebenssysteme verantwortlich gestaltet. Eine solche Einstellung einzunehmen und entsprechend zu handeln, das gäbe dem Kollektiv, aber auch dem Individuum mehr Halt und Sicherheit als politisches Kalkül, eigene Vorteilsnahme und der ausschließliche Blick auf persönliche Interessen und aufgezwungene Einschränkungen. Weder die Bewältigung einer Pandemie noch die der Gegenwarts- und Zukunftsgestaltung, noch irgendwelcher anderer alle betreffenden Konflikte ist die Sache von irgendjemand anderem. Die jeweilige Verantwortung dafür ist weder zu delegieren

noch kann man sich von ihr «freikaufen». Bei einer kollektiven Bedrohung oder auch Anpassungsnotwendigkeit sind alle betroffen und darum kann ihr auch nur gemeinschaftlich die Stirn geboten werden – es ist das Engagement jedes Einzelnen gefragt.

Warum aber ist das mit der Selbstverantwortung und der Verantwortung für die Gesellschaft in unserer modernen Welt so schwierig geworden? – Die Antwort ist einfach: Viele von uns haben es verlernt, selbst tätig zu werden. Sie haben noch die kleinste Arbeit an Dienstleister abgegeben, sich gegen jedes kleinste Risiko versichert und sich in ihre digitale Komfortwelt zurückgezogen, in der es wenig Schicksal und Verantwortung gibt, dafür aber viel Ablenkung durch Medienberieselung und Freizeitspaß. Viele glaubten, dadurch ihr Leben zu erleichtern, zurückgezogen in ihrer Komfortzone, maximal eine kämpferische Haltung im Liegestuhl einnehmend. Dass diese Rechnung nicht aufgeht, ist längst durch die Wettbewerbsmentalität unserer Leistungsgesellschaft und ihre Anspruchshaltung offenbar geworden, wir sollen doch immer schneller, besser und ertragreicher werden. Die, welche schon zu viel an Eigenverantwortung und Basiskompetenzen verloren hatten, nur noch reagier(t)en oder funktionier(t)en, erkrank(t)en psychosomatisch; sie hatten und haben den sich schnell verändernden Lebensbedingungen/Anforderungen nichts entgegenzusetzen. – Wir sind also schon länger an unsere Grenzen gekommen, nicht erst durch Corona. Corona war nur der letzte fehlende Kick, um uns zu stoppen und zum Nachdenken zu bewegen.

Viele haben die eigene Lebensgestaltung also aus der Hand gegeben: die Erziehung der Kinder, die Versorgung der Alten, das eigene Wohlergehen. Wie wäre es aber, wenn wir uns wieder selbst ermächtigten und uns verantwortlich zeigten? Das Immer-noch-mehr-leisten-können-Wollen oder -Sollen abschreiben und wieder auf unsere Kräfte und unser Wohlergehen achten? Was, wenn wir uns fortan annehmen, mit allem Drum und Dran: allen Stärken, allem Erfolg, aber auch mit allen Schwächen und Fehlern, dem Schönen, den glücklichen Momenten, aber auch mit dem Leid, das uns alle irgendwann einmal ereilt, gesund oder krank, mit unserer jugendlichen Sturm-und-Drang-Phase, dem mittleren Alter, aber auch mit dem irgendwann Älter- und Gebrechlich-Werden und Sterben? Das Ziel kann doch nicht sein, einer Illusion, einem Optimum an Jugend, Schönheit, Sorgenlosigkeit, absoluter Sicherheit etc. hinterherzurrennen, das nie erreicht werden kann und realitätsfern ist.

Wir sind Menschen und keine Götter und wir sind entwicklungs- und anpassungsfähig. Was also, wenn wir von nun an auf Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit setzen? Was, wenn wir all unsere Potenziale und Talente in Selbstverantwortung für unser Leben und in globaler, sozialer Verantwortung für die anderen Menschen, unsere Spezies, einbringen? Wie wäre das, Könnensoptimismus und Hoffnung zu haben, dass wir selbst etwas zur Verbesserung der menschlichen Lebenssituation insgesamt und für unser eigenes Leben bewirken können? Wie wäre es, wenn wir mit Schwierigkeiten, Problemen, Schicksalsschlägen, mit einer längeren Lockdown-Zeit oder einer anderen Durststrecke besser zurechtkämen, mehr Frustrations- und Leidenstoleranz an den Tag legten, etwas mehr Durchhaltevermögen, Optimismus und Zielstrebigkeit in Bezug auf das hätten, was für uns wirklich wichtig ist? Wie wäre es zugleich mit etwas weniger Neid und Gier, weniger Anspruchshaltung, Freizeit-, Unterhaltungs- und Reisewünschen? Wie wäre es mit mehr Empathie, sozialer Kompetenz und Solidarität für die, denen es schlechter geht als uns? Wie wäre es, wenn wir uns für unser eigenes Glück und die Zukunft der Menschheit, kommender Generationen selbst in die Pflicht nähmen? Könnten wir das? Ist das realistisch? Wäre das ein gutes oder gar besseres Leben? Oder brauchen wir ihn doch irgendwie – den Höher-schnellerweiter-Modus? Das Hamsterrad, das Ablenken von uns selbst, die Passivität?

Ganz ehrlich, wir wissen, dass uns Letzteres in der erlittenen Pandemiesituation nicht weitergeholfen hat und auch zukünftig in bedrohlichen Situationen nicht weiterhelfen wird, das Vorgenannte vermutlich aber schon. Eine Verhaltensveränderung ist also erstrebenswert. Doch sind wir überhaupt in der Lage, einen solchen Switch, wenigstens ansatzweise, hinzubekommen? Sind wir vielleicht schon wieder zurückfallen in alte Muster und in die «bequeme Normalität» zurückgekehrt, weil wir uns der Anstrengung nicht gewappnet fühlen, neue Wege zu gehen, uns in Neuland aufzumachen? Das ist keine Ironie, sondern es sind ernstgemeinte Fragen, denen wir uns stellen müssen und die eine Antwort finden sollten. Hier geht es nicht nur darum, ob wir Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung wollen, solche übernehmen können oder nicht, sondern auch darum, *ob* und *wie* wir die großen Herausforderungen, die das Hier und Jetzt an uns stellt, bewältigen: nicht, mehr oder weniger gut.

Blicken wir auf den *evolutionären Werdegang von Homo sapiens*, so wird im Vergleich zu anderen Epochen deutlich, wie enorm viel und rasant

sich im Positiven wie im Negativen seit der Industrialisierung für den Menschen in seinem Biotop durch die technischen Errungenschaften, die Digitalisierung und Globalisierung, raum- und zeitlose Kommunikation verändert hat, sodass er kaum noch mitkommt. Dass dies so ist, hängt mit seiner Systemkonzeption und dem Aufbau seines zentralen Nervensystems zusammen, das analog funktioniert, zumindest so lange, wie uns der Transhumanismus nicht eines Besseren belehrt. Seine Anpassungsfähigkeit ist also begrenzt, genauso wie seine emotionale Wahrnehmungsfähigkeit. Darum ist er wegen des Turbobiotopwandels, den er durch seine Kognitionsfähigkeit selbst herbeigeführt hat, körperlich, seelisch, geistig so überfordert und gestresst. Wer dieser Überlastung mangels fehlender Selbstkompetenzen dann nichts entgegensetzen hat, reagiert mit körperlichem Unwohlsein und Funktionsbeeinträchtigung. Manche bekommen Angst, werden depressiv oder erkranken psychosomatisch. Der Begriff «Burn-out» machte schon vor langer Zeit die Runde.⁶

Nun könnte man sagen, wenn Homo sapiens der anpassungsfähigste Affe auf der Welt ist, dazu ein vernunftbegabtes Wesen, so könnte er doch, wenn er nun all dies erkannt hat und weiß, wie er besser mit dem Biotopwandel zurechtkommt, so schnell wie möglich sein Verhalten ändern und gesellschaftliche Transformationsprozesse einleiten. Aber so einfach ist das nicht, denn individuelles Umlernen im Verhalten geschieht nicht in Turbo-geschwindigkeit und schon gar nicht, nur weil man selbst, die Ratio oder irgendwer da «oben» das für nötig befunden hat. Sicher, mit unserem Verstand und von einer Metaperspektive aus betrachtet können wir ganz gut die Vor- und Nachteile einer Sache für uns analysieren, gegeneinander abwägen und zu vernünftigen Bewertungen kommen. Doch da sind ja auch noch die Emotionen und Gefühle, Vorerfahrungen aus der Kindheit, vielleicht Unbewusstes sowie die Grundbedürfnisse menschlichen Lebens, Überlebens, die für die endgültige Bewertung einer Sache und das Verhalten, aber auch für eine gewünschte Transformation, eine große, vielleicht sogar noch eine größere Rolle spielen als die Vernunft selbst.

⁶ Die *Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie* meldet im August 2021, dass in Deutschland jedes Jahr 27,8 Prozent der Erwachsenen, 17,8 Millionen Menschen psychisch erkranken.

Was im Verstand für gut und vernünftig befunden wurde, muss im Gefühl noch lange nicht als gut gelten und sich schon gar nicht im Verhalten niederschlagen.

Wir wissen, dass Bewertungen aus einem Mix aus rationaler Beurteilung, Gefühl, Verhaltensgewohnheit und Handlungsmustern bestehen, die jeweils einen unterschiedlich großen Einfluss auf unser Verhalten haben. Das Wissen um die Funktionsweise unserer Schaltzentrale hilft uns auch zu verstehen, warum Menschen in notwendigen gesellschaftlichen Wandlungsprozessen ganzheitlich mitgenommen, in ihren Grundbedürfnissen, Gefühlen und mit ihrer Vorgeschichte ernstgenommen werden müssen, denn nur so können sie in eine positive innere Haltung für nötige persönliche und gesellschaftliche Veränderungen kommen. Systemisch sind unsere erlernten Verhaltensmuster mit Emotionen und Gefühlen verknüpft und befinden sich im Gehirn auf einer «tieferen» Ebene als die Ratio und das Sprachzentrum. Da wundert es nicht, dass verschiedene «vernünftige» Botschaften und Verhaltensaufgaben aus der Politik nicht bei allen gut ankommen und zwangsläufig das Konservative an Boden gewinnt, Gruppen von Transformations skeptikern Zulauf bekommen, wenn die Bürger nicht da kognitiv-emotional abgeholt werden, wo sie stehen. (Das ist natürlich nur ein Grund.)

Das vielleicht Vernünftigere, Progressive, Neue, das wir noch nicht kennen, wird oft erst einmal als Bedrohung, Fremdes erlebt. Wir kennen es noch nicht, wir haben es noch nicht erfahren, es beinhaltet Unwägbarkeiten und damit Unsicherheit – ein Teil unserer Schaltzentrale sagt da erstmal «Lieber nicht!». Wenn uns das Unbekannte dann auch noch überrollt oder von oben per Verordnung aufgedrückt wird, wir nicht genügend Zeit bekommen, uns anzupassen, wir nicht mehr nachkommen können, das auch noch mit schlechten Gefühlen begleitet ist, dann stresst uns das und wir können erst recht nicht durch Vernunftargumente erreicht werden. Dann liegt es gehirntechnisch einfach näher, am Etablierten als besser Bewerteten festzuhalten.

Ist es also legitim, die Skeptiker einer gesellschaftlichen Mainstream-Entwicklung unter Generalverdacht zu stellen oder sollten wir ihnen, ihren