

PETRA BOCK

DER ENTSTÖRTE MENSCH

Wie wir uns
und die Welt
verändern

Warum wir nach dem technischen jetzt
den menschlichen Fortschritt brauchen

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Mai 2020

Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Lektorat: Nadine Lipp

Covergestaltung: NETWORK! Werbeagentur, München

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27691-4

2 4 5 3 1

Für Linda und Frederic

Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.

Hölderlin

Inhalt

Vorwort	15
Einführung:	
Auf der Suche nach einem neuen Paradigma	19
Denken, das aus der Zeit gefallen ist 20 • Wir brauchen einen neu verstandenen Humanismus 21 • Ein Denken neuer Qualität 22 • Vom Closed Mind zum Open Mind 23 • Der menschliche Reifegrad 24 • Wir brauchen Denkfolgenabschätzung 25 • Nach vorne denken 26 • Eine neue Zivilisation braucht neue Begriffe 27 • Mein Hintergrund 28 • Ein Ansatz aus der Praxis 30 • Alles in ein neues Licht setzen 31 • Wie dieses Buch aufgebaut ist 32	
1 Warum wir nach dem technischen den menschlichen Fortschritt brauchen	35
Was heißt Lebensqualität? 36 • Wir kämpfen gegen uns selbst 38 • Zu viele Doppelbotschaften 40 • Die Suche nach Halt 41 • Die Sehnsucht nach einer anderen Qualität 42 • Sind alle Träume ausgeträumt? 43 • Leben im Hyper-Change 48 • Ein neues Erdzeitalter? 48 • Kein Weg zurück 51 • Warum wir uns neu erfinden müssen 52 • Menschliche Antworten gesucht 52 • Es braucht einen inneren Wandel 53	
2 Warum wir eine neue Utopie brauchen und wie sie aussehen könnte	55
Die Skizze einer neuen Zivilisation 57 • Ein gigantisches, lebendes Netzwerk 58 • Die Kultur der Zivilisation 59 • Beziehungen anderer Qualität 59 • Achtsamer Umgang mit Ressourcen 60 • Das Prinzip der Konnektivität 61 • Kommunikation als Menschenschutz 62 • Global und lokal 63 • Eine Vielfalt von Projekten und Entfaltungsmöglichkeiten 63 • Die Humanwirtschaft, Netze statt Grenzen 64 • Kooperation statt Konkurrenz 65 • Neue Werte 67 • Konsequente	

Lebensorientierung 68 • Selbstverständlich nachhaltig 69 • Transparent und kooperativ 69 • Verschiedene zentrale und dezentrale Organisationsnetze 71 • Psychosoziales Engineering 72 • Das Prinzip der Konstruktivität 74 • Digiloge Kommunikation 75 • Die Technik ist für den Menschen da 76 • Psychoemotionale Kompetenz 76

3 Warum wir uns entstören müssen:

Das alte Denken und seine Logik

79

Probleme mit Veränderung 79 • Die Angst vor Instabilität 81 • Gestörtes Denken 82 • Den Code entschlüsseln 83 • Die Entdeckung der Störungsmuster in unserem Denken 84 • Die Logik innerer Unfreiheit 85 • Wie wir mit uns selbst sprechen 86 • Denken, Fühlen und Handeln gehören zusammen 88 • Wie Frames wirken 89 • Unser Denken folgt unserem Auftrag 89 • Es gibt einen fundamentalen Frame 90 • Einblick in die tiefste Sedimentschicht unseres Denkens 91 • Die Logik des Überlebens 93 • Leben als Überleben 93 • Oberste Priorität: Sicherheit und Kontrolle 95 • Gestörtes Denken folgt einem Algorithmus 96 • Drei einfache Denkbewegungen 97 • Gegensätze aufbauen 98 • Rangordnungen bilden 99 • Warum wir immer weiter aus der Zeit fallen 101 • Einfache Schlussfolgerungen ziehen 102 • Die Fundamentalthierarchien 104 • Schnell, einfach, limitierend 104 • Warum sich schlechte Gefühle so normal anfühlen 105 • Die sieben Störungsframes und was sie mit uns machen 106 • 1. Störungsframe: Katastrophendenken 110 • 2. Störungsframe: Bewertungsdenken 111 • 3. Störungsframe: Druck 113 • 4. Störungsframe: Selbstverleugnung 116 • 5. Störungsframe: Misstrauen 118 • 6. Störungsframe: Starre Regeln 121 • 7. Störungsframe: Übermotivation 123 • Spirale abwärts: Die Logik des Closed Mind 124 • Der Rückfall in frühere Reifegrade 126 • Warum es nichts Richtiges gibt im falschen Mindset 127 • Wenn Störung eskaliert 128 • Das Werteparadox 130 • Gefangen im eigenen Denkraum 131 • Das Spiel spielen 132 • Anpassung 133 • Mitlaufen 134 • Gestörter Widerstand 135 • Warum auch Liebe keine Lösung ist 136 • Außenseiter sein 137 • Selbst- und Weltflucht 139 • Der aufrechte Gang 139 • Glück ist nicht vorgesehen 141

4 Leben als Überlebenskampf:

Woher das alte Denken kommt

143

Geschichte in längeren Zeiträumen sehen 143 • Ein anderes Mindset 145 • Warum der letzte Klimawandel alles veränderte 148 • Der große Paradigmenwechsel 149 • Der Anfang der Ambivalenz menschlichen Daseins 150 • Über- und Unterordnung müssen gelernt werden 152 • Gestörtes Denken ist die Antwort auf die Probleme des letzten Klimawandels 154 • Wie es derzeit um die Welt bestellt ist 156 • Warum das alte Denken an sein Ende gekommen ist 157 • Der epochale Einschnitt 160

5 Vom Überleben zur Entfaltung:

Das neue Denken

163

Das Programm einer anderen Logik 163 • Leben als Entfaltung 165 • Ziel Lebensqualität 166 • Ein anderes Suchprofil 167 • Bessere mentale Ausgangsbedingungen 169 • Denken wird mehrdimensional 171 • Ein von Grund auf anderes Lebensgefühl 172 • Vielfalt als Realität 172 • Der erste neue Vektor: Sammeln und beiordnen 174 • Beiordnen: Sowohl als auch 175 • Entspannt im Hier und Jetzt 176 • Der zweite neue Vektor: Konnektieren 177 • Vielfältige stärkende Beziehungsmuster 178 • Innere Freiheit macht wirksam 179 • Dreidimensional denken 181 • Leben als pulsierendes Netz verstehen 181 • Gleichwürdig und einander ebenwürdig 182 • Der dritte neue Vektor: In komplexen Zusammenhängen denken 183 • Fallbeispiel: Wie sich eine Familie neu erfunden hat 184 • Eine einfache Ethik für das Anthropozän 187 • Das Ende der Fundamentalthierarchien 187 • Religionen und ihre Institutionen entstören 188 • Geschlechterrollen und -identitäten 189 • Raus aus den Schubladen 190 • Ein neues Verhältnis zur Natur 191 • Von der Zivilisation zur Vivilisation 192 • Was Menschen stärkt 193 • 1. Entfaltungsframe: Neugierde, Mut, Unerschrockenheit 193 • 2. Entfaltungsframe: Selbstgewissheit, Präsenz und Achtsamkeit für die eigene Individualität und die anderen Lebens 196 • 3. Entfaltungsframe: Ressourcenbewusstsein und eigenes Timing 198 • 4. Entfaltungsframe: Bewertungsfreie Aufmerksamkeit, Großzügigkeit und Fairness 199 • 5. Entfaltungsframe: Fantasie,

Kreativität und »Out of the box«-Denken 201 • 6. Entfaltungsframe: Unvoreingenommenheit, rationales Vertrauen, Zutrauen 202 • 7. Entfaltungsframe: Willensstärke aus Orientierung am Sinn 203 • Ein neuer innerer Kompass 204 • Entstörte Intuition 206 • Das soziale Gen aktivieren 207 • Kooperation im Entfaltungsmodus 208 • Den vollen Reifegrad abrufen 209 • Anders weitermachen 212

6 Inner Change: Wie wir uns selbst und die Welt verändern können

215

Echte Entstörung verändert Haltung und Lebensgefühl 217 • Eine kurze, sehr persönliche Anleitung zur Selbstentstörung 219 • So verändern wir die Welt 233 • Wie innere Revolutionen gelingen 235 • Strategie 1: Aufklären und Einfluss nehmen 236 • Neue, anregende, Sicherheit stiftende Bilder finden 239 • Ein Störungs- und Entfaltungsindex als Orientierungshilfe 240 • Strategie 2: »Let's create Planet B!« 240 • Die Botschaft der Guerilla-Gärtner 241 • Gesellschaftliche Herausforderungen neu denken 243 • Transformation von innen 244 • Wir sollten uns vernetzen 247 • Ein digitales »bright net« 248 • Wirtschaft in eine andere Qualität bringen 249 • Unternehmen neu erfinden 251 • Bestehende Unternehmen transformieren 252 • Das Finanzsystem breiter aufstellen 255 • Den technischen für den menschlichen Fortschritt nutzen 257 • Politik entstören und stärken 258 • Einfluss nehmen auf Planet A 259 • Des Kaisers neue Kleider lüften 261 • Übergänge stressfrei und menschenfreundlich gestalten 262 • Es geht nicht ohne parteiübergreifende Kooperation 263 • Demokratie weiterentwickeln 264 • Neue Systeme kreieren 266 • Jüngere Generationen stärken 266 • Erziehung und Bildung neu ausrichten 267 • Eine globale Aufgabe 269 • Disbalancen ausgleichen 270 • Eine gemeinsame humane Sprache sprechen 272 • Ein Update für Bildungseinrichtungen 273 • Auf die Sinnesart kommt es an 275 • Strategie 3: Agenda 2050 – Was Entscheider von heute für ein besseres Morgen tun können 275 • Entstört euch! 276 • Gestörtem Denken den Nährboden entziehen – weltweit! 277 • Ökologie priorisieren 279 • Global kooperieren 279

Epilog:	
Die innere Revolution, die alles verändert	281
Eine Frage der Ehre 282 • Wie lange wird es dauern? 282 • Heimfinden in unsere Epoche 283 • Wie es sein wird, wenn es anders ist 284 • Die Renaissance des Menschen 285	
Anmerkungen	287
Literatur	299
Dank	309
Die Autorin	311

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

an einem regnerischen Morgen im November 2019 stand ich in einer Seminarpause an einem bodentiefen Fenster und blickte auf die Berliner Friedrichstraße. Junge »Fridays for Future«-Demonstranten zogen vorbei. Sie trugen Plakate und Transparente mit sich, auf denen sie ihrem Ärger Luft machten und ihre Sorgen um die Zukunft der Erde zum Ausdruck brachten. Eine junge Frau sah zu mir hinauf. Unsere Blicke trafen sich. Da hob sie die Hand und winkte mir zu. Sie hätte meine Tochter sein können.

Es gibt Momente im Leben, wo sich auf einmal Erkenntnisse verdichten und sich Jahre zurückliegende Erinnerungen vor unserem inneren Auge abspielen. Wie viele Menschen, dachte ich mir, als die junge Frau weiterging, waren in den vergangenen hundert Jahren durch die Straßen Berlins gezogen, um ihren Sorgen und ihrem Ärger Luft zu machen? Wie oft waren an genau diesem Ort, am Bahnhof Friedrichstraße, der über Jahrzehnte zwei Weltsysteme voneinander trennte, Menschen in Angst und Sorge unterwegs? Nun war alles wieder da.

Ich erinnerte mich an das »rote Telefon«, das mich als Kind so beschäftigt hatte. Ich war etwa zehn oder elf Jahre alt. Damals hielt der Kalte Krieg die Welt in Atem. Ich hatte große Angst davor, eines Tages in einem riesigen Feuerball zu verglühen wie die Menschen in Hiroshima, deren Silhouetten sich als Schatten in die Mauern ihrer zerstörten Häuser eingebrannt hatten. Alles schien so sinnlos angesichts der übermächtigen Bedrohung. In der Schule mussten wir üben, uns vor einer Atomexplosion unter den Schulbänken zu verstecken. Wir wussten, wie vergeblich das im Fall der Fälle gewesen wäre. Und verstanden nicht, warum die Welt so war, wie sie war.

Es hieß, auf den Schreibtischen der Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika und der Sowjetunion stünde jeweils ein rotes Telefon. Im sogenannten Ernstfall könnten die beiden noch telefonieren, bevor der eine oder beide auf den »Knopf drückten« und der dritte Weltkrieg, ein die Erde vernichtender Atomkrieg, beginnen würde. Ich habe mich damals oft gefragt, warum sie nicht einfach so zum Hörer griffen und miteinander redeten. Warum dieser Wahnsinn sein musste, diese furchtbare Angst und Bedrohung allen Lebens auf der Erde, wo sie doch beide erwachsen waren und alles anders machen konnten.

Etwas Ähnliches mag der damals sechzehnjährigen Greta Thunberg durch den Kopf gegangen sein, bevor sie 2018 in Krakau die Delegierten der Weltklimakonferenz daran erinnerte, dass sie sich doch bitte erwachsen verhalten und ihre Verantwortung für das Leben auf der Erde übernehmen müssten. Wiederholt sich Geschichte?

Heute bin ich selbst lange erwachsen und gehöre einer Generation an, die die Geschehnisse der nächsten zehn, zwanzig Jahre entscheidend mitprägen wird. Mein ganzes Leben habe ich mich als Wissenschaftlerin und Beraterin mit der Geschichte und den Möglichkeiten menschlicher Veränderung beschäftigt. Es wollte mir nie einleuchten, warum wir nicht andere sein können, reifer, besser, konstruktiver. Und ich meine, einem blinden Fleck auf die Spur gekommen zu sein, den ich in dem vorliegenden Buch aufklären möchte. Er könnte, das ist meine Hoffnung, einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, wie wir uns und die Welt endlich zum Besseren verändern können.

Jeder, der heute erwachsen ist, hat weltgeschichtliche Umbrüche erlebt. Viele leiden noch heute darunter. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir noch zu unseren Lebzeiten aufhören können mit dem Wahnsinn der Wiederholung der vielen Fehler, die wir innerhalb der menschlichen Zivilisation seit so langer Zeit an uns selbst und anderen Lebewesen begehen. Wir haben heute erstmals nicht nur Anlass, sondern auch die Möglichkeiten dazu.

Es ist die beste Zeit, die es jemals gab, um einen inneren Wandel einzuleiten, der uns nicht nur zu besseren, sondern auch zu glücklicheren, erfüllten Menschen macht. Nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich erwachsen. Frei, lebensfreundlich, konstruktiv. Wäre es nicht schön, wenn kommende Generationen uns nicht mehr dazu auffordern müssten?

Ich wünsche mir, dass dieses Buch Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Erkenntnisse und Inspiration dazu bringt. Möge es Ihnen Anregung bieten, grundlegende Fragen mit anderen Augen zu betrachten und neue, kreative Lösungen zu entwickeln. Auf uns, die heute Lebenden, kommt es an. Lassen Sie uns aus unserer recht übersichtlich bemessenen Zeit auf dieser faszinierenden Erde etwas Besonderes machen. Etwas, auf das wir selbst und die, die nach uns kommen werden, stolz sein können.

*Petra Bock
Berlin, im Januar 2020*

Einführung: Auf der Suche nach einem neuen Paradigma

Reisenden, die auf der Autobahn vom Elsass in Richtung Lyon unterwegs sind, begegnet kurz vor der Stadt Belfort eines der typischen touristischen Hinweisschilder, die gewöhnlich eine Sehenswürdigkeit ankündigen. Dieses Schild ist aber merkwürdig, weil das, worauf es hinweist, nicht sichtbar ist und dennoch die größten Auswirkungen auf das Leben und die Landschaft eines ganzen Kontinents hat. Tief unter der Erdoberfläche verläuft eine Linie, eine Wasserscheide, die sich von Gibraltar bis Moskau quer durch den europäischen Kontinent zieht. Je nachdem, auf welcher Seite ein Regentropfen zu Boden fällt, entscheidet sich, in welchen Fluss und schließlich in welches Meer er fließen wird, ob ihn seine Wege in die Meere des Nordens oder in die des Südens führen werden.

In diesem Buch geht es um ein Ereignis, das ebenfalls in der Tiefe verborgen ist und in seinem Charakter und seinen Auswirkungen auf alles, was das Leben in dieser Zeit und in Zukunft betrifft, nicht weniger weitreichend ist: Es geht um die geistigen Fundamente unseres bisherigen Menschseins. Um die Frage, wie wir diese besser verstehen und verändern können, um uns in diesem Jahrhundert wieder zurechtzufinden und unserem eigenen Leben, ebenso wie allem Leben auf der Erde, eine neue Chance zu geben.

Ich werde zeigen, dass menschliches Denken bis heute einem sehr zwiespältigen Paradigma folgt, das aus einer Epoche der menschlichen Zivilisation stammt, die heute zu Ende geht. Dieses Paradigma hindert uns daran, in einer anderen Qualität zu denken und erfolgreiche Antworten auf die Fragen zu finden, die uns dieses Jahrhundert in bislang beispielloser Weise stellt.

Es polt uns dagegen mit geradezu mathematischer Präzision auf Konflikte, auf ein sinnloses Ringen um Dominanz, auf zerstörerische Denkweisen und Strategien, auf ein Verhalten, mit dem wir uns und anderes Leben niedermachen. Es zwingt uns dazu, unsere Probleme zu vertiefen, statt sie endlich gemeinsam zu lösen.

Denken, das aus der Zeit gefallen ist

Ausgangspunkt meiner Überlegungen ist, dass sich alles um uns herum innerhalb eines knappen Jahrhunderts fundamental verändert hat und weiterhin verändern wird, die menschliche Denkweise in ihrer Ausrichtung und grundlegenden Logik aber bislang gleich geblieben ist. Der technische und wissenschaftliche Fortschritt hat seit etwa einer menschlichen Lebensspanne alles, buchstäblich alles verändert, aber unser Denken, unsere Überzeugungen und Lebensstrategien haben sich in ihren Grundlagen nicht verändert.

In unseren Köpfen existiert ein feines Geflecht von Überzeugungen, Regeln und Ängsten, die einem Rahmen entstammen, der uns suggeriert, wofür wir das Leben zu halten haben. Alles, was wir wahrnehmen, denken, fühlen und tun, stammt aus diesem unsichtbaren Rahmen, einem fundamentalen Frame, der wahrscheinlich durch den letzten großen Klimawandel und damit zu Beginn der menschlichen Zivilisationen vor rund 12 000 Jahren entstanden ist. Dieser Rahmen prägt und steuert das menschliche Denken – über Kulturen hinweg – bis heute. Wir können uns diesen Rahmen, dieses mentale Paradigma vorstellen wie einen inneren Kompass, der uns immer wieder gleich ausrichtet, selbst dann, wenn uns diese Ausrichtung längst in die Irre führt. Es stammt aus einer anderen Zeit, ist für andere Lebens-

bedingungen gemacht und kann unter den heutigen Umständen nur immer größeren Schaden anrichten. Vielen scheint es, als ob die Zeit aus den Fugen geraten sei, doch in Wirklichkeit ist das menschliche Denken aus der Zeit gefallen. Wir orientieren uns mental an einem Paradigma, das uns unsere Gegenwart weder verstehen noch bewältigen lässt.

Wir brauchen einen neu verstandenen Humanismus

Das Panorama, das ich in diesem Buch entfalte, ist naturgemäß kein kleines. Es ist sogar, zugegeben, sehr ambitioniert. Doch ich meine, es ist Zeit, ein denkerisches Wagnis einzugehen, denn niemals zuvor stand so viel auf dem Spiel wie heute. Niemals haben wir als Einzelne und im kollektiven Maßstab so sehr an der Wirklichkeit vorbeigelebt wie heute. Nach dem technischen brauchen wir deshalb den menschlichen Fortschritt. Wir brauchen einen *humanistic turn*, eine Wende zum Menschen hin und über ihn hinaus. Wir müssen uns der Frage zuwenden, was Menschen heute und in Zukunft brauchen, um erfüllte und konstruktive Lebewesen zu sein, die eine sehr herausfordernde und komplexe Rolle in einer sehr komplexen und aus dem Lot geratenen Welt innehaben. Alles, was wir denken, tun und erschaffen, auch unsere Technologien, sollte sich dieser Frage stellen: Wie kann es uns gelingen, uns zu einer individuell wie kollektiv erfüllten, konstruktiven Spezies zu wandeln? Wie können wir uns und die Welt verändern? Wir brauchen Visionen davon, wie sich Leben im 21. Jahrhundert entfalten kann, eine pragmatische Utopie, wie wir desaströse Denk-, Fühl- und Verhaltenscodierungen der bisherigen menschlichen Zivilisation des Holozäns endgültig hinter uns lassen können und neue Formen des Lebens und Zusammenlebens auf der Erde finden.