

# Die Essenz des Menschlichen ist gefährdet

*Wir haben immer noch Körper und Gehirn des Steinzeitmenschen. Doch mit zunehmender Digitalisierung entfernen wir uns von der Art zu leben, für die wir gemacht sind. Das löst Stress und Angst aus, Traurigkeit und Sorge. Gastkommentar von Dietmar Hansch*



Menschen brauchen den Kontakt zur Natur und möglichst viel körperliche Bewegung.

ALEXANDRA WEY / KEYSTONE

Auch der gegen platten Kulturpessimismus halbwegs Gewappnete wird sich eingestehen müssen: In letzter Zeit summieren sich Krisenmeldungen, die immer frühere und tiefere Schichten unseres Menschseins betreffen. Eine jüngst veröffentlichte Gallup-Studie zeigt: Seit rund zehn Jahren steigen weltweit negative Emotionen wie Ärger, Stress, Traurigkeit, Sorge und Einsamkeitsgefühl.

Sind dies nun Erscheinungen des Übergangs, Geburtswehen neuer fluider Gesellschaftsformen, in denen radikal befreite Individuen dem grenzenlosen Glück im Meta(di)versum entgegengelirieren? Oder nähern wir uns womöglich doch einem Kippunkt hin zum Zivilisationszerfall?

## Mensch und Evolution

Wie wandelbar sind Mensch und Gesellschaft, ohne dass die Essenz des Menschlichen verlorengeht? Gemeint ist eine in unserer Primatenvergangenheit wurzelnde Natur des Menschen, die berücksichtigt werden muss, soll die psychosoziale Gesundheit erhalten bleiben.

Demnach ist der Mensch Produkt einer Evolutionsgeschichte, bei der sich innerhalb eines biologischen Rahmens – verkürzt gesagt: Körper und Gehirn des Steinzeitmenschen – eine geistig-kulturelle Evolution entfaltet. Es gibt biologische Festlegungen, doch sie eröffnen kulturell ausgestaltbare Möglichkeitsfelder, die zum Teil sehr weit sind, gleichwohl aber Grenzen haben. Vielleicht können wir lernen, unseren Ekel zu überwinden, und uns an Insekten als Nahrung gewöhnen, niemals aber werden wir von Gras leben können.

Leider ist uns eine Fremdenaversion angeboren, die sich schon bei Kleinstkindern neurowissenschaftlich nachweisen lässt. Gleichwohl können wir lernen, mit Menschen anderer Ethnie harmonisch zusammenzuleben, sie zu achten, zu mögen und zu lieben. In Zeiten der Not aber werden ethnische Trennlinien sehr rasch Anlass von eskalierenden Konflikten sein.

Es sollte klar sein: Je weiter sich kulturell angestrebte Verhaltensmuster von der spontanen

Disposition entfernen, desto zeit- und energieaufwendiger wird das Erlernen, desto fragiler bleibt das Muster.

Je weiter sich unser Gesamtlebensvollzug von der Art zu leben entfernt, für die wir gemacht sind, desto fragiler und erschöpfender wird das Leben insgesamt, desto häufiger werden sich psychische Störungen manifestieren. Hierzu passt der in vielen Studien erhobene Befund, dass psychische Erkrankungen in Städten häufiger sind als auf dem Land.

Schon heute ist die Entfremdung von unseren Ursprüngen sehr weit fortgeschritten. In blinder Ignoranz aber bauen linksintellektuelle und technizistische Fortschrittsutopisten weiteren Veränderungsdruck auf. Wie wirkt sich das aus? Betrachten wir einmal zentrale Eckpfeiler der *Conditio humana*:

■ **Menschen brauchen Kontakt zur Natur und viel körperliche Bewegung.** Stattdessen ziehen sich immer mehr Menschen in Städte oder gar ins Digitale zurück. Bewegungsmangel und Übergewicht nehmen zu. Immer mehr Kinder können nicht mehr schwimmen oder Purzelbäume schlagen, werden zu körperlichen Analphabeten.

■ **Menschen müssen die ungunstigen Seiten ihrer Psyche eingrenzen – soweit dies möglich ist.** Die menschliche Psyche birgt Verhaltensneigungen, die in der Vorgeschichte Überlebenswert hatten, unter heutigen kulturgeprägten Bedingungen aber kontraproduktiv und moralisch abzulehnen sind, z. B. Machtmissbrauch, Aggressivität, Egoismus, spontane Gruppenbildung mit Abwertung der «anderen», aggressive Aspekte vor allem der männlichen Sexualität. Es war immer schon eine der Hauptaufgaben der persönlichen Entwicklung, diese Neigungen unter mehr bewusste Selbstkontrolle zu bringen und kulturell zu überschreiben. Allerdings kann dies nur annähernd gelingen, Menschen lassen sich nicht grundlegend neu programmieren wie ein Computer. Unter Bedingungen entweder von Stress oder ausgelassener Spontaneität muss es immer einmal zu «Ausrutschern» kommen. Absolute Fehlerfreiheit, wie dies derzeit linksintellektuelle

Aktivistengruppen anstreben, würde erschöpfende Selbstkontroll-Anstrengungen erfordern und jede spielerische Lebensfreude ersticken. Eine solche Fehlerfreiheit würde eine ungunstige Übersensibilität fördern und wäre im Übrigen auch gar nicht nötig, weil:

■ **Menschen können und müssen Resilienz und innere Ressourcen aufbauen.** Nur so können sie das Mass an Leid (er)tragen, das jedem Menschenleben schicksalhaft aufgegeben ist. Wenn Menschen beigebracht wird, dass sie allein schon durch Worte in Büchern traumatisierbar seien, wie sollen sie der materiellen Unbill begegnen, die das Leben für jedes körpergetragene Wesen unabwendbar bereithält im Zusammenhang mit Unfall, Krankheit und Tod? Wir Menschen müssen die Bereitschaft entwickeln, diesen Schmerz auszuhalten, und die dafür nötige Resilienz aufbauen.

■ **Der Aufbau innerer Stärke setzt die Aneignung und Verinnerlichung kultureller Inhalte voraus, was nicht ohne (Auswendig-)Lernen, Selbstdisziplin und Anstrengung geht.** Resilienz

**Menschen lassen sich nicht grundlegend neu programmieren wie ein Computer.**

in einer immer komplexeren Welt erfordert hochkomplexe innere Wissensstrukturen, die ein flexibles Umschalten in förderlichere Sichtweisen/Interpretationen der Situation erlauben, einen schnellen Wechsel zwischen Strategien der Akzeptanz und Problemlösung/Veränderung. Es braucht den sofortigen Zugriff auf von innen her verfügbares Wissen, das in weitgreifenden und tief verstandenen Zusammenhängen organisiert ist. Nichts fördert eine solche innere Organisation mehr als Lesen und eigenständiges Schreiben.

## Analoge Kommunikation

Auf vielen Ebenen wirkt die derzeitige Entwicklung der Digitaltechnologien dem entgegen. Die wachsende Fülle zunehmend aufdringlicher Ablenkungsinhalte im Internet führt zu einer Verkürzung der Aufmerksamkeitsspanne, zu einer sinkenden Fähigkeit, komplexe Texte zu verstehen. Zudem wird die Lernmotivation untergraben: Wozu noch lernen, wenn alles Wissen vom (Silber-)Tablet präsentiert wird. Im Zeitalter des Edutainment wird zudem eine Wissensaufbereitung in einer bequemen Form erwartet, ohne grossen Aufwand. Das Schreiben wird bald ganz von Chat-GPT übernommen werden. Seit Jahren warnt der Hirnforscher Manfred Spitzer vor einer digitalen Infantilisierung.

■ **Der Mensch braucht Herausforderungen, Arbeitsaufgaben, die als sinnvoll und existenziell erlebt werden können. Glück ist eine Überwindungsprämie (Manès Sperber).** Dies ist zukünftig nur noch für eine sich verkleinernde Gruppe von hochintelligenten und kreativen Menschen gesichert. Immer mehr Menschen erleben ihre Arbeit als Bullshit-Job (David Graeber), bei dem kaum mehr eine Verbindung zur Befriedigung gesunder menschlicher Bedürfnisse erkennbar ist. Immer mehr Menschen werden ihren Arbeitsplatz an KI-gestützte Roboter verlieren. Es ist unklar, ob und wie der klassische Arbeitsplatz in seiner persönlichkeitskonstituierenden und sozialisierenden Funktion ersetzbar ist. Es bleibt, sich wechselseitig im Aushalten der Situation zu coachen, es bleibt die Flucht in Drogen oder das Metaversum. Es droht eine umfassende digitale Invaldisierung.

■ **Der Mensch ist ein soziales Wesen, das analoger Kommunikation bedarf.** Das Nährende der für alle – insbesondere junge – Menschen notwendigen Beziehungen kann im vollen Umfang nur aus der realen Begegnung erwachsen. Doch seit langem schon zerfallen die (Gross-)Familien, nimmt die Zahl der Single-Haushalte zu, vereinsamen immer mehr Menschen. Die anwachsende Digitalkommunikation ist kein Ersatz, sie fördert Oberflächlichkeit und Narzissmus. Der Aufenthalt in den sogenannten sozialen Netzwerken verschlechtert nachgewiesenermassen die Stimmung.

■ **Menschengemeinschaften brauchen verbindende Erzählungen, die aus einer geteilten, sinnlich evidenten Faktenbasis erwachsen.** Es braucht für alle sichtbare, unbestreitbare Fakten als Basis für den Aufbau gemeinsamer, sinnstiftender Erzählungen, die von einer Mehrheit nachvollzogen und geteilt werden können. Dies ist die Basis für Verstehen und Verstandenwerden, für Konsensbildung und gelingendes Gemeinschaftshandeln. All dies wird vom derzeitigen libertären Internet dramatisch untergraben: Bilder und Stimmen sind perfekt fälschbar, Faktizität gilt nichts mehr, Fake-Narrative verbreiten sich tsunamihaft, immer kleinere Gruppen leben in immer inkompatiblen Wirklichkeiten. Die interpersonelle Resonanzfähigkeit zerbröckelt, die Vereinsamung erfasst den Geist und wird total. Streit und Blockade eskalieren auf allen Handlungsebenen bis ins Politische hinein, Demokratien verlieren an Handlungsfähigkeit.

■ **Die menschliche Psyche unterliegt biologischen Grenzen in Sachen Aufnahmefähigkeit und Veränderungsgeschwindigkeit, was ein Mindestmass an Vertrautheit und Stabilität der Lebensumstände erfordert.** Stattdessen führt die Technologiebetriebeheit unseres Lebens zu einer Überflutung mit Information und Entscheidungsnotwendigkeiten, zu immer schnelleren und disruptiveren Veränderungen. Immer mehr Menschen sind deutlich gestresst und überfordert.

Viele dieser Prozesse sind von sich selbst verstärkenden Eigendynamiken getrieben. Wie lange können und dürfen wir dem noch Raum geben? Weitere «disruptive Innovationen» könnten zur Disruption der *Conditio humana* führen. Die dringenden Warnungen vom scientistischen Glauben abgefallener Tech-Gurus wie zuletzt Geoffrey Hinton müssen ernst genommen werden. Was wir heute brauchen, ist ein nicht nur bremsender, sondern weitgreifend gestaltender Konservatismus, der in einer evolutionären Anthropologie fundiert ist. Nur so können wir einen Rest von Kontrolle behalten und die Essenz des Menschlichen wie einen «Fragile»-Transport durch immer stürmischere Zeiten tragen.

Dietmar Hansch ist Arzt, Psychotherapeut und Publizist. Bis Ende Mai 2023 war er Leiter Schwerpunkt Angsterkrankungen an der Privatklinik Hohenegg in Meilen.