AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

Kunst als Achtsamkeitspraxis

Methodik und Unterrichtsbeispiele für eine nachhaltige Selbst- und Weltgestaltung

Joachim Penzel (Hrsg.)

kopaed

INTEGRALE KUNST PÄDAGOGIK

Joachim Penzel (Hrsg.)

AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

Kunst als Achtsamkeitspraxis

Methodik und Unterrichtsbeispiele
für eine nachhaltige Selbst- und Weltgestaltung

INTEGRALE
KUNST
PÄDAGOGIK

Ein Angebot des Bereichs Kunst/Gestalten an Grund- und Förderschulen
der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Education for Change. Teil II

Joachim Penzel (Hrsg.)

AUTONOMIE UND VERBUNDENHEIT

Kunst als Achtsamkeitspraxis

Methodik und Unterrichtsbeispiele
für eine nachhaltige Selbst- und Weltgestaltung

kopaed (muenchen)
www.kopaed.de

Gefördert durch

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG

Impressum
Gestaltung: Bork Schaetz
Lektorat: Rainer Rilke (Manuscript Hildesheim)
Redaktion: Johanna Kaspar

Bildrechte
Diese liegen durchgängig bei den Lehrenden, die für die Konzeption und Durchführung der einzelnen Gestaltungsübungen verantwortlich sind. Dabei handelt es sich jeweils um die angegebenen Textautor*innen.

Coverbild © Viktoria Scholz

Für die Kunstwerke werden die Rechteinhaber im Bildtitel vermerkt; für S. 30 links; S. 51 links und rechts; S. 124 – VG Bildkunst Bonn 2022. Verwendete Internetquellen von Abbildungen sind im Bildtitel vermerkt.

ISBN 978-3-86736-563-5
eISBN 978-3-86736-617-5
Druck: Evrografis, Maribor

© kopaed 2023
Arnulfstr. 205, 80634 München
Fon: 089.688 90098 Fax: 089.689 19 12
e-mail: info@kopaed.de Internet: www.kopaed.de

Inhaltsverzeichnis

Education for Change. Part II

Achtsamkeit = Autonomie + Verbundenheit
Einführung des Herausgebers 11

I. Auf dem Weg zu einem achtsamen Leben – Theorieteil
von Joachim Penzel 17

1 Klimaerwärmung im Individuum – Pathologien des Zusammenlebens
Warum brauchen wir heute Achtsamkeitspraktiken? 19

a) Die Stress- und Traumagesellschaft: Von allem – zu viel, zu schnell, zu heftig 21
b) Die Dissoziationsgesellschaft: Abgespalten von der Lebensganzheit 28
c) Die narzisstische Gesellschaft: Verabsolutierung individueller Freiheit 41
d) Die totalitäre Konsumgesellschaft: Glückliches Leben in einem perfekten Abhängigkeitssystem 49
e) Fazit: Das falsche Leben als Normalität – eine kritische Bilanz der Gegenwart 53

2 Achtsamkeitsbewegung – Die sanfte Revolution
Welche Wirkung zeigen Achtsamkeitspraktiken im Alltag? 59

a) Achtsamkeit – eine ganzheitliche Methode der Selbstentwicklung mit weitreichenden sozialen Folgen 59
b) Die europäische Tradition: Achtsamkeitsübungen in psychologischen und therapeutischen Zusammenhängen 71
c) Kunst als ästhetischer Weg der Achtsamkeit 84

3 Achtsamkeitspädagogik – Zentrum einer neuen Lern- und Schulkultur
Wie verändert die Achtsamkeitsmethode den Bildungsalltag? 97

a) Achtsamkeit als pädagogische Querschnittsqualifikation des sozial-emotionalen Lernens – Bestandteil einer umfassenden Schulreform 98
b) Achtsamkeit als pädagogisches Fundament einer Zweiten Aufklärung 106
c) Ganzheitliche Achtsamkeitspädagogik – Bildungstheoretische Konzeption 115

4 Kunstpädagogik als Achtsamkeitsförderung – Selbstentwicklung durch Gestaltung
Was bedeutet Achtsamkeit für das Fachverständnis des Kunstunterrichts? 145

a) Übergeordnete Bildungsziele des Fachs Kunst: Autonomie und Verbundenheit fördern 146
b) Bildungsziele des Fachs Kunst: Ganzheitliche ästhetische Entwicklung fördern – Ein perspektivisches Modell für die Kunstpädagogik 156
c) Fazit: Ganzheitliche Kunstpädagogik als nachhaltige Achtsamkeitspädagogik 168

5 Ausblick: Achtsamkeit als individueller und kollektiver Entwicklungskatalysator

II. Gestaltung als ganzheitliche Achtsamkeitsübung – Praxisteil
herausgegeben von Joachim Penzel 179

mit Beiträgen von Katja Czech, Gerhild Ebel, Charlotte Lucia Franz, Katharina Gahlert, Michel Hänel, Katrin Hess, Lisa Himpel, Jan Laurig, Detlef Kiep, Simon Kießler, Klappe auf!, Ulrich Klieber, Tim Lütje, Christine Matzke, Frithjof Meinel, Heike Mosebach, Katrin Otto, Wenke Paul, Joachim Penzel, Petra Rammelt, Constanze Rilke, Karin Rosenberg, Viktoria Scholz, Stephan Schulz, Regine Söde, Gee Vero, Rolf Wicker, Enrico Wilde, Maren Wolter

1 Psychosphäre: Ästhetische Erfahrungen sammeln 183
Achtsamkeit für persönliche innere Bedürfnisse
Fantasie entwickeln, 186; Beziehung gestalten, 194; Gefühle verarbeiten, 198; Sich selbst erforschen, 212

2 Biosphäre: Körperliche Fähigkeiten entwickeln 241
Achtsamkeit für persönliche äußere Bedürfnisse
Einstimmen, konzentrieren, entspannen, 244; In Aktion gestalten, 262; Mit der Natur verbinden, 274; Durch Interaktion verbinden, 292

3 Cultussphäre: Kulturelle Kompetenzen entwickeln 307

Achtsamkeit für kollektive innere Bedürfnisse

Medienkulturen verarbeiten, 310; Kulturellen Sinn erschließen, 322; Kulturelle Werte entdecken, 344; Alltagskultur mitgestalten, 352; Kulturen erforschen, 364

4 Soziosphäre: Technische Kompetenzen entwickeln 389

Achtsamkeit für kollektive äußere Bedürfnisse

Gestaltungsgrundlagen entwickeln, 392; Alltagsobjekte verstehen, 402; Materialien erforschen, 412; Alltagsobjekte gestalten, 422; Forschend gestalten, 446

Literatur 461

Verzeichnis verwendeter Abkürzungen 479

Autor*innen des Buchs 479

Hebräisch: מַיִם (hamajim = Wasser)
Bildgestaltung in einer 3. Klasse der Freien Waldorfschule Halle,
Unterricht von Michelle Hänel und Tim Lütje

„Man müsste wieder lernen,
wie das richtige Leben geht.“

Gerald Hüther, 2022

Grundschulkinder beim Naturstudium – Ästhetische Wahrnehmung fördert den achtsamen Umgang mit der Natur.

Achtsamkeit = Autonomie + Verbundenheit

Einführung des Herausgebers

Achtsamkeitspraktiken ermöglichen wieder eine Verbundenheit mit all jenen Lebensbereichen, von denen sich die Menschheit im Laufe des Zivilisationsprozesses abgespalten hat.

Achtsamkeit: Mit diesem Begriff wird heute eine grundlegende Haltung dem Leben gegenüber bezeichnet. Dabei spielen zwei Faktoren eine wesentliche Rolle: Einerseits unterstützt eine achtsame Lebenseinstellung das Bewusstsein für die individuellen menschlichen Bedürfnisse und fördert somit die jeweilige Subjektautonomie. Andererseits begünstigt achtsames Verhalten einen wertschätzenden Umgang mit allen Lebewesen der natürlichen Um- und der sozialen Mitwelt und fördert in dieser Weise eine umfassende Lebensverbundenheit als ethisches Prinzip. Vor dem Hintergrund einer gesellschaftlichen Entwicklung, in der Subjektautonomie zunehmend abgebaut, und einer kulturellen Praxis, die eine unmittelbare Verbundenheit mit Natur und Mitmenschen verhindert, kann Achtsamkeit nicht nur als individuelle Lebenseinstellung betrachtet, sondern sollte als Schlüsselkompetenz einer ganzheitlich orientierten Persönlichkeitsbildung bewertet werden. ⇢ Zur Gesellschaftsdiagnostik Kap. I.1

Achtsamkeitspädagogik: Seit über 20 Jahren gibt es vermehrt Bemühungen, die praktischen Erfahrungen der Achtsamkeitsbewegung im Bildungssystem zu implementieren. In den 1990er Jahren war es zunächst die „Pädagogik der Stille“, die versuchte, im turbulenten Schulalltag Räume und Situationen der inneren Sammlung zu schaffen und hier mit den Heranwachsenden Konzentrations- und Besinnungsübungen durchzuführen. Anfang der 2000er Jahre wuchs im Bildungssystem das Bewusstsein, dass Lehrkräfte komplexen sozialen Anforderungen und nervlichen Belastungen ausgesetzt sind, die vielfach gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. In diesem Kontext wurden Achtsamkeitsübungen als Bestandteil eines Konzeptes beruflicher Selbstsorge verstanden, um die individuelle Resilienz der Lehrenden zu erhöhen und in dieser Weise die psychische Ausgeglichenheit als Basis leiblicher Gesundheit zu stärken. In den letzten zehn Jahren hat die Sensibilisierung für Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen auch Einzug in Lehramtsstudiengänge von Universitäten und pädagogischen Hochschulen sowie den Schulalltag

Meditieren in der Grundschule. Ein Projekt von Buddhaboo. Programm: Achtsamkeit an Schulen. (Quelle: https://www.buddhaboo.de/wp-content/uploads/2019/07/achtsamkeit-an-schulen.jpg)

gehalten. So wurden zunehmend Übungen konzipiert und praktiziert, die einerseits bisherige Unterrichtsmethoden des sozialen Lernens ergänzen und andererseits die Schüler*innen selbst in diversen Achtsamkeitsübungen wie Yoga, Meditation und gewaltfreie Kommunikation einführen und trainieren. Damit haben sich Grundlagen und Praxis einer Achtsamkeitspädagogik entwickelt, die heute den Anspruch einer fundamentalen Querschnittsqualifikation für das sozial-emotionale Lernen besitzt.
⇢ Zur Entwicklung und Methodik der Achtsamkeitspädagogik: Kapitel I.3

Achtsamkeitserfolge: Die positiven Wirkungen einer achtsamen Lebenspraxis im schulischen Kontext sind heute unbestritten. Seinen Alltag achtsam zu meistern, bedeutet für alle in der Schule tätigen Bezugsgruppen Ich-Stärke zu entwickeln, Selbstwirksamkeit zu empfinden, die Fähigkeit zur Selbstregulierung zu beherrschen, eine hohe Resilienz in Stresssituationen zu besitzen, konzentriert handeln und flexibel reagieren zu können und dabei Zufriedenheit, Freude und Ausgeglichenheit auch im Umgang mit anderen Menschen zu bewahren. Das heißt also, dass individuelle psychische und körperliche Kompetenzen eine stabile Basis für soziale Kompetenzen bilden, mit denen eine neue kollektive stress- und aggressionsentlastete Alltagskultur gestaltet werden kann.

Gestaltung als kreativer Achtsamkeitsweg: Mit der vorliegenden Publikation wird versucht, die Impulse der allgemeinen Achtsamkeitspädagogik in der Fachdidaktik der Kunstpädagogik aufzugreifen (dazu bereits Penzel, 2021 a und b). Insbesondere werden zwei Ziele verfolgt. Einerseits wird gezeigt, dass vielfältige Gestaltungsübungen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen fördern. Unter dem Leitbegriff „*Autonomie*" werden diverse Ansätze des ästhetischen Gestaltens als eine spezifische pädagogische Methode verstanden, durch die die Lernenden mit handwerklich-technischen Mitteln und dem Einsatz des eigenen Körpers zu einem freudvollen Selbstumgang befähigt werden. Unter dem Leitbegriff „*Verbundenheit*" wird herausgearbeitet, dass eine achtsame Gestaltungspraxis einen bewussten Weltumgang der Heranwachsenden fördert und in dieser Weise einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige, insbesondere ökologisch orientierte Entwicklung von Individuum und Gesellschaft leistet. Eine achtsame Lebenshaltung stellt – so die These dieses Buches – die Grundbedingung für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung dar.
⇢ Zur Kunstpädagogik als ganzheitlicher Achtsamkeitspädagogik: Kapitel I.4

Achtsamer Selbst- und Weltzugang: Da ein gelingender achtsamer Lebensalltag sich nur in einer konsequenten Achtsamkeitspraxis zeigt, werden im ⇢ Kapitel II. dieses Buches vielfältige Gestaltungsübungen vorgestellt, die entweder in speziellen Lernsituationen des Kunstunterrichts oder in den anderen Fächern zu nutzen sind, damit die Schüler*innen sich auf den anstehenden Lernprozess konzentrieren, vorhandene innere Spannungen abbauen oder den Einstieg in ein Thema finden. Diese Konzepte der Selbstregulierung mit ästhetischen Mitteln werden ergänzt durch Übungen der Erfahrung eines vertrauensvollen und achtsamen Miteinanders mit anderen Menschen und anderen Lebewesen sowie eines achtsamen Zugangs zu Natur und kulturellen Gütern.

Achtsamkeit als Kernelement einer Zweiten Aufklärung: Achtsamkeitsschulung setzt am kleinsten und zugleich universellsten Baustein der Gesellschaft an, nämlich bei jedem einzelnen Menschen. Der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen, den eigenen Gedanken und Handlungen ist die Basis für eine geänderte Weltbeziehung jedes Menschen. In der Reflexion der eigenen Persönlichkeitsspaltung und der daraus resultierenden Zustände von Unzufriedenheit, Unwohlsein und Krankheit, aber ebenso im Gewahren des Zusammenhangs von inneren und äußeren Konflikten liegt der Schlüssel zur Änderung der persönlichen und in der Folge der kollektiven Lebensbedingungen. Die Rettung der Welt mit ökologisch-nachhaltiger Perspektive (Penzel, 2019) setzt eine gelingende *Praxis innerer Ökologie* voraus, denn nur wer im eigenen ‚Kräftehaushalt' eine Balance erreicht hat, ist überhaupt in der Lage,

Schule der Befreiung – Hier wird Selbstbewusstsein auch gegen Mainstream und Regelkonformismus behauptet. Szene aus dem Film „Der Club der toten Dichter“ (1989). Quelle: http://dieacademy.filmeplus.de/2014/08/12/der-club-der-toten-dichter-ot-dead-poets-society/

ohne destruktive Wirkungen die natürliche und soziale Umwelt mitzugestalten. Mit ihren beiden Kernanliegen der Förderung der individuellen Autonomie und der universellen Verbundenheit kann man die Achtsamkeitspädagogik als wichtiges methodisches Element einer Zweiten Aufklärung verstehen. Diese versucht, all jenen destruktiven gesellschaftlichen Strukturen, die Autonomie und Verbundenheit verhindern und unterdrücken, engagiert entgegenzuwirken. Für eine ganzheitlich orientierte Pädagogik der zweiten Aufklärung werden in ⇢ Kap. II.3 die theoretisch-methodischen Grundlagen skizziert.

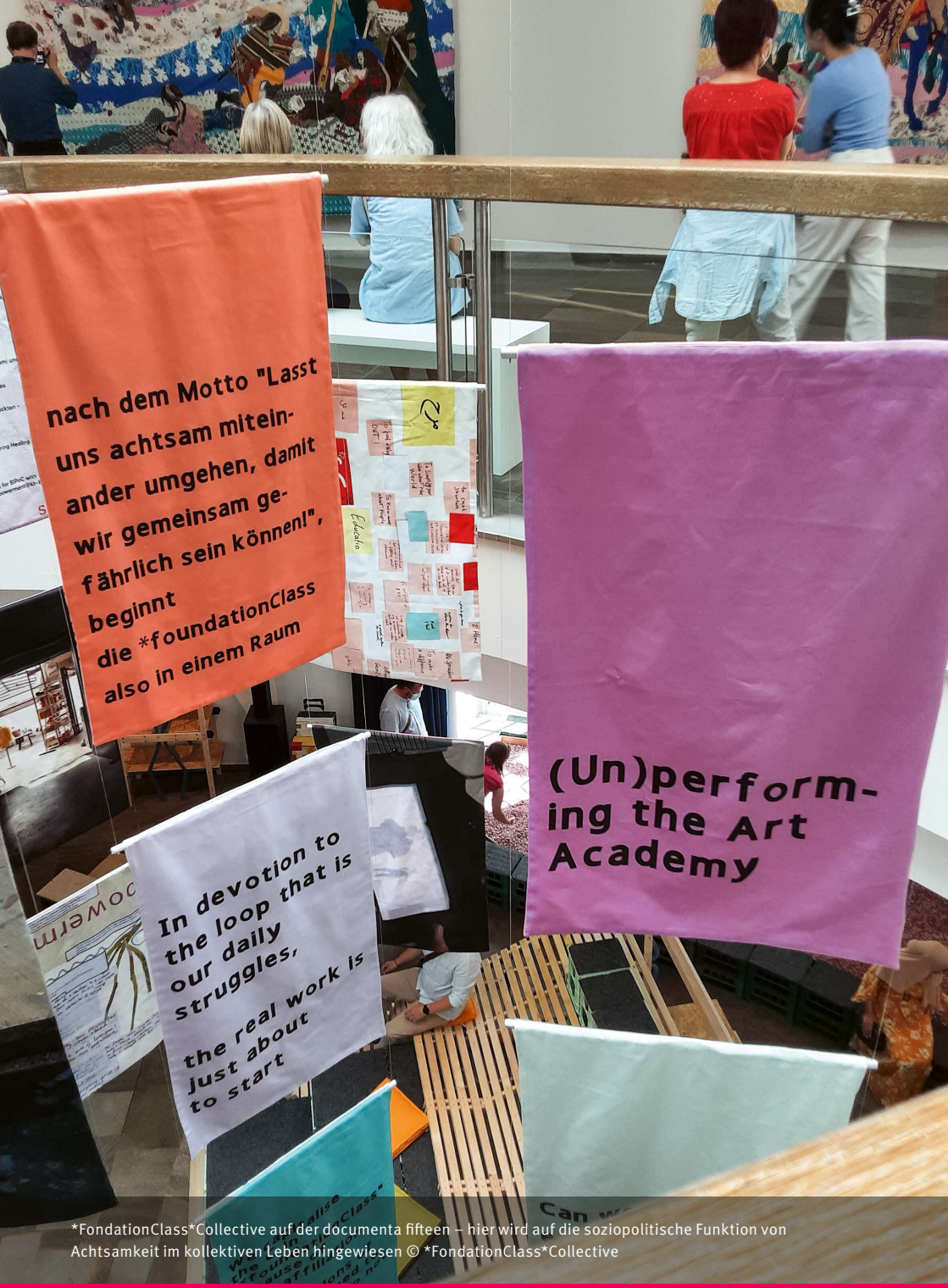
Lebensfreude und friedvolle Beziehungen als Ziel einer neuen Pädagogik: Im Kern zielen alle Bemühungen der Achtsamkeitspädagogik letztlich darauf ab, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene Freude an sich selbst, an allen Lebensaspekten und im kollektiven Miteinander empfinden. Denn Freude und die mit ihr aufs Engste verbundene Lebendigkeit ist die Grundlage sowohl für inneren als auch für äußeren Frieden. *Freude ist das Gegenkonzept zu Angst, Anpassungszwang und Leistungsdruck.* Die aus einer achtsamen Lebenseinstellung entwickelte Freude bildet das Herzstück einer *„Schule der Autonomie und Verbundenheit“*, für die in der Reihe *„Education for change“* die theoretischen, methodischen und praktischen Grundlagen gelegt werden.

Dank
Ich danke sehr herzlich allen Schüler*innen und Lehrenden sowie Studierenden und Wissenschaftler*innen, die Beiträge und einzelne gestalterische Arbeiten für den Praxisteil dieses Buches beigesteuert haben. Mein Dank gilt ebenso Bork Schaetz für das stimmige Layout des Buches, Rainer Rilke für die kritische Korrektur, Johanna Kaspar für das Endlektorat und die umfangreiche Recherchearbeit zu den fachlichen und künstlerischen Inhalten sowie Dr. Ludwig Schlump für die vorzügliche verlegerische Betreuung.

I. Auf dem Weg zu einem ACHTSAMEN Leben

Theorieteil

von Joachim Penzel



*FondationClass*Collective auf der documenta fifteen – hier wird auf die soziopolitische Funktion von Achtsamkeit im kollektiven Leben hingewiesen © *FondationClass*Collective

1 Klimaerwärmung im Individuum – Pathologien des Zusammenlebens

Warum brauchen wir heute Achtsamkeitspraktiken?

„Wie lange noch werden wir Menschen die Lebensbedingungen aushalten, die wir uns selbst auferlegt haben, ohne daran (als Individuum) zu zerbrechen oder (als Spezies) auszusterben?“

Marina Garcés, 2019, S. 28

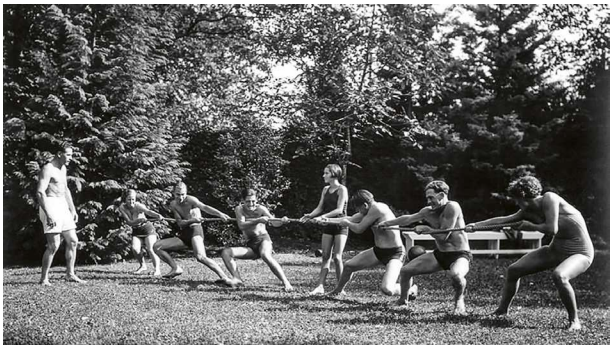
„Wir haben vergessen, was es heißt, zu leben.“

Andreas Weber, 2019

Verbundenheitsverlust: Die Natur hat jeden Menschen so geschaffen, dass er mit seinem Körper in der physischen Welt beheimatet ist und diese mit seinen Sinnen erschließt und im Körperinneren mit Gefühlen und Verstand interpretiert. Das heißt, von Natur aus leben wir in einer *ganzheitlichen Verbundenheit* mit der uns umgebenden Um- und Mitwelt (Weber, 2014, Kap. 2). *Verbundenheit kann man auch als ein Synonym für Achtsamkeit gebrauchen, denn wer achtsam lebt, ist mit sich selbst und der Welt verbunden.* Betrachtet man Pflanzen, Tiere oder naturnah lebende anthropogene Gemeinschaften, dann wird schnell ersichtlich, dass ein Überleben nur aufgrund der permanenten Verbundenheit überhaupt möglich ist (ebenda). Infolge der Evolution von Kultur (Sinngemeinschaften) und Gesellschaft (Organisationsgemeinschaften) ist den Menschen diese ursprüngliche Allverbundenheit abhandengekommen (Welsch, 2012). Es bedurfte vielfältiger Bemühungen, insbesondere traditioneller Religionen und Kulte, eine Rückverbindung (Latein = *reliquio*) mit der Alleinheit durch Rituale wiederherzustellen. In den modernen Industriegesellschaften haben seit dem 19. Jahrhundert verschiedene Reformbemühungen um Körperkultur und Sport sowie um naturnahe Erholung und Freizeitgestaltung versucht, diese elementare Verbundenheit zumindest temporär wiederzuerlangen (Buchholz, 2001). Daher erscheint die Idee einer ganzheitlichen Lebensweise auch als Triebkraft der als Reaktion auf die sozialen Missstände der Industrialisierung reagierenden Reformschulbewegung um 1900 (Grunder, 2015).

Schattensyndrom: Man könnte den Verlust der Naturverbundenheit infolge der Aufspaltung der menschlichen Lebensganzheit in funktionale Teil- bzw. Teilzeit-Existenzen als das große Drama der Moderne bezeichnen, das seinen ästhetischen

Ausdruck von der romantischen Kunst des frühen 19. Jahrhunderts, über Realismus und Impressionismus der Industrialisierungszeit, über Expressionismus und Surrealismus der 1920er bis in die Land Art und Performancekunst der 1970er Jahre gefunden hat (Vitali,1995). Die Sehnsucht nach Allverbundenheit verfolgt die Menschen der Industriegesellschaften in ihrem technisierten Alltag und einem verabsolutierten rationalen Weltbewusstsein wie ein Schatten, der mit beharrlicher Intensität Beachtung einfordert. Dabei leisteten die verschiedenen Reformbewegungen gemeinsam mit den ihnen verbundenen Wissenschaften und Künsten eine Art kollektivpsychologische Schattenarbeit, um das Verdrängte in den gesellschaftlichen Alltag zu reintegrieren.



Leibesübungen in der Natur, Kommune der Lebensreformbewegung am Monte Verita in den frühen 1930er Jahren (Quelle: https://doorofperception.com/2014/01/lebensreform/)

Innere Überhitzung: Am Ende des 20. Jahrhunderts hat sich mit dem Übergang zur globalen postindustriellen Gesellschaft, die u.a. durch Informatik, Robotik und digitale Kommunikation geprägt ist, einerseits die Abspaltung der menschlichen Existenz von den natürlichen Lebensgrundlagen rasant verstärkt und andererseits wurden die sozialen Kontexte der individuellen Existenz derartig vermehrt, dass die Anzahl der Splitter- und Teilzeit-Existenzen jedes Menschen beträchtlich zugenommen haben. Eine alle Persönlichkeitsaspekte umfassende Lebenspraxis zu gestalten, wird immer schwerer. Ganzheitlichkeit als pädagogischer Begriff erscheint, obwohl bildungspolitisch postuliert, heute wie eine historische Kategorie mit nostalgischem Beigeschmack. Das durch verschiedene soziale und maschinelle Technologien dezentralisierte Individuum steht in unmittelbarer Korrelation mit einer multiplen Identität, einer Patchwork-Persönlichkeit, die sich im Labyrinth des Lebens haltlos verliert. Nur massiven, teils institutionalisierten, teils individualisierten Verdrängungsprozessen ist es zu verdanken, dass die meisten Menschen nicht schon längst Kandidat*innen für die „Irrenanstalt“ sind. Die Wahrnehmungsreize und die

durch sie weitergeleiteten Informationen haben eine Fülle und Geschwindigkeit erreicht, die das menschliche Nervensystem, das Gefühlsleben und die kognitive Verarbeitungsfähigkeit in einen Zustand der Überhitzung versetzen. Vergleichbar mit der vom Menschen verursachten Klimaerwärmung unseres Planeten gibt es auch eine Klimaerwärmung im psychischen System. Dabei handelt es sich um eine Reihe von Überlastungssymptomen, die die emotionale und körperliche Befindlichkeit einzelner Menschen beeinflussen, die in der Folge psychische und physische Erkrankungen auslösen, die aber nicht nur individuell begrenzt sind, sondern auch eine kollektive Dimension besitzen, weil sie von den mehrheitlich akzeptierten Formen des gesellschaftlichen Zusammenlebens maßgeblich bestimmt sind.

Gesellschaftliche und kulturelle Pathologien: Im Folgenden werden einige unübersehbare Symptome destruktiver sozialer Lebenskonzepte näher erläutert, die zwar bereits im Laufe der Moderne (also seit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert) entstanden sind, deren Verbreitung und Intensität jedoch in den letzten Jahrzehnten derartig gesteigert wurde, dass sie mittlerweile für viele Menschen spürbar unerträglich geworden sind. Die negativen Einflüsse der destruktiven Strukturen von Moderne und Postmoderne erscheinen so massiv, dass sie nicht länger ignoriert und geleugnet werden können. Kurz gesagt: *Die Art unseres Zusammenlebens, die Formen des gegenwärtigen Arbeitens, Kommunizierens und Konsumierens machen immer mehr Menschen körperlich und seelisch krank*. Dabei handelt es sich jedoch nicht um einen eindimensionalen Prozess mit monokausaler Ursache, sondern um eine Bündelung verschiedener, miteinander korrelierender sozialer und technischer Entwicklungen, die für jene altersgruppenübergreifend zu beobachtende Totalüberlastung der emotionalen, körperlichen und mentalen Individualsysteme verantwortlich sind.

a) Die Stress- und Traumagesellschaft: Von allem – zu viel, zu schnell, zu heftig

Äußerer und innerer Druck: Obwohl das Wort *Stress* (englisch für Druck und Anspannung) heute im öffentlichen und privaten Leben eine gewisse Konjunktur besitzt, sollte strenggenommen nur dann von Stress gesprochen werden, wenn konkrete äußere und innere Faktoren spezifische oder unspezifische physische und psychische Reaktionen bei Menschen auslösen, die schließlich zu Überlastungen der körperlichen, emotionalen und mentalen Befindlichkeiten führen. Pointiert könnte man Stress als eine „Bedrohung des Selbst“ (Semmer, 2019) durch verschiedene äußere und innere Faktoren bezeichnen. In der fachlichen Diagnose zählen zu den äußeren Faktoren u.a. Umwelteinflüsse wie Lärm, toxische Stoffe im

Lebensalltag, zunehmende Geschwindigkeit aller sozialen Anforderungen im beruflichen und privaten Leben, ständige Reizwechsel und Reizüberflutungen, konkrete soziale Überlastungen wie Armut und Schulden, Leistungsdruck, Vereinsamung und Mobbing, Überforderungen durch technische und berufliche Anforderungen, verdichtete soziale Kommunikation und Interaktion in Folge der Digitalisierung, ein Leben ohne Pausen und Entspannung, bei dem selbst die Freizeit noch terminiert wird. Zu den *inneren Faktoren* werden u.a. individueller Perfektionismus und Selbstoptimierungsdrang, Anpassungsdruck an normative soziale Rollen, mangelnde Selbstorganisation und eingeschränktes Selbstwertgefühl gezählt, aber auch überzogene individuelle Leistungserwartungen gehören dazu, wenn bspw. beim Entspannungsjogging Stoppuhr, Schrittzähler und Kalorienverbrauchsmessung mitlaufen. Zwar reagieren einzelne Menschen zumeist nur auf einzelne dieser Stressfaktoren mit vorübergehenden Überlastungssymptomen oder dauerhaften Erkrankungen und können durch unbewusste Anpassung und bewusstes Stressmanagement eine grundlegende Resilienz erwerben, die das Überleben sichert. Aber die gesellschaftliche Gesamtbelastung mit verschiedenen Stressoren ist in den letzten 100 Jahren konstant gewachsen und individuelle Stressreaktionen

Typische Stresssituation in einer Großstadt. Wenn die Fahrgeschwindigkeit stockt und der Verkehr dicht wird, wächst der Belastungsdruck für das Nervensystem. (Quelle: https://www.autobild.de/artikel/fussball-wm-verkehrschaos-droht-5133893.html)

mit krankhaften Ausprägungen wie beispielsweise Born-out-Symptomen haben deutlich zugenommen, sodass bereits vor 20 Jahren aus sozialpsychologischer Sicht eine regelrechte „Stressgesellschaft“ beschrieben wurde (Fritzsche, 1998).

Postmoderne im Überschallmodus: Derartige soziale Überlastungsdiagnosen gehören zur kritischen Bestandsaufnahme der Moderne seit dem frühen 19. Jahrhundert. So hat bereits Goethe bemerkt, wie in der Phase der Frühindustrialisierung Beschleunigung in Verbindung mit Ungeduld immer mehr die Strukturen des sozialen Zusammenlebens prägen. Der Weimarer Dichter konstatierte den Anbruch eines „veloziferischen Zeitalters“, das von einer neuartigen Geschwindigkeit des Lebensalltags und einem beunruhigenden Drang zur Veränderung aller Lebensverhältnisse geprägt sei (Osten, 2003). Dabei kannte Goethe weder Eisenbahn noch Telegrafie, weder Maschinengewehre noch Fließbänder, von Autos, Flugzeugen, Raumschiffen, Fernsehen, Computer und Internet ganz zu schweigen. Was an Goethes kritischer Beobachtung bis heute Gültigkeit besitzt, ist die Beobachtung, dass technische Entwicklungen mit sozialen Veränderungen korrelieren, das heißt, dass jede neue Technologie die Art des kollektiven Zusammenlebens, ja sogar die Art unserer Weltwahrnehmung, unseres Empfindens und Denkens beeinflusst (ausführlich: Kittler, 1985). Somit muss man die Moderne und in ihrer Folge die Postmoderne als eine rasant verlaufende Evolution von vier sich wechselseitig beeinflussenden und bedingenden Faktoren beschreiben – der materiell-technischen Organisation von Gesellschaft, der kulturellen Kommunikation sowie der psychischen und der körperlichen Disposition einzelner Menschen (Wilber, 1996 b, S. 234–258) oder kurz: eines Zusammenwirkens von Psycho-, Bio-, Cultus und Technosphäre des menschlichen Lebens (Penzel, 2019). Das wesentliche Merkmal dieser komplex verknüpften Evolutionsprozesse in Moderne und Postmoderne ist deren exponentiell beschleunigte Geschwindigkeit (Virilio, 1989 a, 1989 b, 1994), die in Politik, Wirtschaft und Privatsphäre einen permanenten Anpassungsdruck von Institutionen und Individuen erzeugt, der in der Gegenwart kaum noch zu bewältigen ist (Fritzsche, 1998). Seit ca. 40 Jahren scheint es in allen Lebensbereichen so, als sei vom Modus des Hochgeschwindigkeitszuges der Moderne in den des Überschallflugzeuges der Postmoderne gewechselt worden. Genaugenommen müsste man von einer alles erfassenden, alle Lebensbereiche in den Geschwindigkeitssog hineinziehenden, ja einer unausweichlichen und in diesem Sinne vielleicht sogar *totalitären Beschleunigung* sprechen. Denn die Menschen der Gegenwart bewegen sich nicht nur schneller fort, kommunizieren in Lichtgeschwindigkeit, sondern beschleunigen mit teils erzwungener, teils kreativer Flexibilität auch ihre Biografie durch dauernd wechselnde Arbeits- und private Beziehungsverhältnisse (Sennett, 1998). Dieser forcierte, kaum noch zu bewältigende Entwicklungsprozess begründet eine Gesellschaft im permanenten

Wandlungsprozess, bewirkt ein Zusammenleben, das kaum noch Halt und Stabilität kennt, das stattdessen Unsicherheiten und Risiko als Dauerzustand erzeugt (bereits Beck, 1991).

Leben nach der Trauma-Formel: Bei genauer Betrachtung ist jedoch nicht nur die Geschwindigkeit der sich wandelnden Strukturen des menschlichen Lebens als Hauptstressor zu diagnostizieren. Tatsächlich wirken drei Faktoren im Entwicklungsprozess moderner und postmoderner Gesellschaften zusammen. Neben der in allen Lebensbereichen zu beobachtenden *Beschleunigung* stellen *Vielfalt und Fülle* der Umweltreize, der Informationen und Lebensoptionen, der sich wandelnden sozialen Kontexte und verfügbaren Technologien eine weitere Herausforderung dar. Angesichts der Flut von Möglichkeiten in allen Lebensbereichen und -situationen wird es für den einzelnen Menschen und ebenso für Institutionen immer schwieriger, temporäre oder existentielle Entscheidungen zu treffen. So entstehen komplexe Überlastungssituationen, die im individuellen Leben die Gesundheit beeinträchtigen und im kollektiven Leben institutionelle Krisen auslösen. Ein weiterer Faktor ist die *Intensität*, mit der alle Ereignisse innerhalb einer Mediengesellschaft sozusagen in Echtzeit in das Bewusstsein und die Gefühlswelt der Menschen hereindrängen. Jede Erscheinung der Gegenwartsgesellschaft, egal ob es sich um politische, sportliche, wirtschaftliche oder private Ereignisse, um

Nerven- und emotionales System haben in öffentlichen Verkehrsmitteln einiges zu verarbeiten – sozial verdichtete Räume, hohe Geschwindigkeit und jede Menge Daten auf dem Display des Smartphones (Quelle: https://netzpolitik.org/2018/geliebtes-smartphone-bist-du-boese/)

Produkte, Menschen oder Fiktionen handelt, wird heute medial so aufbereitet, dass eine möglichst hohe emotionale und mentale Wirksamkeit entsteht. So hat die Intensität der realen und medialen Ereignisse heute für den einzelnen Menschen einen überwältigenden Charakter angenommen. Daher verwundert es nicht, dass so manches Nervensystem, so manches Gefühlsleben und kognitives Bewusstsein in dramatischer Weise überlastet ist. Der hier geschilderte dreigliedrige Operationsmodus der Kommunikation in modernen und postmodernen Gesellschaften, also Fülle, Geschwindigkeit und Intensität, entspricht der existentiellen Erfahrung des einzelnen Menschen, dass immer mehr äußere Ereignisse als zu viel, zu schnell und zu heftig erlebt werden.

Im Effekt entsteht das, was in der Traumapsychologie als das von äußeren Eindrücken überlastete und überwältigte Individuum bezeichnet wird. Die sogenannte Trauma-Formel „zu viel, zu schnell, zu heftig" (Levine, 1999) trifft heute nicht nur auf Schocksituationen und gewaltvolle Erfahrungen in Entwicklungsprozessen (Kindheitstrauma), sondern auch auf das Verhältnis der einzelnen Menschen zu ihrer überkomplexen, hochbeschleunigten und dauerintensiven Umwelt zu. Zwar entwickelt jeder einzelne Mensch und so auch jede Kultur persönliche und kollektive Strategien der Stressbewältigung, aber mittlerweile sind die Gesamtanforderungen derartig gewachsen, dass das gesellschaftliche Zusammenleben immer mehr nach der Trauma-Formel „zu viel, zu schnell, zu heftig" abläuft. Mit Blick auf den konkreten Zustand von Nervensystem, Gefühlsleben und mentalem Bewusstsein der einzelnen Menschen wandelt sich gegenwärtig die bisherige Stressgesellschaft zunehmend in eine Traumagesellschaft.

Vergesellschaftung psychischer und mentaler Überwältigungen: Traumata entstehen durch starke psychische Erschütterungen infolge von bedrohlichen Erlebnissen (bspw. Unfälle, häusliche Gewalt im Kindesalter, Vergewaltigung etc.), die von den Betroffenen nicht verarbeitet und nicht in das emotionale und mentale Bewusstsein integriert werden können. Beim Trauma handelt es sich ursächlich um eine Schutzreaktion des Nervensystems in einer Gefahrensituation, denn normalerweise reagieren Tiere und Menschen bei Gefahr mit Flucht, Verteidigung oder Erstarrung, um sich zu schützen. Um diese Handlungen zu ermöglichen, muss sich der Energiezustand des Nervensystems schlagartig erhöhen und nach überstandener Gefahr wieder abbauen. Erst wenn dieser Energie- bzw. Spannungsabbau nicht gelingt, bildet sich ein Trauma aus. Bildlich gesprochen ist das Nervensystem danach konstitutionell „überhitzt", was verschiedene physische, psychische und mentale Krankheitssymptome nach sich ziehen kann. Dem Trauma geht also ein Zustand nervlicher und seelischer Überwältigung voraus. Viele Unterhaltungsprodukte der Massenmedien (Filme, Videos, Computerspiele), oder

diverse Extremsportarten (Bungee und Base Jumping, Paragliding, Freeclimbing) setzen heute gezielt Überwältigungsstrategien ein, um zum Teil lebensbedrohliche Situationen zu simulieren, die den Zuschauer*innen, Spieler*innen und Sportler*innen einen besonderen „Nervenkitzel“ bieten. Für das mentale Bewusstsein ist eine solche Situation scheinbar eindeutig als Spiel und Spaß definiert, aber das Nervensystem kennt solche Unterscheidungen nicht und kann nur entsprechend seiner biologischen Prägung mit einer Energieerhöhung reagieren. Wie Untersuchungen gezeigt haben, nimmt das Nervensystem routinierter Autofahrer*innen auch Tempo 130 als Bedrohung wahr und erhöht die Spannung der unwillkürlichen, teils auch der willkürlichen Muskulatur, obwohl das kognitive Bewusstsein sich ganz prächtig fühlt. Um das Nervensystem zu triggern (zu aktivieren), braucht es aber nicht immer eine lebensbedrohliche Situation; im Grunde reicht eine Bündelung gefühlsintensiver Reize, die uns beispielsweise beim Fernsehen kurz aufschrecken oder erstarren lassen. Da derartige intensive Gefühlsauslöser mittlerweile in Fülle und mit hoher Geschwindigkeit auf uns einströmen, sind die „inneren Systeme“ der meisten Menschen gar nicht in der Lage, diese Erlebnisse, die für das Nervensystem real und nicht etwa fiktiv sind, zu verarbeiten und zu integrieren. Psychische Überwältigungsstrategien sind in einer massenmedialen

Überwältigung des Nervensystems oder: Traumatisierung als Freizeitspaß. Base-Jumping mit Mini-Gleitschirmen vom Wolkenkratzer (Quelle: https://www.basejumper.com/)

Gesellschaft Normalität, sind gängige Alltagserscheinungen, an die die meisten Menschen sich nicht nur gewöhnt, sondern darüber hinaus sogar eine Art Sucht oder Abhängigkeit entwickelt haben.

Die Abhängigkeit betrifft nur oberflächlich betrachtet die mediale Reizsituation, sondern tatsächlich handelt es sich um ein physisches Begehren ausgelöst durch die Stress- bzw. Lustsituation begleitenden körpereigenen Hormone (wie Cortisol, Adrenalin, Endorphin). So erscheint es heute für viele Menschen als ein alltäglicher Zustand, dass die äußere Reizspirale mit einer inneren gekoppelt ist. Vor diesem komplexen Hintergrund sollte heute nicht nur von Schock- und Entwicklungstraumata, sondern ebenso von massenmedial induzierten, *kulturell bedingten Traumata* gesprochen werden. Die dafür verantwortlichen Überwältigungen des Nerven- und des psychischen Systems vieler, vor allem junger Menschen werden heute gesellschaftlich, insbesondere durch die Unterhaltungsindustrie, durch spektakuläre Konsum- und Freizeitangebote organisiert. Das heißt, Gewalt- und Stresssituationen werden medial vergesellschaftet und vermarktet. Oder um es anders zu formulieren: Menschen werden heute nicht mehr ausschließlich durch Naturkatastrophen und gesellschaftliche Katastrophen (Kriege, Unfälle, körperliche und psychische Gewalt durch Personen oder Institutionen) traumatisiert, sondern leider auch durch Funktionselemente der individuellen Freiheit, sozialer Kommunikation und des Wohlstandes. Ähnlich wie bei ungesunder Ernährung gilt hier: Man kann auch an einem zu guten Leben leiden.

Stressschule: Das heutige Schulsystem entspricht einem Mikrokosmos der Gesamtgesellschaft. Hier bündeln sich folglich alle kollektiven Probleme wie soziale Ungleichheit, Benachteiligung und Konflikte von Minderheiten, Lernen im Stundentakt, Leistungsdruck und Prüfungsstress. Aus Sicht der beteiligten Akteurinnen*Akteure, also sowohl der Lehrkräfte als auch der Schüler*innen, entsprechen die staatlichen Bildungsinstitutionen oft einer Stressschule, das heißt einem sozialen Ort mit unterschiedlichem, teilweise extremen Belastungsdruck. In der Berufsgruppe der Lehrer*innen häufen sich überproportional stressbedingte Krankheiten wie Burn-out (Kieschke & Krumrey, 2019; Sommer, 2019). Auslöser sind die immer komplexer werdenden Anforderungen an den Lehrberuf, die unübersehbare Fülle von Verwaltungsvorschriften, Überlastungen durch Lehrkräftemangel, die hohe Diversität der Schülerschaft, zu große Klassenstärken, Aggressionen durch gestresste Schüler*innen und Kolleg*innen, Erfahrungen psychischer und körperlicher Gewalt. Schüler*innen leiden unter dem Dauertestprogramm, das im Gefolge der VERA-, PISA- und IGLU-Studien neben den üblichen Klassenarbeiten und Abiturprüfungen im Bildungssystem an der Tagungsordnung ist (Münch, 2009; Ulbricht, 2013). Der Leistungsdruck beginnt schon in der Grundschule, wo

die Weichen für ganze Bildungs- und Berufsbiografien gestellt werden (Trautmann et al., 2013; Bott & Kipp, 2021; Reh et al., 2021). Bis heute ist es nicht gelungen, den 45-Minutentakt des Unterrichts und die rigide Fachabgrenzung zu beseitigen, sodass sich die nervlichen, psychischen- und mentalen Systeme der Lernenden in kurzen Zeitfenstern auf andere Inhalte ohne thematische Verbindungen einstellen müssen. Zusätzlich ist zu berücksichtigen: Obwohl die Smartphones in den Lernphasen in der Regel aus sind, verstärkt die Partizipation der Schüler*innen an soziale Medien den Anpassungsdruck an die Rollenerwartungen ihrer Peergroups auch innerhalb der Schule (bspw. Cybermobbing, Handy- und Spielsucht) (Egmond-Fröhlich et al., 2007; Aufenanger, 2015; Spitzer, 2018). Auch in der schulischen und außerschulischen Mediennutzung gilt für viele Beteiligte das Leben nach der Trauma-Formel „zu viel, zu schnell, zu heftig". Die Schule von heute ist über weite Strecken kein zweites Zuhause, kein Ort des Wohlbefindens, sondern leider ein Ort der teils enormen Stressbelastungen (Ulbricht, 2013, S. 65). Wie im Folgenden zu zeigen ist, sind stress- und traumabedingtes Unwohlsein nur die physische und psychische Basis weiterer Fehlentwicklungen im individuellen und kollektiven Verhalten.

b) Die Dissoziationsgesellschaft: Abgespalten von der Lebensganzheit

Menschliche Evolution als Abspaltung: Innerhalb der ökologischen Bewegung wurde bereits in den 1980er Jahren festgestellt, dass die rasant fortschreitende Umweltzerstörung eine unmittelbare Folge der Abspaltung der Spezies Mensch aus der Einheit der Naturprozesse darstellt (Baro, 1987). Die humane Souveränität ermöglicht die Selbstgestaltung des persönlichen und kollektiven Schicksals auf der Grundlage einer spätestens seit der Industrialisierung schonungslos durchgeführten Ausbeutung der Natur. Dieses Ressourcenverhältnis in der Umwelt-Mensch-Beziehung setzt voraus, dass die Menschheit aus der Lebensganzheit ausgeschieden ist, dass sie Natur auf einen Objektstatus reduziert und zum eigenen Wohl und Gewinn verbraucht (Welsch, 2012). Damit wird bereits ersichtlich, dass der menschlichen Evolution eine zunächst mentale und schließlich physische Abspaltungsbewegung immanent ist (Subjekt-Objekt-Dichotomie). Den Preis für die Evolution der menschlichen Kultur hat in den letzten Jahrtausenden folglich die Natur bezahlen müssen. Die Menschen sind ihr Gegner, Unterwerfer, Ausbeuter und Zerstörer geworden, um sich selbst als Souverän zu erschaffen. Wie im Folgenden zu zeigen ist, begründet die Abspaltungsbewegung des Menschen von der Lebenseinheit ein Außenverhältnis zur Natur, dem aber auch ein spezifisches Innenverhältnis im Umgang mit der eigenen humanen Natur entspricht.

Innere und äußere Auf- und Abspaltung: In der Psychologie wird die Abspaltung von Wahrnehmungen, Gefühlen, Erinnerungen und Körperempfindungen (wie Schmerz, Hunger, Durst) vom mentalen Bewusstsein als Dissoziation bezeichnet, die im extremen Fall mit Krankheitssymptomen wie Amnesie (Gedächtnisverlust), Empfindungs- und Bewegungsstörungen oder Orientierungsverlust einhergehen kann (Priebe et al., 2013). Das lateinische Verb *dissociare* verbindet die Vorsilbe *dis* für Prozesse des Entzweiens, Trennens oder Zerfallens mit dem Wortstamm *socius* für Gemeinschaft, Partnerschaft oder Einheit. Das bedeutet, dass im Begriff der Dissoziation eine sowohl individuelle als auch eine soziale Komponente enthalten sind. Die Aufspaltung der persönlichen Lebensganzheit korreliert bei dissoziativen Störungen zumeist mit einer Abspaltung des betroffenen Menschen von seiner Um- und Mitwelt in Folge von traumatischer Erfahrungen. Allerdings gibt es nicht

Abspaltung als Kulturmodell der Romantik: Lesen in der Natur – das mentale Bewusstsein geht in den Text, der Körper durch die Natur. Das Gemälde zeigt Spaziergänger*innen im Park in Weimar mit Goethes Gartenhaus im Hintergrund (Autor*in unbekannt). Dieser Lesemode um 1800 hat Erich Schön eine kulturgeschichtliche Studie gewidmet (Schön, 1987).

nur stressbedingte krankhafte Dissoziationen, sondern ebenso kulturell bedingte Abspaltungsstörungen, die ein gebrochenes, zersplittertes Verhältnis von Menschen zu sich selbst und zu ihrer Um- und Mitwelt bedingen.

Genaugenommen müssen kulturelle Praktiken wie das auf Sprache und Schrift gründende kognitive Bewusstsein sowie Werkzeug- und Maschinengebrauch evolutionsgeschichtlich auch als Abspaltungstechniken begriffen werden, die sukzessive das ganzheitliche Selbst- und das Naturverhältnis des Menschen aufgelöst haben. Zu den von mir als kulturell bezeichneten Dissoziationen gehören *mentale, technologische und mediale Abspaltungsstörungen*, die nicht nur einzelne Personen, sondern die ganze Zivilisation betreffen. Zwar kann man diese nicht als krank im klinischen Begriffsverständnis betrachten, aber als umfassende und aktuell expandierende Störung der menschlichen Selbst- und Weltbeziehungen, die zumindest Züge einer indirekten bzw. schleichenden Zivilisationskrankheit besitzt.

Mentale Abspaltung – Kopfwesen: Jeder Mensch kennt, mehr oder weniger, Zustände des Festhängens in den eigenen Gedanken und Gefühlen, des Umherschweifens in Erinnerungen und Fantasien, des Ausspinnens nicht abreisender innerer Monologe und Dialoge. In solchen Gedankenkarussellen hat sich unser Verstand selbständig gemacht und ist scheinbar nicht mehr zu stoppen. Derartige Zustände des Cogito-Zentrismus sind Ausdruck einer dauerhaften oder temporären Abspaltung des mentalen Bewusstseins von der aktuellen, ursprünglich ganzheitlichen Lebenssituation, in die Menschen mit ihrem Körper, ihren Wahrnehmungen

Das Kopfwesen Mensch – Symbole des Cogito-Zentrismus: Die Last des Denkens durch falschen oder fanatischen Glauben erkannte bereits Hieronymus Bosch: Weltgerichtstriptychon. 1485–1505 (Wien, Akademie); Horst Antes widmet in den 1960er Jahren dem kopflastigen Wesen „Herr Niemand“ als Symbol für den Allerwelts-Menschen eine ganze Serie von Bildern. Solche Kunstwerke verdeutlichen symptomatisch, dass zumindest in der westlichen Kultur seit dem späten Mittelalter der Körper als Teil der Identität vom Kopf als Sitz des mentalen Bewusstseins abgespalten wurde. (Horst Antes: *Figur für HP-Grieshaber*, 1968/69, Daimler Collction Stuttgart)

und Gefühlen eingebunden sind. In solchen Momenten ist man ganz im Kopf und der Rest der eigenen Identität und der konkreten Umwelt werden ausgeblendet bzw. sind abgespalten.

Solange die Orientierung im Lebensalltag dennoch gelingt, sind diese Zustände noch nicht als krankhaft zu bewerten. Dennoch erscheint ihre Normalität, ihre Häufigkeit und grundsätzliche Akzeptanz im individuellen und kollektiven Welterleben als symptomatische für die Mehrheit der aktuell lebenden Menschen. Das mentale Bewusstsein gilt heute in fast allen Kulturen als Kern der Identität (Latour, 2016). Das heißt, der Verstand wird nicht mehr als ein funktionaler und integraler Bestandteil der Persönlichkeitseinheit neben anderen betrachtet, vielmehr hat er sich wortwörtlich zum Headmaster, zum Oberhaupt gemacht und somit die Kontrolle über alle anderen Lebensaspekte (Körper, Wahrnehmungen, Gefühle) übernommen.

Evolution des mentalen Bewusstseins: In den global entwickelten Gesellschaften der Moderne und der Postmoderne ist eine Verabsolutierung der Denkfähigkeiten, des kognitiven Bewusstseins, also der rationalen Logik und der verbalen und mathematischen Verarbeitung der Welt zu beobachten. Dieser logozentrische Rationalismus ist kein Problem der westlichen Kultur, wie das von Kritiker*innen gern behauptet wird, sondern eine unmittelbare Folge evolutionärer Prozesse (Wilber, 1996 a; ders. 1996 b, S. 244–258; Damasio, 2021). Die Sprache und das mit ihr verbundene logische Denken entstanden in den Frühkulturen durch den Gebrauch der Werkzeuge, indem durch die gezielte Verwendung einfacher technischer Hilfsmittel wie dem Faustkeil Hirnareale aktiviert, differenziert und komplex verknüpft wurden, sodass sie neue Funktionen wie Lautsprache und Begriffsdenken hervorbringen konnten (MacGregor, 2011, S.82). Dieser komplexe innere und äußere Zusammenhang von Werkzeugen und Anwendungssituationen, damit verbundenem Handlungs- und Sprachwissen sowie aus Erfahrungen abgeleiteten Erkenntnissen wurde in der antiken Philosophie mit dem Begriff *téchne* bezeichnet (Sowa, 2019). In der personalen Lebenssituation bedeutet dies und bedeutet es bis heute, dass Körper, Wahrnehmungen, Empfindungen, mentales Bewusstsein und Außenwelt (Werkzeuge und Kontexte, andere Menschen und Lebewesen) eine Lebenseinheit bilden. Der Philosoph Martin Heidegger bezeichnete diesen komplexen existentiellen Wirkungszusammenhang von Menschen und Dingwelt („das zuhandene Zeug“) als das „Da-Sein“ (Heidegger, 1927/2001). Der Mensch war folglich – und ist es bis heute – eingebunden in ein komplexes Weltbeziehungsgefüge, das die Grundlage seiner ganzheitlichen Existenz bildet (Weber, 2014). Ab einem gewissen Punkt der Differenzierung mentaler Funktionen des Gehirns und deren immanenter Komplexitätssteigerung ist es dem abstrakten

Denken möglich, sich von der Lebenseinheit abzuspalten, um unabhängige reflexive, analytische oder synthetisierende Operationen durchzuführen. Dadurch wurde es beispielsweise den antiken Philosophen möglich, im Garten zu sitzen und im Kopf Welten zu bewegen, ohne einen direkten Bezug zum Hier-und-Jetzt ihres Daseins herzustellen. Dass diese Kopfwelten häufig reine Spekulationen des Denkens sind, hat der Konstruktivismus als Denkströmung der Kultur- und Sozialwissenschaften seit Mitte des 20. Jahrhunderts umfänglich belegt (Schmidt, 1987). Durch Bildungs- und Entwicklungsprozesse sind die Menschen heute zu Milliarden kleinen (und manche auch zu großen) Philosoph*innen geworden, die im Bewusstsein in inneren Welten leben, diese mit der äußeren Welt gleichsetzen und schließlich verwechseln.

Denken im Abspaltungsmodus: Die hier dargestellte Evolution des mentalen Bewusstseins, die verschiedene Abspaltungsbewegungen von der Lebensganzheit bedingt, bezieht sich vorrangig auf die Formen des kulturellen und gesellschaftlichen Zusammenlebens in Moderne und Postmoderne. Dabei ist allerdings zu beachten, dass diese äußere Abspaltungstendenz mit einer inneren korreliert, denn das mentale Bewusstsein arbeitet sozusagen selbst dissoziativ. Genauer gesagt – es arbeitet mit einem differenzlogischen Modus. Das heißt, es unterscheidet immer kleinere Bestandteile der universalen Lebenseinheit, katalogisiert und kategorisiert diese und entwickelt im Anschluss selbständige Systemmodelle diverser Einheiten, die mit der Lebensganzheit gleichgesetzt und schließlich verwechselt werden. Es gab zwar immer verschiedene Gegenbewegungen zu diesem differenzlogischen, konstruktivistischen und systemtheoretischen Paradigma des Denkens wie beispielsweise phänomenologische Ansätze mit ganzheitlicher Wahrnehmungsperspektive der Wirklichkeit (Husserl & Held, 1985) oder die aktuelle philosophische Bewegung des „Neuen Realismus“, die vom Wirkungszusammenhang äußerer Wirklichkeit (Welt) und innerer Repräsentation (Weltbild) ausgeht (Gabriel, 2014). Aber eine konsequente dialektische Verbindung von Differenz- und Kohärenzlogik bildet sich gegenwärtig überhaupt erst aus (Penzel, 2019 a, Kap. V; ders., 2019 b). Damit wird zunächst innerhalb der Philosophie und der Soziologie die Grundlage für eine Überwindung der anthropozentrischen Denkformen von Moderne und Postmoderne gelegt (Wilber, 2019 b; Welsch, 2012; Weber, 2014). Es bedarf nun einer Implementierung dieser ganzheitlichen Denkansätze in sämtlichen Wissenschaften, in der Medizin und vor allem in den Bildungswissenschaften und der Schulpraxis sowie einer Popularisierung für den Alltagsgebrauch.

Bewusstseinsschulen als Basis einer Kultur mentaler Dissoziation: Die Abspaltung des mentalen Bewusstseins und die Unterordnung aller anderen Identitätsaspekte der Persönlichkeitsganzheit entspricht heute weltweit dem Normalzustand des

individuellen und kollektiven Lebens und verkörpert in dieser Weise eine Norm, die in verschiedenen staatlichen Bildungssystemen programmatisch vermittelt und mit standardisierten Tests wie VERA, IGLU und PISA bei Kindern und Jugendlichen regelmäßig geprüft wird. Obwohl das in manchen Lehrplänen anders formuliert wird, sind heutige Bildungseinrichtungen vorrangig Bewusstseinsschulen mit dem Ziel, den rationalen Verstand zu formen und zu entwickeln. Für andere Persönlichkeitsaspekte (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, soziales Verhalten) wurde bislang nirgendwo auch nur ansatzweise ein Curriculum oder eine Abiturprüfung ausgearbeitet. Da solche Schulen des Bewusstseins keine Orte des Sammelns ganzheitlicher Lebenserfahrungen, sondern des Akkumulierens von zumeist zusammenhanglosem Wissen und normativen Fertigkeiten (Kompetenzen) sind, stellen sie die wichtigste Basis einer *Kultur der mentalen Dissoziation* dar, wie sie in Moderne und Postmoderne entfaltet wurde.

Die neue Realität – Lernen in der medialen Höhle. Die große Illusion – der Glaube, mit Computern besser lernen zu können oder wie Gerald Lembke es nennt: Die Lüge der digitalen Bildung (Lembke 2015) (Quelle: https://www.sueddeutsche.de/bildung/digitalisierung-in-der-schule-raus-mit-den-computern-1.2404056)

Morgenröte der Transmoderne: Um es vorwegzunehmen: Das Beklagen dieser Entwicklung bietet keinen Ausweg, sondern erst das Erkennen des evolutionären Prozesses weist den Weg zu Alternativen. So hat die Evolutionstheorie mehrfach darauf hingewiesen, dass Entwicklungsprozesse nicht nur durch Komplexitätssteigerung (vom Einzeller, zum Organismus, zum Nervensystem, zum emotionalen und zum Bewusstseinssystem) gekennzeichnet sind, sondern dass auf der jeweils

neu erreichten Entwicklungsstufe auch eine Integration der niederen Basisstufen erfolgen muss (Wilber, 1996 b, Kap.5; Damasio, 2021). Genau diese Integration, die eine Transformation des mentalen Bewusstseins ermöglicht, steht nun an. Und: Die Achtsamkeitsbewegung ist als zentrales methodisches Instrument der humanen Evolution zu verstehen, um das differenzlogische Denken durch ein kohärenzlogisches zu ergänzen und damit eine ganzheitliche Erfahrung des Daseins möglich zu machen. Es geht also nicht um einen atavistischen Rückfall in frühere naturnahe Lebensformen (wie bspw. Weber, 2019), sondern die Integration aller komplexen individuellen, kollektiven und natürlichen Lebensaspekte auf einer höheren Entwicklungsstufe der individuellen und kollektiven Intelligenz. Mit diesem Entwicklungsschritt beginnt das Zeitalter der Transmoderne (Penzel, 2018 a, Kap. V; ders., 2018 b). Allerdings sind dabei noch andere kulturelle Dissoziationsstörungen zu beachten, die den anstehenden Transformationsprozess bislang blockieren und vielleicht sogar unmöglich machen.

Technologische Abspaltung – Prothesenmenschen: Während in der Antike noch die Vorstellung der *téchne* als der Einheit materiell-technischer, physischer, sozialer, emotionaler und kognitiver Erfahrungen vorherrschend war (Sowa, 2019), wurde spätestens mit der Industrialisierung der Prozess funktionaler Differenzierung

Das Auto ist nicht nur Teil der personalen Identität der Fahrenden geworden, sondern übernimmt als intelligentes System, als Computer auf vier Rädern, mittlerweile auch kognitive und perzeptive Aufgaben. In selbststeuernden Fahrzeugen trifft die Technik autonom Entscheidungen. „Eine smarte Welt für Ihre unheilbar dummen Bewohner.“ (Garcés, 2019, S. 13) (Bildquelle: https://teslamag.de/news/us-portal-knopfloses-cockpit-tesla-model-3-zaehlt-zu-schrecklichsten-trends-28846)

vorangetrieben, sodass innerhalb der fabrikmäßigen Fließbandarbeit dieser komplexe Erfahrungszusammenhang von Werkzeug-, Prozess- und Erkenntniswissen verloren ging. In Fabriken wurde die Arbeit auf eine Reihe standardisierter, wiederholbarer Handgriffe reduziert und die Menschen gerieten zu Anhängseln der Maschine, im idealen Fall zu deren Bediener*in, wobei der Begriff des *Be-Dienens* auf die tatsächlichen Machtverhältnisse hinweist. Diese Maschinisierung hat mittlerweile sämtliche alltägliche Lebensbereiche durchdrungen. Ob Fortbewegung, Küchenarbeit, Körperpflege oder auch Sport – kaum eine Tätigkeit wird heute noch ohne Maschinenunterstützung durchgeführt.

Natürlich kann man die Erleichterung vieler Lebensprozesse durch maschinelle Unterstützung als positiven Wert im Sinne einer zivilisatorischen Errungenschaft unterstreichen. So betonen die sogenannte Prothesentheorie des Posthumanismus (Deitch, 1993; Kunstforum, 1996) und der Transhumanismus (Becker, 2015), dass die Menschheit durch maschinelle Bodyextensions die eigenen

Die Digitalisierung verändert die Identität des Menschen grundlegend – er wird ein Datensatz und ist somit berechenbar und kontrollierbar. Mit der Leistungsfähigkeit der Technik nehmen große Teile der humanen Kompetenz kontinuierlich ab. © Joachim Penzel, 2021

evolutionären Möglichkeiten enorm erweitert hat (bspw. durch Flugzeuge, Eisenbahnen, Autos, Telefone, Computer, Smartphone etc.) und folglich die Technik als kulturelle Leistung der Perfektionierung des Menschen zu bewerten sei. Aber dabei wird ausgeblendet, dass durch die Maschinenkopplung die menschliche Lebensganzheit immer mehr fragmentiert wird, sodass ursprünglich wesentliche Erfahrungszusammenhänge verloren gehen, weil sie in Technologien ausgelagert werden (bspw. das Gehen oder Laufen als ursprüngliche Form körperlicher Fortbewegung an Autoverkehr oder das Erinnern von Faktenwissen an digitale Suchmaschinen). Mittlerweile hat sich die Technik über weite Strecken sogar vollständig von den menschlichen Bediener*innen emanzipiert.

Durch die Kopplung von Computern und Maschinen wurde die Robotorisierung nicht nur in der Industrie vorangetrieben, sondern beginnt seit einigen Jahren auch eine Kolonisierung des Alltags durch digitalisierte Geräte wie selbststeuernde Fahrzeuge, autonome Navigationsgeräte, programmierbare Kaffeemaschinen, intelligente Kühlschränke, GPS-gesteuerte Rasenmäher oder vollautomatisierte Spül- und Waschmaschinen. In all diesen Fällen müssen Menschen nur noch den Startknopf drücken. Ihre Lebenserfahrung mit den maschinell ausgeführten Tätigkeiten beschränkt sich auf die Rolle der Zuschauer*innen.

Evolutionärer Einschnitt – Marginalisierung des Menschen: Was Post- undTranshumanismus als evolutionären Fortschritt darstellt, erscheint unter kritischer Perspektive zunächst als ein Einschnitt in der menschlichen Entwicklung mit zwei Konsequenzen. Einerseits beginnt sich die Technik zunehmend vom Menschen zu emanzipieren und benutzt, wie manche Philosoph*innen betonen, die Menschen nur noch, um die eigene Perfektionierung und damit einen Prozess zunehmend autonom verlaufender technologischer Evolution voranzutreiben (bspw. durch selbstlernende Computerprogramme und Künstliche Intelligenz) (Virilio, 1986; Geene, 1998, Creischer & Siekmann, 1999; Latour, 2001). Andererseits endet mit der Computerisierung und Robotorisierung der Lebenswelt die Ära des *Homo faber*, also des Menschen als Handwerker. Und damit beginnt für den größten Teil der Menschen ein Verlust vielfältiger Lebenserfahrungen, die ursprünglich mit der Benutzung von Werkzeugen verbunden waren. Im Konkreten handelt es sich um die Abspaltung komplex zusammenwirkender körperlicher, emotionaler, mental-kognitiver und sozialer Erfahrungen, die man ursprünglich durch handwerkliche Tätigkeiten erlangte. Damit geht, wie Richard Sennet betont, zunehmend das Gefühl der Freude, der Befriedigung und Erfülltheit durch die Arbeit für viele Menschen verloren und ein Großteil der von intelligenten Maschinen gestalteten Dinge und Alltagssituationen fehlt das menschliche Maß, das heißt

der Bezug zum humanen Körper sowie dessen Wahrnehmungsperspektiven und Empfindungsmöglichkeiten (Sennett, 2008).

Mediale Abspaltung – Leben in der Bilder-Welt-Gesellschaft: Auch traditionelle Bildmedien wie Gemälde, Grafiken oder Zeichnungen besitzen eine starke Bindekraft der Aufmerksamkeit. Aber erst seit der Technisierung der Bildherstellung im 19. Jahrhundert durch Fotografie und Film und schließlich die Erfindung komplexer Bildmaschinen wie Fernsehapparaten, Computern und Smartphones in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts haben die Bilder eine derartige Sogwirkung auf visuelle Wahrnehmung, auf emotionales und mentales Bewusstsein entwickelt, dass man sich kaum noch entziehen kann (Crary, 1996). Durch die Kopplung von Menschen mit Bildmaschinen werden wesentliche Aspekte eines ganzheitlichen Lebensbezuges vom Hier-und-Jetzt des Daseins abgespalten. Aus Sicht des Bedürfnisses nach Information, Unterhaltung und Zerstreuung werden diese Prozesse von allen nicht nur toleriert, sondern sind sogar erwünscht. So leben wir heute alle ganz selbstverständlich in einer Bilder-Welt-Gesellschaft und Bildmedien werden in ihrer Konzeptionalisierungsmacht für das mentale Bewusstsein mittlerweile als gleichberechtigt mit Sprachmedien bewertet. Da

Die perfekte immersive Welt: Mit der Cyberbrille abgeschnitten von der äußeren Realität, eingetaucht in die virtuelle Höhle. (Quelle: https://www.handelsblatt.com/unternehmen/it-medien/facebook-tochter-oculus-setzt-hohen-preis-fuer-cyberbrille-an/12800636.html?ticket=ST-5026530-rs1uloO11TusQeYZIRu1-cas01.example.org)

die Bildmaschinen auch mit Sprache arbeiten, konnte der traditionelle Logozentrismus eine extrem erfolgreiche Koalition mit dem medial induzierten Imagozentrismus eingehen.

Einen Großteil ihrer Lebenszeit verbringen die meisten Menschen mittlerweile ganz selbstverständlich mit diesen Bild-Text-Maschinen und leben, zumindest temporär, abgespalten von ihrer realen Umwelt in immersiven Welten von Filmen, Computerspielen, sozialen Netzwerken oder anderswo im World Wide Web. Gegen diese Normalität des Medienzeitalters, die gewöhnlich als technische Errungenschaft bewertet wird, ist grundsätzlich nichts einzuwenden, aber einige Folgen sind zu diskutieren, um auch hier möglich negative Auswirkungen für das Gesamtbefinden von Menschen zu erkennen.

Medialer Umbau der menschlichen Konstitution: Egal ob im Kino, vor dem heimischen Fernsehapparat, dem Computer oder mit Blick auf das Display des Smartphones – Bildmedien bedingen zwangsläufig eine Immobilsierung der Zuschauer- und Nutzer*innen. Das heißt, die Körper werden still gestellt und die komplexen Bewegungsmöglichkeiten der Menschen auf die Feinmotorik der Hände reduziert. Gleichzeitig zeigen die meisten Bildmaschinen aber räumliche Bewegungen (bspw. der Kamera oder der Filmakteure). Dadurch wird das mentale und psychische Bewegungsgefühl der Zuschauer*innen von der eigenen Körperlichkeit abgekoppelt. Kurz gesagt: Die mentale Innenwelt ist in Bewegung (zum Teil in Hochgeschwindigkeit), während Körper und Außenwelt stillstehen. Die visuelle Wahrnehmung wird durch die Fokussierung auf das jeweilige Format der Bilder (Kinoleinwand, Computerbildschirm, Smartphone-Display) extrem begrenzt und durch Zeitlupe, Zeitraffer und Zeitsprünge in Filmen und Computerspielen erfolgt außerdem eine Entkopplung des menschlichen Bewusstseins vom Raum-Zeit-Kontinuum ganzheitlicher Weltverbundenheit. Durch massenmedialen Konsum werden emotionales und mentales Bewusstsein von realen und fiktiven Informationen überschüttet, das deren Integration in das individuelle Welterleben vielen Menschen immer schwerer gelingt. Den Preis, den die gesamte Zivilisation für diesen medial gesteuerten Umbau der humanen Konstitution zu zahlen hat, wird vor allem im Kindes- und Jugendalter deutlich – Bewegungs- und Koordinationsstörungen, Rückgang körperlicher Leistungs- und Belastungsfähigkeit, Sehschwächen, Kreislaufprobleme und Übergewichtigkeit, Aufmerksamkeitsdefizite und Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigungen des emotionalen und sozialen Verhaltens wie mangelnde Empathie- und Beziehungsfähigkeit, Willensschwäche und mangelnde Zuverlässigkeit, Erinnerungs- und Gedächtnisschwächen, Rückgang der Imaginations- und Darstellungsfähigkeiten, eingeschränkte Entwicklungen des kausalen und systemischen Denkens,

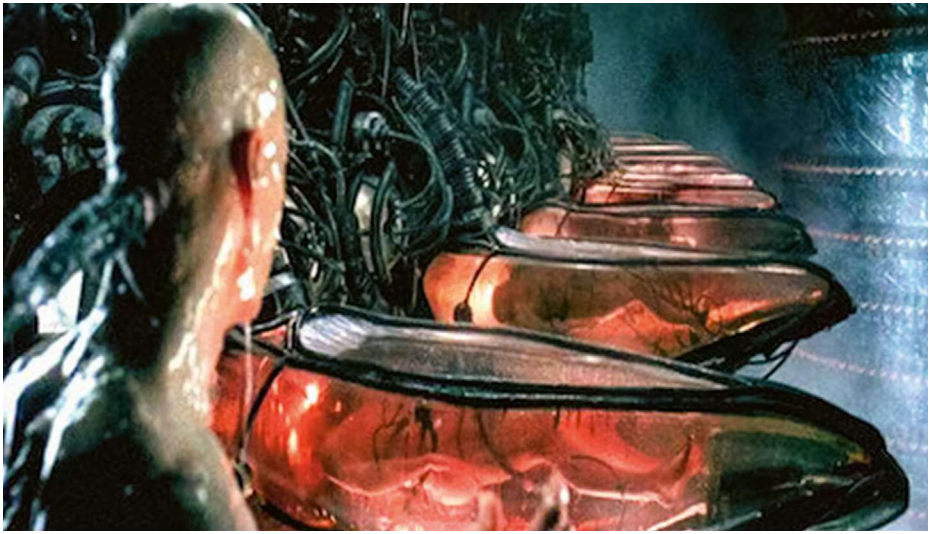
Mähroboter übernehmen die Gartenarbeit. So geht den Menschen noch mehr Kontakt mit der Natur verloren. Die zugewonnene Zeit verbringt viele dann mit digitaler Kommunikation. Die Technik schneidet den Menschen immer mehr von den natürlichen Lebensgrundlagen ab. (Quelle: https://www.computerbild.de/artikel/cb-News-Handy-Apps-Robomow-Rasenmaeher-Smartphone-Steuerung-9918049.html)

Lese- und Rechtschreibschwächen haben sich in einem epidemischen Ausmaß unter Heranwachsenden verbreitet. Obwohl Pädagog*innen und Ärzt*innen sowie Kinder- und Jugendpsycholog*innen seit Jahrzehnten auf die negativen Folgen des sich mehr und mehr ausweitenden Medienkonsums hinweisen (Egmond-Fröhlich et al., 2007; Aufenanger, 2015; Spitzer, 2018), kommen die stärksten Warnsignale mittlerweile aus der Wirtschaft, denn viele Lehrstellen können nicht besetzt werden, weil den Jugendlichen zunehmend die körperlichen, geistigen und sozialen Voraussetzungen dafür fehlen (Haas, 2019). Schulische Bildung ist nicht in der Lage, diese massiven Entwicklungsbeeinträchtigungen vieler Heranwachsender in Folge von Medienkonsum auszugleichen, sodass zunehmend der Ruf nach gesetzlichen Regulierungen bspw. durch einen altersabhängigen Führerschein für Computer und Smartphones laut wird (Brenn et al., 2011; Spitzer, 2018 b).

Ende der Souveränität – der Mensch als Zuschauer des Lebens: Wirtschaftslobby und Politik stellen den laufenden Digitalisierungsprozess zumeist als kulturelle Erfolgsgeschichte dar und kritische Lehrer*innen und Erzieher*innen,

Neurolog*innen, und Hirnforscher*innen, Psycholog*innen und Soziolog*innen werden als Kulturpessimist*innen deklassiert. Dabei geht es letztlich darum, in verantwortungsvoller Weise das gesamte Spektrum von medialer Arbeit und medialem Konsum im Interesse aller Menschen zu diskutieren. Es lässt sich heute nicht mehr leugnen, dass immer mehr menschliche Fähigkeiten in digitale Bild- und Bewusstseinsmaschinen ausgelagert werden. In der Folge kommt es zu Stagnationen und Regressionen im Bereich körperlicher, emotionaler, mentaler und sozialer Entwicklungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Dies kann man durchaus als einen Einschnitt in der Evolution des Menschen bewerten. *Von einem Gestalter des Lebens*, der Werkzeuge und Maschinen als Möglichkeiten des kreativen Selbstausdrucks genutzt hat, wird der Mensch heute immer mehr *zum Zuschauer eines Lebens*, das von autonomen Maschinen gestaltet wird, die eine eigene künstliche Lebensform verkörpern und die dabei sind, in einen vom Menschen unabhängigen Evolutionsprozess einzutreten. Beschränkt auf die Rolle von Konsument*innen, entmündigt von Maschinen verlieren die Menschen zunehmend ihre Gestaltungsfähigkeit und Souveränität – kurz: Sie büßen zunehmend jenen Subjektstatus ein, der in Millionen Jahren der Evolution mühsam errungen wurde.

Transhumanismus: Der Mensch als Maschine – Abspaltung des Menschen: Wir leben mittlerweile ganz selbstverständlich in einer Welt, in der immer mehr Existenzentscheidungen von Algorithmen getroffen werden. Digitale Maschinen beeinflussen mit alltäglicher Selbstverständlichkeit Wahrnehmungen, Gefühle, Sexualität, Erinnerungen, Imaginationen und Lebensführung von Menschen. Und der nächste Schritt kündigt sich an. Der Mensch wird selbst zur Maschine umgebaut, zu einem biokybernetischen System, das künftig über Schnittstellen mit Computern und Smartphones verbunden ist. Das können in Körper oder Kopf implantierte Chips sein (Handelsblatt 2020) oder Miniroboter, die in Nanogröße in die Blutbahn gebracht werden, um dort medizinische oder kosmetische Operationen und andere Manipulationen am Menschen vorzunehmen (Heise, 2021; Gubbatiss, 2021). Menschliche oder synthetisch hergestellte DNA soll künftig als Megaspeicher für Informationen dienen (Beil, 2021); einzelne Berufsgruppen könnten mittels Gen- und Nanotechnologie gezielt für bestimmte physische und psychische Aufgaben perfektioniert werden (Haering, 2021). Bei diesen Maßnahmen handelt es sich nicht etwa um Sciencefiction-Visionen, sondern um aktuelle Forschungsprojekte, die zum Teil mit staatlichen Mitteln finanziert werden. Wenn der Mensch wie eine Maschine betrachtet wird und mit Nano-, Implantat- und Gentechnologie in eine Maschine umgebaut wird, dann bedeutet dies in der Konsequenz, dass der Mensch aus jener Natureinheit, die ihn hervorgebracht und in der er bislang als integraler Bestandteil gelebt hat, endgültig herausgelöst wird. Damit würde der seit Jahrtausenden laufende Prozess der inneren und äußeren



Bald Realität? In dem Film „Matrix“ (1999) erwacht der Hauptheld Neo aus dem virtuellen Traum und erkennt, dass die Menschen von den Maschinen als Energiequelle benutzt werden. So haben sich die Machtverhältnisse umgekehrt: Die Maschinen verwenden Menschen als Rohstoff, um ihr eigenes Leben zu erhalten und ihre Evolution voranzubringen. (Quelle: https://miro.medium.com/max/563/0*gww_Kb4cJmKV5tlJ.jpg)

Abspaltung des Menschen seinen Höhe- und Endpunkt erreichen, denn der digitale „Algorithmus kann das Wesen der Menschlichkeit nicht erfassen … er killt jedes emanzipatorische Projekt“; die Maschinen-Menschen werden letztlich „darauf programmiert, keine Erfahrungen mehr zu machen“ (Guérot, 2019, S. 54 ff). *Noch aber ist ein fortgesetzter Evolutionsprozess des Menschen denkbar – nämlich dann, wenn es ihm gelingt bspw. durch eine breit aufgestellte Methodik von Achtsamkeitspraktiken, die abgespaltenen Aspekte und Fähigkeiten von Individuen und Gemeinschaften wieder in das aktive Leben der digitalen Gegenwart zu integrieren.* Von dieser hoffnungsvollen Perspektive handelt dieses Buch. Allerdings müssen in der Gesamtdiagnostik weitere Pathologien in der individuellen und kollektiven Entwicklung beachtet werden.

c) Die narzisstische Gesellschaft: Verabsolutierung individueller Freiheit

Kollektivpsychologische Symptomatik: Im Allgemeinen wird unter Narzissmus eine extreme, manchmal krankhafte Form der Ich-Bezogenheit bezeichnet, die von Symptomen wie Geltungssucht, Mangel an Mitgefühl und Solidarität, Gier

Der Zusammenhang zwischen der kapitalistischen Ökonomie und einem egoistischen bzw. narzisstischen Selbst, das nach Gewinn- und Genussmaximierung strebt, ist heute in den Kultur- und Sozialwissenschaften sowie der Psychologie unbestritten. © Joachim Penzel

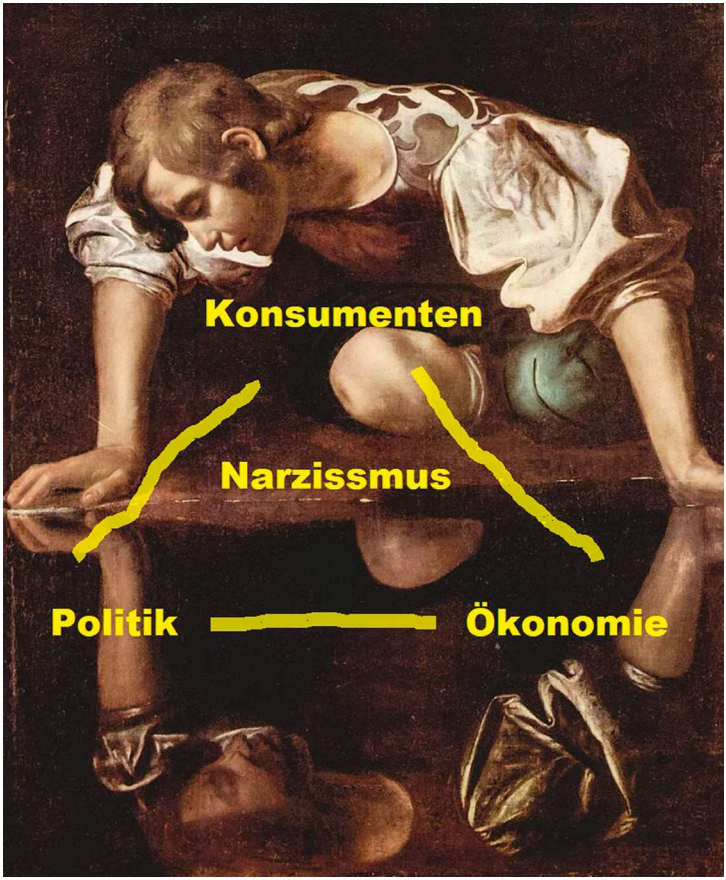
nach materiellem Besitz und öffentlicher Aufmerksamkeit sowie verabsolutierter Leistungs- und Wachstumsorientierung bestimmt ist. Im narzisstischen Weltbild gibt es nur die Bedürfnisse des eigenen Ichs, die Existenzbedingungen anderer Menschen, anderer Lebewesen, ja der Welt im Allgemeinen sind zweitrangig. Wenn heute über Narzissmus diskutiert und geforscht wird, dann steht kaum noch die individuelle Erkrankung im Zentrum des Interesses, sondern eine tiefgreifende kollektive Symptomatik, die man als eine der Hauptursachen jeder Art von Gewalt gegen Menschen und gegen die natürliche Um- und Mitwelt erkannt hat (Maaz, 2012; Wilber, 2017; Renggli, 2020). Erst die wechselseitige Beeinflussung von drei narzisstischen Grundformen, von strukturellem, kulturellem und psychischem Narzissmus, erzeugt jene toxische Kraft des Menschen, die nicht nur die Millionen von Kriegstoten der letzten Jahrhunderte, sondern auch die mit unvorstellbarer Geschwindigkeit voranschreitende Naturzerstörung zu verantworten hat.

Struktureller Narzissmus – Freiheit im Zeichen des persönlichen Gewinns: Es ist heute unbestritten, dass die schon mehrfach erwähnte weit fortgeschrittene Zerstörung der natürlichen Lebensgrundlagen nicht nur von massiver Unvernunft

An die Stelle des mittelalterlichen Gottesbildes und des Kollektivsubjekts der Nation des 19. und frühen 20. Jahrhunderts ist heute das narzisstische Selbst getreten. Das verabsolutierte Ich verkörpert den Kern postmoderner Weltanschauung; es ist Ausgangs- und Zielpunkt des Lebens. © Joachim Penzel

und der Unfähigkeit zum Wandel geprägt ist, denn es wird von vielen Wissenschaftler*innen mit unumstößlichen Fakten seit über 50 Jahren auf die destruktiven Folgen des menschlichen Wirtschaftens und Konsumierens für die Natur hingewiesen. Vielmehr zeigt sich hier auch ein Versagen der modernen Demokratien, wie Ulrike Guérot herausgearbeitet hat (Guérot, 2019). Die Demokratien der einzelnen Länder haben nicht mehr das Gemeinwesen im Auge, sondern dienen den politischen und ökonomischen Interessen der gesellschaftlich tonangebenden Schichten. Deshalb sollte man besser von „simulativen Demokratien“ (Blühdorn, 2013), „Postdemokratien (Crouch, 2008), „Infokratie“ (Han, 2021) oder von „Raubtierkapitalismus“ (Schmidt, 2003) sprechen. In den auf Lobbyismus basierenden Parteiendemokratien hat sich sowohl das Feld der Wirtschaft als auch der Politik über weite Strecken zu einer Spielwiese separater, also letztlich individueller Interessen gewandelt. Deren Wachstums- und Gewinnorientierung sowie deren Macht- und Aufmerksamkeitsausrichtung entspricht narzisstischen Verhaltensmustern (Maaz, 2014, Kap. 23). Die Global Player in Ökonomie und Politik arbeiten aber nicht mehr wie im Manchester-Kapitalismus des 19. und frühen 20. Jahrhunderts gegen die Bedürfnisse ihre Belegschaft und der Bevölkerung. Vielmehr besteht heute eine stillschweigende Koalition zwischen einerseits

produzierendem, mega-gewinnorientiert handelnden Unternehmen sowie macht- und aufmerksamkeitsabhängigen Politiker*innen und andererseits konsumierenden, genussorientierten Arbeitskräften, denn das durch Arbeit verdiente Geld, aber ebenso diverse staatliche Unterstützungen von Familien werden als Konsumanreiz und in dieser Weise als indirekte Wirtschaftsförderung verstanden (vgl. dazu das bundesdeutsche Wachstumsbeschleunigungsgesetz von 2009). Der traditionell auf Ausbeutung der Arbeitskraft basierende Kapitalismus hat sich zum „totalitären Konsumkapitalismus“ (Welzer, 2013, S. 16) gewandelt. Und dieser basiert im Wesentlichen auf narzisstischen Impulsen aller handelnden Beteiligten.



Michelangelo Caravaggio: *Narziss* (1594–96) Das narzisstische Dreiecksverhältnis des totalitären Konsumkapitalismus = narzisstischer Gesellschaftsvertrag © Joachim Penzel

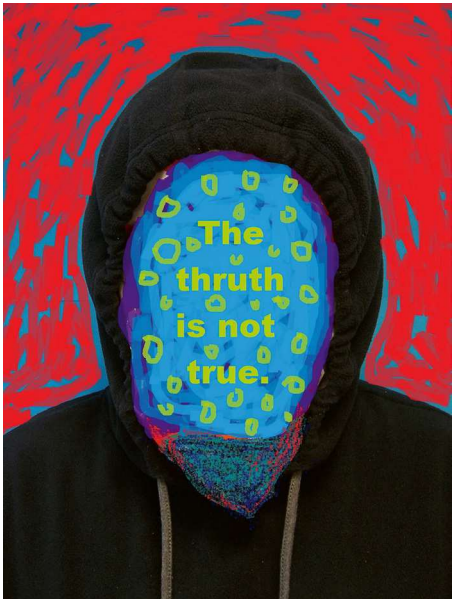
Konsumistischer Narzissmus lebt von der sofortigen Befriedigung materieller Bedürfnisse sowie dem Lustgewinn an Unterhaltung und Zerstreuung. Für die liberalen Demokratien hat dieser Wohlstandskapitalismus aber enorme politische Konsequenzen, denn die Rolle der Bürger*innen wird durch die der Konsument*innen ersetzt (Guérot, 2019, Kap. II). Was heißt das? In den bürgerlichen Demokratien bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts hatte der verfassungsmäßig garantierte Freiheitsbegriff eine kollektive Ausrichtung, das heißt, die Souveränität des einzelnen Menschen war von gesellschaftlichen Verpflichtungen abhängig, von dem, was als man als Solidargemeinschaft bezeichnete (Precht, 2021). Im „totalitären Konsumismus" wird Freiheit aber umcodiert. Sie ist nun ausschließlich auf das einzelne Subjekt, seine Bedürfnisse, Neigungen und Wünsche bezogen, kurz gesagt: Freiheit erhält eine geradezu absolute Ich-Zentrierung, also eine konsequent narzisstische Ausrichtung. Dadurch wird Politik mit ihrer Orientierung an Wählerstimmen handlungsunfähig, was besonders in Bezug auf anstehende Probleme wie den Klimawandel oder eine sozial gerechte Umverteilung der kollektiven Abgaben dramatisch ist. Denn den Wähler*innen einen Verzicht zuzumuten, ist eine unpopuläre Haltung, die alle Narzisst*innen auf der politischen Bühne möglichst vermeiden. Dieser strukturelle Narzissmus, der alle Beteiligten der Gegenwartsgesellschaft beherrscht, erklärt, warum in den letzten 20 Jahren politische und wirtschaftliche Veränderungen kaum möglich waren, denn Narzisst*innen fürchten nichts so stark wie einen Wandel, der die eigenen Gewinne, das eigene öffentliche Ansehen (Image), eigene Bedürfnisse und Genüsse beschneidet.

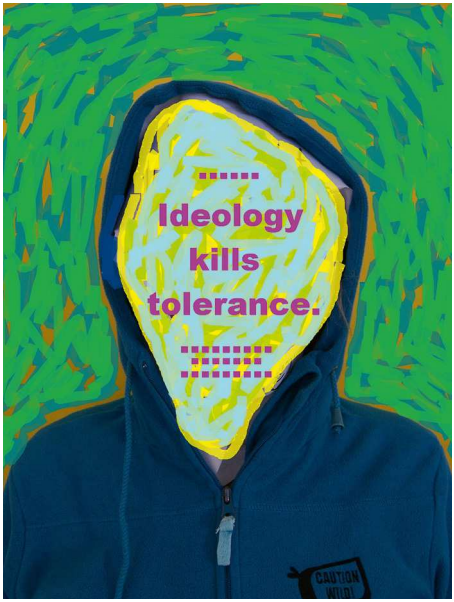
Kultureller Narzissmus – Verabsolutierung individueller Weltsichten: Während der strukturelle Narzissmus die soziale Infrastruktur in Ökonomie, Politik und Privatleben für die derzeitige Ego-Gesellschaft organisiert, legitimiert der kulturelle Narzissmus egoistisches Verhalten auf der Sinnebene der Gemeinschaft. Oder anders formuliert: Struktureller Narzissmus betrifft die Außenseite und kultureller Narzissmus die Innenseite der kollektiven Verabsolutierung des Ichs. Dabei handelt es sich um die Ideologie der Postmoderne, jenes „Anything goes", was bedeutet, dass es keine kollektive verbindlichen Werte, keine Normen und Wahrheiten gibt, sondern nur noch subjektive Weltsichten abhängig von sozialen und kulturellen Kontexten – kurz gesagt: Keine Objektivität, nur Individualität (erstmals Wilber, 1996 b, Kap. 12). Gestützt wird dieser *Relativismus der Postmoderne* durch drei grundlegende Glaubensprinzipien:

a) Der Konstruktivismus in Sozial- und Kulturwissenschaften geht davon aus, dass die Weltsichten der einzelnen Menschen intrinsisch, also durch Prozessionsleistungen des Gehirns hergestellt werden, die von der Außenwelt völlig unabhängig sind. Die Welt und damit die Wahrheit ist, so heißt es, für den Menschen nicht

erreichbar und wird durch innere Repräsentationen ersetzt (exemplarisch Schmidt, 1987). ***b) Der Kontextualismus*** geht davon aus, dass die jeweiligen Weltbilder aufgrund spezifischer kultureller und sozialer Prägungen hergestellt werden. Kurz gesagt: Weltbilder erzeugen Weltbilder. In der Konsequenz von Konstruktivismus und Kontextualismus begründet ***c) der Pluralismus***, dass es im Bereich von Identität und Weltbilder nur Diversität geben kann – also keine Wahrheit, nur Sichtweisen und Meinungen. Für die Evolution des Menschen verkörpert dieser Pluralismus der Postmoderne eine enorme Leistung, die individuelle Freiheit und Toleranz gegenüber allen andersdenkenden Menschen zu garantieren scheint. Bis zu einem gewissen Grad ist die Gesellschaft am Ende des 20. Jahrhunderts dadurch bunter, offener und friedlicher geworden. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts werden aber nunmehr auch die Pathologien eines verabsolutierten Pluralismus erkennbar. Wenn es nur noch Differenz gibt, dann wird Kohärenz, also dauerhafte Bindung und Beziehung immer weniger möglich. Wenn es nur noch Weltsichten, also individuelle Meinungen gibt, wird nicht nur das Vorhandensein universeller Wahrheiten in Natur und Kultur geleugnet, es wird auch ein gesellschaftlicher Konsens in ethischen, rechtlichen, politischen, ökonomischen Frage schwierig bis unwahrscheinlich. Der Pluralismus hat, wie der Trumpismus in den USA, das Erstarken der neuen Rechten in Europa sowie die gleichermaßen medial und institutionell betriebene Cancel Culture mit der damit verbundenen identitären Politik gezeigt haben, zu einer sozialen Konkurrenz um Deutungshoheiten, ja über weite Strecken zu einer Art Bürgerkrieg der Meinungen geführt. In der Folge erleben wir keine Verbreitung von Toleranz und Friedlichkeit, sondern eine neue Radikalisierung aller politischen Lager. Die digitale Kommunikation unterstützt diese Entwicklung, indem Meinungsbildung nicht mehr als gemeinschaftlicher, von gegenseitiger Achtung geprägter Diskurs ausgetragen wird, vielmehr erfolgt in den Echokammern des Internet eine Verstärkung der jeweiligen Weltsicht im Sinne einer Verabsolutierung (Mausfeld, 2019, S. 153–172; Habermas, 2022). Mit Blick auf das gesellschaftliche Gesamtsystem der Kommunikation erscheint dieser „Bürgerkrieg der Meinungen“ als „aperspektivischer Wahn“ (Wilber, 2017 a, Part I).

Die Folgen dieses postmodernen Relativismus sind einerseits die Verbreitung von *Nihilismus* als der Leugnung, Diffamierung und teilweise der Kriminalisierung all derjenigen Tatsachen und Sichtweisen außerhalb der eigenen Meinung und andererseits die Zunahme von *Narzissmus* in allen Meinungslagern, der an einer Verabsolutierung der eignen Weltanschauung erkennbar ist (Wilber, 2017 a, Part I und II; Han, 2021). Momentan gibt es verschiedene Bemühungen der Integralen Theorie, des Neuen Realismus, der Neuen Ethik und der Achtsamkeitsbewegung, in diesem Scherbenhaufen der Welt-, Kultur- und Sozialgemeinschaften wieder





Die Postmoderne verheißt Pluralismus, aber mit der Meinungsvielfalt wird die Kategorie der Wahrheit abgeschafft und damit öffnen sich die Pforten für alle Arten von Ideologien, die der alten Aufklärungsidee der Toleranz im öffentlichen und privaten Diskurs kaum noch Spielraum lassen. Wie Ulrike Guérot bemerkt, wird damit die Aufklärung beerdigt (Guérot, 2018). © Joachim Penzel

einen gemeinsamen Sinn zu finden, um Menschlichkeit nicht ausschließlich von der Differenz, sondern ebenso von der Kohärenz aus zu verstehen. Die Perspektive wäre der Wandel vom relativistischen Pluralismus der Postmoderne zu einem *Integralen Pluralismus der Transmoderne*, der auf der Basis gemeinsamer universeller Werte Vielfalt toleriert, wertschätzt und fördert und damit eine Grundlage für erfolgreiches kollektives Handeln (bspw. in Sachen Natur- und Klimaschutz, sozialer Gerechtigkeit und Friedenspolitik) möglich macht (Wilber, 2017 a, Part III; Penzel, 2019 b).

Psychischer Narzissmus – Leiden am übertriebenen Ich: Dabei handelt es sich um seelische Erkrankungen, die aus Bindungsstörungen der frühen und mittleren Kindheit hervorgegangen sind, im Konkreten aus dem Mangel an liebevoller Zuwendung, Versorgung, Wertschätzung und Förderung des Kindes durch Mutter und Vater. Der Mangel einer positiven Ich-Bestätigung, also ein nicht vorhandener „gesunder Narzissmus“, führt zu einer Reihe innerer Leidenszustände wie „Unruhe, Spannung und Unzufriedenheit, getrieben vom Wunsch nach echter Erfüllung“ von Liebe und Anerkennung (Maaz, 2012, S. 21). Narzisstische