

JOHANNES HUBER



Die Kunst
des richtigen
Maßes

Wie wir werden,
was wir sein können

edition a

Johannes Huber:
Die Kunst des richtigen Maßes

Alle Rechte vorbehalten
© 2021 edition a, Wien
www.edition-a.at

Cover und Gestaltung: Bastian Welzer

Gesetzt in der *Ingeborg*
Gedruckt in Deutschland
Upper: upped by [@surgicalremnants](https://twitter.com/surgicalremnants)

1 2 3 4 5 — 25 24 23 22 21

ISBN 978-3-99001-532-2
eISBN 978-3-99001-533-9

JOHANNES HUBER

Die Kunst des richtigen Maßes

Wie wir werden, was wir sein
können

upped by [@surgicalremnants](#)

edition a

Inhalt

Quer durch Raum und Zeit

Die Asketen des Silicon Valley

Winkelmaß und Zirkel

Von Platon bis Thomas von Aquin

Das erotische Echo der Evolution

Das richtige Maß und das Ego

Die Wahl der Worte

Der Sinn des Fleißes

Die Rückkehr des Mittelalters

Das richtige Maß und das Gesetz

Das Maß des Göttlichen und des Ewigen

Wie wir das richtige Maß schaffen

Das richtige Maß und die Zukunft

Die Botschaft des Sternemachers

Quellen

Quer durch Raum und Zeit

Zu werden, was wir sein können, bedeutet, das Beste aus uns zu machen. Dieses Beste ist vielleicht mehr, als wir uns vorstellen können. Der Weg dorthin führt über das richtige Maß in allen Dingen des Lebens. Wir müssen es finden und halten. Doch was ist dieses richtige Maß eigentlich? Eine intergalaktische Einführung in dieses Buch.

Der Astronaut hat alles gesehen. Fremde Welten, andere Lebensformen, ferne Sonnen. Er hat keinen Namen. Mit Helm und mattweißem Schutzanzug sitzt er im Cockpit seines Raumschiffs, hantiert an den Paneelen und setzt seinen Kurs vorbei an den Sternen, auf seinem Weg durch die schwarze Stille des Alls.

Der Raketenantrieb genügt nicht, um tausende Lichtjahre zu überwinden. Es braucht mehr Kraft. Da passiert etwas. Der Geist des Raumfahrers löst sich von seinem Körper und unternimmt eine Reise auf höherer Ebene, eine, die alles ermöglicht und ihm das Universum offenbart. Er begreift alles. Außerirdische Kulturen, das Entstehen und Vergehen ganzer Planeten, den Kreislauf des Kosmos. Am Ende trifft er denjenigen, der das alles geschaffen hat: den Sternenmacher.

Star Maker erschien im Jahr 1937¹. Der englische Autor Olaf Stapledon schrieb unter diesem Titel einen Science-Fiction-Roman, der Parallelen bis in die Gegenwart zieht. Der fiktive Ich-Erzähler kehrt mit neuem Wissen auf die Erde zurück, mit aller Weisheit, die er in vielen Galaxien erworben hat. Tragisch seine Erkenntnis: Alle Zivilisationen, denen er begegnet ist, haben sich selbst ausgelöscht. Alle haben sich sehenden Auges zerstört.

Die meisten Spezies waren zum Zeitpunkt ihres Endes hoch entwickelt und hochintelligent. Doch als sie eine umfassende technische Machtfülle erlangten, kam ihnen die Fähigkeit abhanden, sich selbst zu reflektieren. Ein Mangel, an dem sie zugrunde gingen. Stapledon formulierte es so:

Halb aufgewacht aus der Dummheit der Entwicklung und sehr weit weg von einer wirklichen Reife, litten diese Zivilisationen an der Unfähigkeit des

Geistes, mit den wechselnden Umständen der Entwicklung Schritt zu halten.

Die verschollenen Völker des *Star-Maker*-Universums hatten sich bei all ihrer Intellektualität verkalkuliert. Sie hatten viel hervorgebracht, aber vergessen, im endlosen Streben nach mehr, im Wollen und Müssen, das richtige Maß zu halten und es zu finden. Wenn alles möglich ist, brauchen wir innere Stärke, um zu entscheiden, ob wir etwa nehmen oder davon ablassen. Diese innere Stärke hatten sie nicht aufgebracht.

Die goldene Mitte

Wie und wo ist dieses richtige Maß zu finden? Die europäischen Denker haben es seit jeher als »goldene Mitte« definiert. Betrachten wir das anhand von vier Beispielen menschlicher Bedürfnisse.

Beispiel eins. *Das Bedürfnis nach Anerkennung.* Der Mensch ist ein *zoon politikon*, wie schon die antiken Philosophen Platon und Aristoteles vermerkten, also ein soziales und politisches Wesen und als solches auf ein Leben in Gemeinschaft ausgelegt.² Das verlangt nach voller Anerkennung seiner individuellen Persönlichkeit. Das Bedürfnis nach dieser Anerkennung ist damit legitim. Wird es allerdings zur Geltungssucht, ist das richtige Maß verlassen.

Beispiel zwei. *Das Bedürfnis nach Besitz.* Besitz ist Grundlage unseres Sozialsystems und das Streben danach kann zu Leistung anspornen. Wird dieses Streben allerdings zu Habsucht, ist das richtige Maß ebenfalls verlassen.

Beispiel drei. *Das Bedürfnis nach Sexualität.* Die Huldigung des Gottes Eros ist uns als Urinstinkt in die Wiege gelegt, und das aus gutem Grund. Sie dient der Erhaltung der Art. Wird dieses Bedürfnis zur Wollust, dann ist auch hier

das richtige Maß verlassen.

Beispiel vier. *Das Bedürfnis nach persönlichem Wohlergehen.* Auch dieses Bedürfnis empfinden wir zu Recht. Es dient unserem Überleben und unserem Glück, auf beides hat jeder Mensch Anspruch. Hier ist das richtige Maß verlassen, wenn dieses Bedürfnis zur Selbstsucht wird.

Der österreichische Arzt und Autor Markus Metka hat sich mit den sieben Todsünden befasst, und zwar nicht aus der Perspektive der Kirche mit erhobenem Zeigefinger, sondern aus jener der Präventions- und Anti-Aging-Medizin. Stolz, Habgier, Neid, Wollust, Zorn, Völlerei und Trägheit, all diese Verhaltensweisen sind nichts anderes als eine Überschreitung des richtigen Maßes, lautet sein Befund. Für Metka sind sie damit auch eine Quelle von chronischem Stress, Angstzuständen und Suchtverhalten bei allen jenen, die sich dieser Überschreitung schuldig machen. Ganz abgesehen von den Folgen für den Planeten.³

Auch bei der Transzendenz, das kann ich als Arzt und Theologe sagen, geht es um das richtige Maß. Wir sogenannten modernen Menschen sind versucht, die Endlichkeit unseres Daseins als einzige Realität zu sehen. Die Wissenschaft zieht die Grenzen der Wahrheit gerne dort, wo unsere Sinneswahrnehmungen enden.

Dabei vergessen wir gerne, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, das zu durchschauen unser Gehirn nicht in der Lage ist. Das richtige Maß bedeutet also auch, das uns nicht Zugängliche zu akzeptieren und mit ihm zu rechnen. Wenn wir das verweigern, verlassen wir das richtige Maß ebenfalls, genau wie wir es verlassen, wenn wir umgekehrt nur noch mit dem Kopf im Himmel leben und dabei den Boden unter den Füßen verlieren.

Der wertvolle Blick von außen

Der namenlose Astronaut in *Star Maker* wusste jedenfalls mehr, als wir

wissen, und er machte weitreichendere Bekanntschaften als unsereins. Denn unsere Versuche, mit außerirdischem Leben Kontakt aufzunehmen, waren bisher erfolglos. Sonst wäre ein Vertreter oder eine Vertreterin einer galaktischen Spezies schon in einer der großen Talkshows gesessen.

Sollte es fremde Intelligenzen geben, scheinen sie nicht besonders kommunikativ zu sein. Mit uns zumindest kommunizieren sie nicht. Ist es trotzdem möglich, dass uns von irgendwo aus dem All Wesen bei dem, was wir tun, wie wir uns entwickeln und was wir gerade mit unserem Planeten machen, beobachten?

Es ist eine Frage, die nie an Faszination verliert. Die NASA befasste sich 2018 mit möglichen Hinweisen auf die Existenz von Aliens und veranstaltete dazu sogar ein Symposium. 2020 fand eine weitere Tagung zu diesem Thema statt, deren Ergebnisse in der Fachzeitschrift *Acta Astronautica* nachzulesen waren. Es ging nicht darum, ob sich außerirdisches Leben direkt aufspüren lässt, sondern ob es Planeten oder Sterne gibt, auf denen sich so etwas wie Umweltverschmutzung feststellen lässt. Sprich, ob sich in der Weite des Weltraums kontaminierte Areale finden, die sich nicht evolutionär erklären lassen.⁴

Die Antworten darauf sind nach wie vor irgendwo da draußen. Doch wer eine Leidenschaft für freundliche oder feindliche Bewohner anderer Galaxien hat, darf weiter an ihre Existenz glauben, und das durchaus auf rationaler Basis.

Mitte April des Jahres 2021 bestätigte das Pentagon die Echtheit eines Videos, das dreieckige Flugobjekte am Himmel zeigt, die sich ungewöhnlich schnell bewegen. Sie heißen nicht mehr UFOs, sondern UAPS, auf Deutsch »Unidentifizierte Luft-Phänomene«, oder AAVs, das steht für »Anomale Luftfahrzeuge«. Eines der Videos ist auf *YouTube* zu sehen und hat ausnahmsweise nichts mit Verschwörungstheorien zu tun. Die Aufnahme entstand im Juli 2019 an der Küste von San Diego. Das keilförmige Objekt flog rund 200 Meter über einem Schiff der Navy.

Ein ähnliches, unbekanntes Flugzeug tauchte schon zuvor in der Nähe der *Naval Air Station Oceana* im US-Bundesstaat Virginia auf. Der Filmemacher Jeremy Corbell und der Reporter George Knapp stellten eine Aufnahme

davon online. Eine Taskforce, die sich mit UAPs beschäftigt, habe »das Material in die Akten aufgenommen«, heißt es aus dem Pentagon. Das US-Verteidigungsministerium will keine weiteren Untersuchungsergebnisse präsentieren. »Das wird nicht öffentlich diskutiert«, sagte ein Sprecher und bedankte sich für die Aufmerksamkeit.

Im Mai 2021 überraschte der Sender *CNN* mit einer Dokumentation über diverse UAP-Sichtungen inklusive Videomaterial. Sean Cahill, Offizier der US Navy, und Christopher Mellon, ehemals stellvertretender Verteidigungsminister für Geheimdienste, teilten im Interview ihr Wissen mit der Welt. Cahill berichtete als Augenzeuge: 2004 war er Oberstabsbootsmann an Bord der *USS Princeton* und sah ein Flugobjekt mit einer Technologie, die unser Wissen »um 102.000 Jahre übertraf«, wie er sagte. Das Objekt hatte keine Steuerflächen. »Es bewegte sich in Überschallgeschwindigkeit, und es schien immer schon im Vorhinein zu wissen, was unsere Piloten vorhatten.« Ex-Vizeverteidigungsminister Mellon betonte, dass es »keine Feindseligkeit gab«. Dennoch wurde die Begegnung als »besorgniserregend« eingestuft.

Vielleicht stehen wir also unter Beobachtung wie Labormäuse. Durch jemanden, der uns gerade dabei zusieht, wie wir unseren Planeten an die Wand fahren, und der darüber vielleicht in den Medien einer Gesellschaft, die uns 102.000 Jahre voraus ist, nüchtern und objektiv berichtet. Der eins und eins zusammenzählt und sagt: Wenn die so weitermachen, dann war's das bald für sie.

Wie dem auch sei, wir wären selbst als Spezies dafür ausgestattet, uns von außen zu beobachten. Wir könnten uns die Entwicklungen und den Kurs des Raumschiffes Erde nüchtern ansehen. Wir könnten die Scheuklappen ablegen, Fragen stellen, Schlüsse ziehen, selbst eins und eins zusammenzählen und dabei für die Zukunft lernen. Es fehlt uns dazu bloß an ernsthafter Selbstreflexion. Das ist genau der Mangel, der in *Star Maker* das Schicksal aller hoch entwickelten Kulturen besiegelte.

Die Eleganz des Weglassens

Wie der Astronaut aus *Star Maker* uns wohl sehen würde, genau heute? Wie würde er den Kurs des Raumschiffes Erde einschätzen? Sähe er eine Chance, unser Harakiri mit Anlauf, unsere kollektive Selbstausrottung, noch abzuwenden?

Der britische Science-Fiction-Autor Stapledon könnte darüber wahrscheinlich einen eigenen Roman schreiben, wäre er nicht im Jahr 1950 verstorben. Der Plot wäre spannend. Er würde von einer Gesellschaft handeln, die dem Übermaß, das sie lange als Lebensstil propagiert und etabliert hat, mit dem Geist der Moderne begegnen muss, um sich selbst zu retten.

Mit der Eleganz des Weglassens.

Mit der Entdeckung des richtigen Maßes.

Dann bestünde die zentrale Frage vielleicht darin: Schafft sie das? Oder geht sie unter wie so viele Gesellschaften vor ihr?

Der Verlust des richtigen Maßes

Der Schriftsteller Ezra Pound sagte einmal weise Worte⁵:

*Der Untergang jeder Hochkultur
beginnt mit dem Niedergang der Sprache.*

Stimmt das, dann sieht es schlecht aus. Denn der Wortschatz der Schulanfänger sinkt Jahr für Jahr und bei der Grammatik schleicht sich selbst im vermeintlich Hochdeutschen ein gewisser Schlendrian ein.

Pounds apodiktischer Behauptung lässt sich immerhin einiges entgegensetzen. Nicht jede SMS muss gleich ein Stück Literatur sein, nicht jede Meinung ein geschliffen formulierter Gedanke, nicht jeder Dialog ein Anwärter für den Drehbuch-Oscar. Sprache unterliegt einem steten Wandel, der vor allem ältere Menschen schon immer gestört hat.

Doch es gibt viel drastischere Hinweise auf den Untergang unserer

Kultur, sei es das Schreckgespenst des Klimawandels oder sei es dieses kleine Virus, das die ganze Welt auf den Kopf stellte, und dem vielleicht andere, gefährlichere Viren folgen werden. Es scheint jedenfalls, als würden wir sechsspännig in den Untergang fahren, die Peitsche schwingend und den Fahrtwind in den Haaren, hüa!

Was die Bibel in *Genesis 11*, dem Turmbau zu Babel, erzählt, scheint sich gerade zu wiederholen. Der Mensch möchte nach oben, immer weiter, immer höher, von der Erde weg, alle Grenzen durchstoßen, hinauf in den Himmel, das richtige Maß verlierend. Er möchte sein wie Gott, allwissend, allmächtig. Dumm nur, dass es dabei zum Sündenfall kommt und die Sache böse endet. Schon Homer, der früheste Dichter des Abendlandes, wusste das. Vor rund 2.800 Jahren notierte er:

*Erheb sich nimmer ein Mann zu frevlem Hochmut, sondern still empfäng er
ein jedes Geschenk von den Göttern.*

Worum es geht

In diesem Buch, in dem ich Sie hiermit herzlich begrüße, hinterfragen wir, was die Suche nach dem richtigen Maß bedeutet. Welche innere Einstellung sie uns abverlangt. Es geht um die Kunst großzügiger Zurückhaltung und um die lebensverändernde Macht, die in ihr steckt.

Diese Suche ist nicht nur ein Gebot der Stunde, um das Raumschiff Erde zurück auf eine moderate Flugbahn zu bringen. Auf eine, auf der es noch 102.000 Jahre lang und darüber hinaus durch das Weltall cruisen kann. Es geht auch darum, dass wir nur in Ausübung dieser Kunst den eigentlichen Sinn unseres Lebens als Menschen auf diesem Raumschiff entdecken und erfüllen können. Denn diese Kunst befähigt uns, das zu werden, was wir sein können.

Das eine, der Schutz und die Rettung des Raumschiffes Erde, ist mit dem anderen, unserem inneren Weg zu neuer Größe, untrennbar verbunden.

Auf welche Weise?

Autodidakten auf Leben und Tod

Der Amerikaner Richard Buckminster Fuller, 1895 geboren und ein Autodidakt ohne abgeschlossenes Studium, war Architekt, Konstrukteur, Visionär, Designer, Philosoph und Schriftsteller mit prognostischen Fähigkeiten. 1968 publizierte er einen Text⁶, den viel später der deutsche Philosoph Peter Sloterdijk wiederentdeckte: *Bedienungsanleitung für das Raumschiff Erde* lautet der Titel. Welche Bedingungen gibt es dort, und wie ist dieses Raumschiff zu fliegen, damit es sich nicht selbst zerstört?

Fuller formulierte die beunruhigende These, die Menschheit sei unterwegs in einem Fahrzeug, eben diesem Raumschiff Erde, für das ihr die Bedienungsanleitung abhandengekommen sei. Sie habe die Fähigkeit, dieses Raumschiff sauber zu navigieren, einfach verloren. Niemand mehr versuche, am Steuer Ordnung zu schaffen. Weshalb es an Bord zu Unordnung und Chaos komme.

Die Art, wie das Innere dieses Raumschiffes inzwischen tatsächlich durcheinandergeraten ist, erinnert an eine alte Theorie aus der Psychologie: Die Stube eines Menschen ist das Spiegelbild seiner Seele. So wie seine Seele beschaffen ist, so ist auch seine Stube beschaffen. Das Äußere ist das Spiegelbild seines Inneren. Das lässt sich vom einzelnen Menschen und seiner privaten Stube auf die Menschheit und ihren gemeinsamen Lebensraum, die Erde, umlegen. Doch in diesen Spiegel blicken wir nicht mehr richtig.

Fuller blickte sehr wohl hinein. Er verstand sein ganzes Leben als Experiment und dachte sich, dass er wie in einem Raumschiff lebt. Wenn er das Habitat, also seine Umgebung, verbessern wollte, musste er auch sein Leben verbessern.

Zu diesem Zweck legte er ein Tagebuch an. In diesem Logbuch des Lebens wollte er genau dokumentieren, was er jeden Tag tat, um seinen Beitrag gegen den kosmischen Bankrott zu leisten.

Ein interessanter Gedanke, den Peter Sloterdijk wie gesagt neu zur Diskussion stellte. Er entwickelte ihn weiter und sagte sinngemäß:

Die Daseinsberechtigung des Menschen setzt voraus, dass er ein Autodidakt wird. Ein Autodidakt auf Leben und Tod. Damit er dieses Raumschiff ordentlich unter Kontrolle hat. Denn was er braucht, kann keine höhere Instanz vermitteln. Das muss er sich selbst erarbeiten.

Was bedeutet das?

Es bedeutet, der Mensch muss sich das richtige Maß selbst aneignen. Jeder Mensch muss es für sich und wir als Menschheit müssen es gemeinsam für uns finden.

Einfach ist weder das eine noch das andere. Schon weil wir uns dieser Aufgabe zum ersten Mal stellen müssen. Denn Jahrzehntausende lang war die Entwicklung der Menschheit von Mangel geprägt. Nehmen, was da ist, das war das oberste Gebot, um zu überleben. Darauf sind wir evolutionär programmiert, doch das hat sich gründlich geändert. Jetzt ist es genau umgekehrt. Jetzt ist die Menschheit vom Überfluss geprägt und das oberste Gebot lautet: Verzicht auf das meiste von dem, was da ist.

Das große Missverständnis

Wir alle sind unterwegs im Raumschiff Erde, und unser Dasein auf dieser spacigen Karavelle besteht derzeit im Schadensmanagement. Wir versuchen, Schadensfälle zu erkennen und zu reparieren, betreiben aber kaum Schadensprävention. Für die Prävention fehlt uns die Voraussicht. Wir reparieren, etwa wenn es um die Folgen der globalen Emissionen geht, doch wir unterbinden sie nicht, und vielleicht drohen uns viele andere Gefahren, die wir noch gar nicht sehen. Manche Vorboten des Weltuntergangs kommen still. Wenn wir sie bemerken, kann es schon zu spät sein.

Das richtige Maß zu finden, zu nehmen und zu halten ist das Herzstück der Schadensprävention. Vielen ist das bewusst geworden. Doch wie geht das? Bei der Beantwortung dieser Frage ist ein großes Missverständnis entstanden. Es besteht in der Annahme, dass sich das richtige Maß verordnen lässt, durch Gesetze oder, kaum subtiler, durch Meinungsdictate. Verbieten

wir das Wiener Schnitzel und brandmarken wir Autofahrer als Umweltschänder und Flugreisende als Klimamörder, und alles wird gut.

Doch das richtige Maß besteht niemals aus einem Lebenskorsett, das uns andere anlegen, womöglich so fest, dass wir keine Luft mehr kriegen. Auch dann nicht, wenn dieses Korsett Menschen liefern, denen wir vielleicht sogar redliche Absichten unterstellen. Auf diese Art zwingt uns eine emporkommende Öko-Elite mit dem Hinweis auf den uns allen drohenden Untergang ihre Weltordnung als einzig mögliche auf und wir beschreiten den Weg zu einer Öko-Diktatur. Wie diese Öko-Elite tickt und was sie mit Verboten und Gesinnungsterror anzurichten im Begriff ist, steht weiter hinten in diesem Buch.

In Wirklichkeit ist das richtige Maß, wie dieses Buch zeigen wird, etwas ganz Anderes und viel Basaleres. Es ist etwas, das wir nur in uns selbst finden können. Es ist nichts Fixes und niemals etwas Endgültiges, sondern etwas, das wir immer wieder neu ausbalancieren müssen. Nur dann kann es seine lebensverändernde Kraft entfalten.

Das war schon immer so, wie ein Blick zeigen wird, den wir in den kommenden Kapiteln in die Menschheitsgeschichte werfen. Wir werden sehen, wie schon in der Antike, der Wiege unserer Kultur, die Gedanken der Philosophen um das richtige Maß kreisten, und welche entscheidende Rolle es im uralten Mysterium der Freimaurerei spielte. Geändert hat sich im Vergleich zu früher nur, dass wir auf der Suche nach dem richtigen Maß den Blick mehr denn je auf unsere Zukunft und die Zukunft der Welt richten müssen.

Wir werden, was wir sein können, und mit uns wird die Welt, was sie sein kann.

Wir müssen dabei nach vorne blicken und bereit sein, Dinge einzubeziehen, die wir noch gar nicht kennen. Es geht um das Zulassen von Möglichkeiten, um Offenheit, auch dafür, dass uns unsere persönliche, individuelle Entdeckung des richtigen Maßes Änderungen in unserem Denken und Handeln, in unserem ganzen Leben nahelegt, die wir noch nie in Betracht gezogen haben.

André Heller, der große österreichische Multimedia- und Aktionskünstler, Kulturmanager, Autor, Poet, Chansonnier und Schauspieler, hat es so

ausgedrückt:

Zwischen Geburt und Tod liegt das Leben, und das Leben ist nichts anderes als ein einziger Kurs, und in diesem Kurs müssen wir lernen, auch das Zukünftige ins Auge zu bekommen.

Aus unseren eigenen Erfahrungen, aus der Beobachtung unserer äußeren und inneren Welt, aus dem Erkennen der Brücken, die zwischen beiden Welten bestehen, aus dem Hören auf unsere innere Stimme, aus unserer Aufmerksamkeit für das Echo, das Worte und Taten tief in uns haben, formt sich allmählich die Erkenntnis. Der Schleier des Mehr-und-immer-mehr legt sich. Wir erkennen das richtige Maß und wir erkennen dabei ebenso uns selbst.

Darin liegt unsere Chance, das Beste aus unserem Aufenthalt im Raumschiff Erde zu machen und dabei den eigentlichen Sinn dieses Aufenthalts zu erfüllen: Wenn wir uns darin üben, unser Leben nach diesem aus unserem eigenen Inneren geborenen richtigen Maß auszurichten, sind wir nicht nur körperlich und geistig gesünder, beruflich und privat erfolgreicher und in jeder Hinsicht kreativer, wie dieses Buch zeigen wird. Dann sind wir auch freier, als es uns je möglich erschien. Dann sind wir Teil einer Gemeinschaft, die mehr ist als die Summe ihrer Individuen.

Maßlos zu sein bedeutet, nach dem richtigen Maß nicht einmal zu suchen, als existiere es gar nicht. Als hätte es keinen Belang, weder für uns als Individuen noch für uns als Gemeinschaft. Wenn wir das richtige Maß gar nicht erst suchen, bringen wir uns um unsere Chance auf alles Gute und wirklich Wichtige, das wir auf unserer Reise im Raumschiff Erde bekommen könnten.

Was wir essen, wie wir leben

Dieses Buch gibt Hinweise darauf, wie wir das richtige Maß finden, aber

auch darauf, wie wir es halten können. Zum Beispiel, indem wir alte Gewohnheiten ablegen und neue annehmen. Was nie einfach ist, wofür es aber hilfreiche Techniken gibt.

Es zeigt auch bestimmte naturgegebene Rhythmen wie die der Chronobiologie, die unser Leben prägen, ohne dass es uns richtig bewusst ist, und denen wir uns anvertrauen können, wenn wir das richtige Maß halten wollen. Es zeigt, wie wir unsere Kinder lehren können, das richtige Maß für sich zu finden, und wie schon die Antike das in ihrem Bildungssystem berücksichtigte.

Es zeigt, wie wir das richtige Maß in allen Dingen finden müssen, bei naheliegenden wie dem Essen und der Sexualität und bei weniger beachteten wie dem Umgang mit unserem Ego, dem Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung oder im Gebrauch der Sprache und dem technischen Fortschritt. Es zeigt außerdem, warum ein Leben nach dem richtigen Maß Transzendenz erfordert und warum Toleranz und ihre praktischen ebenso wie ihre spirituellen Grundlagen die Basis und der Anfang von allem sind. »*The two most important decisions, that animals make, are what to eat and with whom to affiliate.*«

So viel vorweg: Bei unserer Suche nach dem richtigen Maß können wir uns zunächst an einen in der Evolution zentralen Grundsatz halten: Die beiden wichtigsten Entscheidungen, die Tiere treffen, sind, was sie zu sich nehmen und mit wem sie sich abgeben.

Das ist bei uns Menschen nicht anders. Was kommt auf den Tisch? Und mit wem sitzen wir dort? Mit wem reproduzieren wir uns? Wem schließen wir uns an und wie organisieren wir uns? Wenn wir auf die Zukunft abzielen, brauchen wir besonders in diesen beiden Uraktivitäten das richtige Maß. Sonst beginnt die Hülle des Raumschiffs Erde zu brechen.

Der bereits zitierte Philosoph Sloterdijk hat das in seinen vier »soziodynamischen Grundsätzen« so zusammengefasst⁷:

Es werden weltweit mehr Abfälle aus Konsum und auch aus gesellschaftlichen Lebensformen generiert, als in absehbarer Zeit durch Recycling-Prozesse je absorbiert werden können. Es werden in den Körpern

der Menschen, vor allem der wohlhabenden Hemisphären, aber jetzt auch in anderen Teilen der Welt, ständig mehr Fettreserven aufgebaut, als durch Bewegungs- und Fitnessprogramme wieder abgebaut werden können. Es werden im Gang der sogenannten Liberalisierung zunehmend mehr Hemmungen fallen gelassen, als durch Hinweise auf frühere Zurückhaltungen und Fairnessregeln domestiziert werden können. Es werden durch die Ausstrahlung der Bilder des reichen Lebens weltweit mehr Forderungen an Teilhabe an Gütern und Statussymbolen herbeigerufen, als jemals durch nicht kriminelle Formen der Umverteilung befriedigt werden könnten.

Kurzum, es geht uns »zu gut«.

Wir essen mehr, als wir brauchen. Wir werden dicker und machen weniger Bewegung, als wir sollten. Wir sind hemmungsloser als je zuvor. Gleichzeitig werden Reiche reicher und Arme ärmer und unsere Gesellschaftsform radiert den Mittelstand aus wie einen unpassenden Teil einer Zeichnung.

Das sind nicht gerade die besten Voraussetzungen, um das Raumschiff Erde durch einen Meteoritensturm zu manövrieren. Auf einem der Mutterschiffe des Science-Fiction-Genres, der *Enterprise*, gäbe es längst roten Alarm. Die Klingonen sind da, die Photonentorpedos sind leer und die Schutzschilde sind unten. Mister Spock, die Kultfigur des *Star-Trek*-Universums, kratzt sich hinter dem spitzen Ohr. Captain Kirk wird's schon richten.

Doch wir sind nicht auf der *Enterprise*. Das Raumschiff Erde hat keinen souveränen Kapitän. Es gibt kein fertiges Drehbuch und kein Produzent reklamiert ein Happy End in jede Folge. Wir trudeln hinein ins Unbekannte. Und sind dort auf uns selbst zurückgeworfen. Auf unsere innere Wahrnehmung, die als einzige den richtigen Weg kennt und die uns als einzige gleichzeitig zu Schöpfern und zu Teilen einer besseren Welt machen kann.

Die Folgen der Maßlosigkeit

Diese Fragen drängen sich auf: Noch nie ist es uns so gut gegangen, aber worauf haben wir uns dafür eingelassen? Das Weltexperiment der Neuzeit, ist es tatsächlich ein globales Gewinnspiel? Haben wir nicht einfach in globaler Einhelligkeit die Maßlosigkeit zum System erhoben? Was bewirkt sie? Der Homo sapiens und sein Bungee-Jump ins Verderben: Hält das Seil oder reißt es? Sind nicht die Explosion des Raumschiffes, der Weltenbrand, das Armageddon die zwangsläufige Folge unseres Handelns und wie konnten wir das bisher einfach ignorieren?

Für die 15- bis 35-Jährigen ist der Klimaschutz das wichtigste ihrer Anliegen.⁸ Doch da ist noch viel mehr. Invasive Pflanzen- und Tierarten, die unsere Flora und Fauna zerstören. Die maximale Ausbeutung unserer Böden, dank der Milliarden von Menschen nur noch gesundheitsschädliche Lebensmittel bekommen und Zivilisationskrankheiten pandemische Ausmaße annehmen. Das Plastik, das in der Miniversion des Mikroplastiks, dem Nanoplastik, nicht nur in unsere Körper, sondern auch schon in unsere Gehirne vorgedrungen ist. Und das ist noch immer nicht alles.

Der Wissenschaftler Niall Ferguson⁹ fertigte für die *Hoover Institution*, einen Think-Tank der Eliteuniversität *Stanford*, eine Zukunftsperspektive an. Sein Resümee lautet folgendermaßen:

Nach COVID-19 ist wahrscheinlich keine Katastrophe dran, die dem Klimawandel zuzuschreiben wäre, da wir selten die Katastrophe bekommen, die wir erwarten. Vielmehr wird immer irgendeine andere Gefahr schlagend, die den meisten von uns bis dahin entgeht.

Angenommen, das Raumschiff Erde befindet sich auf einem Kollisionskurs, und wir wissen es nicht. Wir haben keine Ahnung. Das Radar zeigt nichts, die Langstreckensensoren geben keine Warnungen ab. Trotzdem ist dort vorne irgendwo ein tonnenschwerer Meteorit.

Um den Kurs zu korrigieren, brauchen wir prognostische Intelligenz. Wir

müssen uns einlassen auf das, was geschehen kann, und gleichzeitig vorbeugen, um es zu verhindern. Der Astronaut fährt mit dem Handschuh über das Steuerelement, gibt ein paar Korrekturen ein, und das Raumschiff fliegt auf neuer Bahn. Vorbei an diesem Meteoriten, der durch die seitlichen Fenster des Cockpits zu sehen ist. Das war knapp, denkt er sich und schließt die Augen.

Doch wer ist dieser Astronaut, woher nimmt er seine prognostische Intelligenz und woher weiß er, welche Korrekturen er eingeben muss? Sie ahnen es nach dem bisher Gesagten bereits. Der Astronaut sind Sie. Die Astronauten sind wir alle. Wir alle stehen nach dem scheiternden Weltexperiment der Neuzeit vor dem Weltexperiment des richtigen Maßes.

Bei jenem der Neuzeit haben wir es uns allzu leicht gemacht. Wir haben die Maßlosigkeit einfach als sakrosankt erklärt, sodass wir uns zum Nutzen eines auf Konsum ausgerichteten Wirtschaftssystems gegenseitig darin bestätigen und überbieten konnten. Jetzt müssen wir weg von dieser schrillen Oberfläche zurück in unser Inneres, das gerade wegen des Tohuwabohus der Maßlosigkeit ohnedies zum Sehnsuchtsort vieler Menschen geworden ist. Mit dem, was wir dort als richtiges Maß erkennen, werden wir ganz von selbst und ohne Dogmen und Korsette das Richtige tun und eine neue Gemeinschaft bilden.

Uraltes Wissen

Die Kunst des richtigen Maßes und wie wir mit ihr werden, was wir sein können, zieht sich als zentrales philosophisches, spirituelles und teilweise auch als pragmatisches lebensberatendes Thema durch die gesamte Menschheitsgeschichte. Zu allen Zeiten haben sich Eliten und jene, die ihnen angehören wollten, ihrer bedient, um zu wachsen. Auch jetzt gerade tun sie es, wie das nächste Kapitel zeigen wird.

Die Asketen des Silicon Valley

Das Silicon Valley ist eine unerschöpfliche Quelle des Übermaßes. Doch seine Macher lassen immer nur die anderen sich daran ergötzen. Sie selbst üben sich gerne im Verzicht, und sie wissen genau, warum.

In Raumschiff Erde gibt es auch eine Silizium-Abteilung. Dort sind die Zukunftsforscher am Werk. Silizium steht als Element der vierten Hauptgruppe im Periodensystem genau unterhalb des Kohlenstoffs. Diese Position ist interessant, zumal wir Menschen aus Kohlenstoff bestehen. Doch es existiert nicht nur die Kohlenstoff-Intelligenz, die wir Menschen haben, sondern gleich darunter, vielleicht auch parallel dazu oder sogar noch darüber, die silikale, die digitale Intelligenz, hervorgegangen aus Einsen und Nullen.

Am besten bleiben wir bei »noch darüber«, in Anbetracht dessen, was diese Intelligenz alles kann. Bots, also Computerprogramme, die weitgehend automatisch sich wiederholende Aufgaben abarbeiten, ohne dabei auf menschliche Benutzer angewiesen zu sein, sind uns in vielen Belangen bereits weit überlegen. Uns Ärzte fasziniert besonders, dass sie etwa Melanome besser diagnostizieren als jeder Dermatologe und für viele Erkrankungen selbständig qualifizierte Therapiepläne vorlegen. Bots helfen etwa auch mit, wenn sich Arbeitssuchende für einen Job bewerben. Sie wählen die richtigen Bewerber aus. Ihre Kriterien dabei bestehen aus tausenden festgelegten Parametern. Bauchgefühl ist ein Relikt aus alten Zeiten.

Künstliche Intelligenz kann präzise Auskunft darüber geben, wen wir heiraten sollen und wen nicht, und sie überlässt auch sonst nichts dem Zufall. In der immer größer werdenden Welt, die sie bestimmt, ist alles berechnet und kontrolliert. Die nächsten Generationen der Autos etwa werden von sich aus Verkehrssünden bemerken und verhindern, ehe wir sie begehen können.

Gleichzeitig hat die silikale Welt einen neuen Circus Maximus hervorgebracht, vergleichbar mit jenem im alten Rom. Auf dieser Schaubühne der Eitelkeiten können wir uns heute als Schauspieler darstellen und unser Wirken auf Knopfdruck der ganzen Welt zur Verfügung stellen.

Das Amüsement ist gewaltig, der Mitteilungsdrang groß. Alle stülpen ihr Innerstes nach außen.

Allerdings kann, ganz wie in der Antike, die Stimmung kippen. Wenn viele Menschen virtuell beisammen sind, wird ein Gedanke rasch zum Virus. Alles geht dann unglaublich schnell. Heute noch ein Star, abends ein falsches Posting, und der Unflat des Hasses überschwappt den unbedachten Verfasser. Shitstorm ist, wenn das Stimmungsbarometer der Schwarmintelligenz ins Extreme kippt. Binnen Stunden ist der Held ein Monster. Alle fühlen sich bemüßigt, ihre Meinung in die Welt hinauszuschreiben. Wut ist das neue Gut. Wahn verbreitet sich in Echtzeit.

Der digitale Circus Maximus, dem faszinierende und im Grunde außerordentlich wertvolle technische Fortschritte zugrunde liegen, ist zum Dauer-Amüsement einer Gesellschaft geworden, die die Unterhaltung in den Rang des Lebenssinns erhoben hat. Goethe scheint das vorausgeahnt zu haben, als er im *Faust II*¹⁰ schrieb:

*Du hast, Geselle, nicht bedacht,
wohin uns deine Künste führen.
Erst haben wir ihn reich gemacht,
nun sollen wir ihn amüsieren.*

Goethe wollte nicht, dass sein *Faust II* zu seiner Lebenszeit veröffentlicht wird. Er enthielt viel Prophetisches über die Folgen der damaligen Politik und des damit verbundenen Lebensstils, und er befürchtete wohl, dass er sich so vom gefeierten Star zum Querulanten machen und ins Out manövrieren könnte. Unter anderem stellte er sich mit Sätzen wie dem zitierten gegen eine Gesellschaftsordnung, die Brot und Spiele als ewig funktionierendes Konzept neu etablierte. Eine Gesellschaftsordnung, die heute, rund 300 Jahre nach ihm, zu voller Blüte gelangt.

Auch jetzt bleiben die Kritiker recht stumm. Sie bieten nur ein sanftes Plätschern und sind selbst Teil dieser Ordnung. Sie sind Konsumenten und User der neuen Erfindungen für den Circus Maximus, von denen viele von zweifelhaftem Nutzen und manche von offensichtlichem Schaden sind, und

die nur einem zentralen Prinzip folgen: Immer schneller müssen immer mehr dieser Erfindungen her. Welchem Prinzip diese Dynamik folgt, wusste schon der griechische Philosoph Epiktet, der von 50 bis 138 nach Christus lebte. Er schrieb¹¹:

Bei jedem Menschen ist der Körper ein Maß für den Umfang seines materiellen Besitzes wie der Fuß für den Schuh. Wenn du dich von diesem Prinzip leiten lässt, dann wirst du das richtige Maß einhalten. Wenn du es aber überschreitest, dann wirst du eines Tages unweigerlich in den Abgrund stürzen. Es ist wie beim Schuh: Wenn du einmal den Fuß als natürliches Maß überschritten hast, dann bekommst du zuerst einen vergoldeten, dann einen purpurnen und schließlich einen gestickten Schuh. Denn wenn du erst einmal das Maß überschritten hast, dann gibt es keine Grenze mehr.

Eine Dynamik, bei der wir allmählich verblöden. Der Dalai Lama formulierte diesen Umstand, wesentlich feiner, so:

*Loslassen vom Überschuss ist das Herz geistigen Wachstums.*¹²

Doch wo in der silikalen Welt spielt dieses Loslassen, dieser Wunsch nach geistigem Wachstum noch eine Rolle? Spielt er dort überhaupt noch eine Rolle?

Ja, das tut er, nur weniger bei den Usern und Konsumenten der silikalen Welt. Er tut es eher bei ihren Schöpfern. Mark Zuckerberg zum Beispiel stülpt auf *Facebook* sein Innerstes keineswegs nach außen und behält lieber für sich, was er vielleicht gerne manchmal einfach so in die Welt hinausschreien würde.

Er ist nicht der einzige silikale Vordenker, der sich im richtigen Maß übt. Er ist nicht der einzige Gestalter des silikalen Circus Maximus, der das Treiben dort von außen beobachtet und dafür sorgt, dass immer nur die anderen darin aufgehen. Er ist nicht der einzige Macher der Zukunft, der selbst unaufhörlich versucht, zu werden, was er sein kann, und der weiß, dass

der Weg dorthin über den Verzicht führt.

Jack Dorsey und sein kühles Morgenritual

Sehen wir uns Jack Dorsey an, den Gründer des Nachrichtendienstes *Twitter*. Dorsey wuchs in Saint Louis auf, am Westufer des Mississippi. Als Jugendlicher hörte er den Polizeifunk ab und war fasziniert von den Kurznachrichten, in denen so viel Wahrheit und Information steckte. Er wünschte sich einen Computer und fing zu programmieren an, weil er bildlich darstellen wollte, was bei diesen Polizeieinsätzen passierte. 2006 war Dorsey CEO von *Twitter*. Drei Jahre später erfand er den mobilen Bezahl dienst *Square*. Heute wird sein Vermögen auf 11,5 Milliarden Dollar (Stand: April 2021) geschätzt.

Jack Dorsey ist ein schönes Beispiel für das Diametrale der silikalen Welt. Auf der einen Seite hat er einen Teil des Grundbestecks für die Maßlosigkeit der Kommunikation geschaffen, im eigenen Leben jedoch würde er sich weder am digitalen noch am analogen Konsumrausch je beteiligen. Vielmehr praktiziert der Mann den gelebten Verzicht. Er ist überzeugter Asket. Dorsey verzichtet täglich auf zwei Mahlzeiten, sprich, er isst nur einmal am Tag. In der Früh trinkt er einen Liter Wasser.

Schon sein Morgenritual sagt viel aus: Um fünf Uhr öffnet er die Augen, Wecker braucht er keinen. Seine innere Uhr ist präziser als jedes iPhone. Dorsey gähnt nicht, er ist im Nu wach. Er steht auf und steigt vom warmen Bett direkt in kaltes Wasser. Ein Pool mit vierzehn Grad kaltem Wasser. Dorsey setzt sich hinein und taucht unter, ganz ruhig und bewusst.¹³

Der biochemische Effekt ist sofort spürbar: Adrenalin wird ausgeschüttet, der Mensch steht unter Strom. In zunehmendem Alter verlieren wir immer mehr diesen Effekt. Das ist der Grund, warum wir dicker werden, obwohl wir gleich viel essen. Das Adrenalin verbrennt das Fett. Dieses kalte Bad von Jack Dorsey verlangt enorme Überwindung. Er selbst sagt:

Ein kaltes Bad am Morgen mag wie eine Kleinigkeit erscheinen, und es ist

sehr schmerzhaft, aber wenn ich mich dazu überwinde, traue ich mir tagsüber alles zu, was ich mir vornehme.

Dorsey hat dafür den Ausdruck *will power* gewählt. Er bringt den Willen auf, sich zu überwinden, sich ins kalte Wasser zu setzen, und aus diesem Willen in Kombination mit dem Verzicht auf das warme Bett schöpft er die Kraft, den ganzen Tag Höchstleistungen abzuliefern.

Dorsey fand seine Erfahrung so ermutigend, dass er anfang, mit einer noch extremeren Form des Fastens zu experimentieren. Er ließ seine Mahlzeiten am Freitag und Samstag gänzlich aus. Zwei Tage in der Woche aß er nichts. Den Effekt beschrieb er so:

Beim ersten Mal habe ich mich am dritten Tag so gefühlt, als ob ich halluziniere. Aber ich habe auch festgestellt, dass es mir bei längerem Fasten so vorkommt, als ob die Zeit viel langsamer vergeht. Vor allem hatte ich Gedanken, auf die ich sonst nie gekommen wäre.

Ideen durch Verzicht. Weisheit durch Weglassen.

Die Enthaltensamkeit am Wochenende gab Jack Dorsey irgendwann wieder auf. Heute isst er wieder sieben Mahlzeiten in der Woche, also jeden Tag genau eine. Auf diese Art des Fastens führt er seine Erkenntnisse bei *Twitter* und in der elektronischen Technologie zurück. Zusätzlich versucht er, täglich drei Mal eine Stunde zu meditieren. Für ihn bedeutet auch Meditation den Verzicht auf etwas, und zwar auf den ständigen Gedankenfluss. Sie ist Entgiftung vom Alltag.

In regelmäßigen Abständen macht er außerdem die sogenannte Vipassana-Meditation, bei der er sich zehn Tage zurückzieht, ähnlich wie der israelische Historiker und Bestsellerautor Yuval Noah Harari. Dorsey verzichtet dabei auf alles. Auf Sprechen, Augenkontakt, Computer, Handy, vor allem auf elektronische Nachrichten, obwohl er sie selbst weltbekannt gemacht hat.

Jeden Tag geht er acht Kilometer zur Arbeit und wieder zurück. Spät am Abend schreibt er seine Erfahrungen und Gedanken auf. Dabei verzichtet er

auf sein Handy, sein iPad oder seinen Laptop. Er bedient sich lieber eines analogen Tagebuchs. Der Asket weiß auch dabei, warum. Handschriftliche Aufzeichnungen haben für die eigene Ausrichtung auf Ziele, für die eigene Verarbeitung, für das eigene Gehirn mehr Gewicht als elektronische Memos.

Die Methode Dorsey macht Schule

Es scheint so, als würde sich zumindest Dorseys Ernährungsweise aus den elitären Zirkeln des Silicon Valley heraus in etwas größeren gesellschaftlichen Gruppen ausbreiten. Sie trägt den Namen OMAD, was sich vom englischen »One Meal A Day« ableitet.¹⁴ Es ist eine extremere Form des aus guten Gründen in Mode gekommenen Intervallfastens, bloß haben ihre Anhänger nicht sieben Stunden, sondern nur eine Stunde pro Tag Zeit zu Essen.

Es gibt vier Grundregeln bei dieser OMAD-Diät:

Erstens. In den restlichen 23 Stunden sind auch keine kalorienhaltigen Getränke erlaubt.

Zweitens. Jeden Tag zum gleichen Zeitpunkt essen. Das soll dem Körper helfen, sich auf den Fastenrhythmus einzustellen.

Drittens. Der Durchmesser des Tellers darf nicht mehr als 28 Zentimeter betragen. Das hilft gegen große Mengen.

Viertens. Stapeln verboten! Das Essen am Teller darf nicht mehr als sieben Zentimeter hoch sein.

Generell gilt: Zwei bis drei Liter Wasser am Tag trinken. Der Sprit für einen klaren Geist.

Phil Libins Hunger nach geistiger Klarheit

Werfen wir einen Blick auf Phil Libin.

Mit 17 Jahren gründete er sein erstes Unternehmen, 2007 erfand er mit *Evernote* ein elektronisches Notizbuch, auf das User von jedem Computer oder Smartphone aus zugreifen können. Phil Libin stammt aus dem russischen Sankt Petersburg und kam mit seinen Eltern nach New York. Sein erstes Geld verdiente er mit Reparaturarbeiten, heute ist er Vorstandschef von Evernote und gilt als einer der innovativsten EDV-Unternehmensgründer der Welt.

Auch Libin hat sich der Askese verschrieben. Zwischen zwei und acht Tagen am Stück verzichtet er gänzlich auf Essen. Den größten Vorteil sieht auch er darin, dass er sich durch das Fasten geistige Klarheit erarbeitet. Mit dieser Klarsicht kann er Dinge entwickeln, die er seiner Meinung nach nicht geschafft hätte, wenn er einfach jeden Tag normal gegessen hätte. Er fing damit an, als sich seine Frau von ihm getrennt hatte und er in eine tiefe Depression schlitterte. Er begann zu fasten und wurde erst dann erfolgreich. Hunger und Liebeskummer sind erstaunliche Motoren für den Erfolg.¹⁵

Wie Steve Jobs den Macintosh erfand

Oder nehmen wir Steve Jobs, der ein Adoptivkind war. Er wollte ursprünglich Kalligraph werden und baute dann, ähnlich wie Bill Gates, in der Garage seines Elternhauses die ersten beiden *Apple*-Computer. Der Durchbruch gelang ihm 1984, da stellte *Apple* den *Macintosh* vor.

Von Steve Jobs gibt es eine bekannte Biographie, verfasst von Walter Isaacson. Isaacson beschrieb ganz genau, wie Jobs beim Fasten Euphorie-Gefühle bekam. Diese Momente des Verzückens waren es, die ihn begleiteten, als er den *Macintosh* entwickelte. Jobs aß nichts, und erst da flogen ihm die entscheidenden Ideen zu. 2003 kam dann die Krebsdiagnose. Jobs lebte asketisch weiter, immerhin bis 2011. Acht Jahre Lebenserwartung,

das hätte ihm zunächst kein Arzt mehr zugetraut.¹⁶

Dorsey, Libin und Jobs.

Die gleiche Clique aus dem Silicon Valley, die pionierhaft und im Übermaß die Digitalisierung vorantrieb, erkannte die Vorteile der Mäßigung und nutzte sie konsequent und ihren Ambitionen entsprechend einigermaßen extrem für sich.

Die Elite der silikalen Welt und ihr simples Credo: Weniger ist mehr. Das Zitat des Dalai Lama¹⁷ ließe sich so extemporieren:

Loslassen vom Überschuss ist das Herz geistigen Wachstums, das sich auch in äußerem Erfolg manifestieren kann.

Erstaunlicherweise verlangen die Eliten diesen Verzicht sich selbst ab, nicht aber ihren Mitarbeitern. Auf der Payroll von *Google* und *Facebook* zu stehen, heißt ganz im Gegenteil, zur Völlerei geradezu animiert zu werden. Die Internetkonzerne bitten zu Tisch, als wär jeder Tag das letzte Abendmahl.

Die Mitarbeiter bekommen in den Betriebskantinen täglich gratis *All you can eat* in der Gourmet-Variante serviert. *Google* und *Facebook* sind bekannt für ihre Gourmet-Kantinen. Das Essen gilt als besonders exzellent. Asiatisch, mexikanisch, mediterran, vegan, natürlich auch Steaks und Burger, alles in jeder beliebigen Menge, aber nur vom Feinsten.

Der Freibrief zum Fressen hat die Begriffe »*Google 15*« und »*Facebook 15*« hervorgebracht. Sie bezeichnen jene 15 Pfund, die neue Mitarbeiter im Schnitt an Körpergewicht zulegen. Siebeneinhalb Kilo, weil sie die Firma so gut abfüttert.¹⁸

Das ist der Unterschied im Silicon Valley. Die Könige verzichten, das Volk völlert. Die einen lenken, die anderen folgen. Die einen wachsen, die anderen dienen.

Josef Pieper¹⁹, ein deutscher christlicher Philosoph des 20. Jahrhunderts, formulierte das Prinzip dahinter schon Jahrzehnte vor der Erfindung der Computer und des Internets so:

Auch der einfache Mensch ist in der Lage, zur Elite zu werden, aber er muss sich selbst bemühen.

Pieper unterschied die außergewöhnliche, schon zur Vollkommenheit gereifte Persönlichkeit klar vom durchschnittlichen Menschen. Weil bei Letzterem die innere Ordnung gefährdet ist, braucht er innere Disziplin. Pieper schrieb:

Man muss sich alles etwas kosten lassen, konkret Verzicht üben, um das Wesen des Menschen zu verwirklichen und eine sich selbst besitzende freisittliche Person zu werden.

Jeder kann dieses Ziel erreichen. Wenn er das richtige Maß erkennt und an sich selbst anlegt.

Der Weg zum See Genezareth

Den drei genannten Herren aus dem Silicon Valley war vielleicht nie bewusst, dass sie einen Weg wählten, den auch schon Jesus Christus beschritt. Bevor der Sohn Gottes zum See Genezareth, einem der Zentren seines Wirkens, kam, fastete er vierzig Tage lang in der Wüste. Satan besuchte ihn, um ihn von seinem Weg abzubringen. Doch Jesus ließ sich nicht beirren. Durch diese vierzig Tage, so heißt es im Evangelium des Matthäus, entstand in ihm etwas. Etwas, das die Exegese, die Bibelinterpretation, bisher nicht gebührend berücksichtigt hat.

Jesus muss in der Wüste etwas verstanden haben, das sein Leben veränderte, und es muss eine Art des Verständnisses gewesen sein, die weit über die kognitive Ebene hinausging. Ihm muss sich etwas eröffnet haben. Vielleicht ähnlich wie dem Ich-Erzähler in *Star Maker*, als sich sein Geist vom Körper löst und eine Reise auf höherer Ebene antritt, die ihm alles ermöglicht und das Universum offenbart.

Wir dürfen nicht glauben, dass Jesus bereits in der Krippe wusste, dass er

der Sohn Gottes ist. Offensichtlich gelangte er zu der Erkenntnis, dass ihm eine besondere Botschaft innewohnt, erst kurz bevor er den See Genezareth erreichte. Im Johannes-Evangelium gibt es dazu kryptische Dialoge. »Der Vater hat mich gesandt«, sagt Jesus an einer Stelle. An einer anderen öffnet sich der Himmel und aus seiner Höhe herab verkündet Gott: »Das ist mein vielgeliebter Sohn.«

In unsere aufgeklärte Denkart, die Ereignisse wie dieses als Esoterik diskreditiert und die keine Sprache mehr dafür hat, könnten wir das am ehesten unter der Überschrift Tiefenpsychologie einordnen. Als tiefenpsychologisches Drama vielleicht, denn Jesus begriff nach vierzig Tagen des Fastens, wer er wirklich ist.

Er absolvierte jedenfalls anscheinend einen Erkenntnisprozess, dessen sich Jack Dorsey, Phil Libin und Steve Jobs 2000 Jahre später durch ihre Übungen im Verzicht ganz bewusst ebenfalls bedienten.

Fasten klärt den Geist.

Weglassen weist den Weg.

Das richtige Maß öffnet den Himmel.

Wir können daraus die Frage ableiten: Was alles ist für uns Menschen möglich? Wie groß können wir werden? Wie lautet der biblische Satz von der Öffnung des Himmels in der Sprache unserer Seele?

Das richtige Maß beim Verzicht

Leonardo da Vinci sagte:

*Die Einfachheit ist die höchste Stufe der Vollendung.*²⁰

Wir hören es und finden es gut, und doch widerspricht es unseren inneren Programmierungen. Das lässt sich unter anderem mit einer kürzlich im Wissenschaftsmagazin *Nature* publizierten Studie des Sozialpsychologen Gabriel Adams²¹ belegen. Das Experiment beschäftigte sich mit der Kunst

des Weglassens. Die Probanden, allesamt Architekturstudenten, bekamen die Aufgabe, ein Dach zu errichten. Sie sollten versuchen, die stabilste Konstruktion zu finden.

Die jungen Tüftler machten sich ans Werk. Fast alle fügten mehr Schindeln hinzu und verwendeten mehr Materialien. Bald zeigte sich: Wenn ein Dach zu schwer ist, hat das viele Nachteile. Nur Wenige fanden die stabilste Konstruktion. Die Voraussetzung dafür war, wegzulassen, statt hinzuzufügen.

Der Mensch fügt grundsätzlich lieber etwas hinzu, als etwas wegzulassen. Das ist ein innerer Drang. Wegzulassen ist kognitiv viel anstrengender als hinzuzufügen. Addieren ist kognitiv einfacher als Subtrahieren. Dazu kommt unsere längst auch in Studien dokumentierte Ehrfurcht vor dem Bestehenden.

Etwas wegzulassen, gilt gemeinhin auch als weniger kreativ, als etwas hinzuzufügen. Dabei liegt die Schönheit zum Beispiel in der Arbeit eines Bildhauers immer im Weglassen und Wegnehmen. Aus einem formlosen Block schlägt der Künstler die Form. Die menschliche Standardeinstellung lautet also schlicht und einfach:

Mehr ist mehr.

Aktuell sind wir allerdings alle umgeben von einem Gefühl des Zuviels. Explodierende Zeitpläne, mehr, schneller, besser. Ausartende Bürokratie, explodierende Kommunikation, immer mehr Arbeit innerhalb der gleichen Zeit. Der ganze Planet, der durch ständiges Hinzufügen von Neuem an die Grenzen seiner Möglichkeiten und Ressourcen stößt. Bis er zu platzen droht. Das fördert unsere Bereitschaft, zu verzichten, wenn wir es denn schaffen, aber ist Verzicht umso besser, je radikaler er ausfällt, wie es die drei genannten Beispiele aus dem Silicon Valley vermuten lassen könnten?

Die Antwort lautet Nein. Denn auch das wäre ein Dogma und Dogmen können uns bei unserer Suche nach dem richtigen Maß nur im Wege stehen. Es gibt wie gesagt keine allgemeingültige Regel für das richtige Maß. Es ist keine starre Größe wie zum Beispiel: Iss nur einmal am Tag und das wenn möglich nur fünf Mal in der Woche, dann bist du so weit. Das wäre zu

einfach. Wir müssen uns vielmehr immer wieder fragen, wo und wann wir den Punkt erreichen, an dem etwas nicht mehr passt, an dem wir das Gefühl haben, unsere innere Mitte zu verlieren.

Der Buddhismus etwa sieht Fastenrituale eher skeptisch. Zur Erleuchtung gelangt der Mensch laut Buddha nicht durch Kasteiung, sondern eben durch das richtige Maß. Streng genommen gehört das Fasten gar nicht zur grundlegenden buddhistischen Praxis, es dient dort eher dazu, Gefühle zu erkennen und daraus zu lernen. Das drückt sich auch in einer Legende aus dem Leben des Buddha aus. Siddhartha, der junge Buddha, heißt es, fastete, bis er »sein Rückgrat durch seinen Magen spüren« konnte. Dann fiel er in Ohnmacht und erkannte, dass bloße Kasteiung nicht zur Erleuchtung führt.

Kehren wir an dieser Stelle noch einmal zurück zu Josef Pieper, dem bereits zitierten deutschen christlichen Philosophen des 20. Jahrhunderts und seiner Unterscheidung zwischen außergewöhnlichen, schon zur Vollkommenheit gereiften Persönlichkeiten und durchschnittlichen Menschen. Auch Letztere sind in der Lage, zur Elite zu werden, lautete das Zitat, aber sie bedürfen des Verzichtes, um ihre innere Ordnung herzustellen.

Wir könnten die Frage nach dem Nutzen der Askese und ihrer Wechselwirkung mit dem richtigen Maß also so beantworten: Das richtige Maß besteht nicht in Askese, aber Askese ist eine gute Möglichkeit, es zu finden und sich darin zu trainieren, es zu wahren.

Winkelmaß und Zirkel

Wie kam der Mensch darauf, dass es das richtige Maß zu wahren gilt, wenn er werden will, was er sein kann? War ihm dieses Wissen in die Wiege gelegt? Und wenn nicht, wovon auszugehen ist, wie entstand es? Das sind spannende und interessante Fragen, auf die es eine ebenso spannende und interessante Antwort gibt, und die hat viel mit der Freimaurerei zu tun.

Die Geschichtsschreibung kennt einen relativ klar abgrenzbaren Punkt, ab dem das richtige Maß als Mittel und Instrument des Menschen für ein inneres Wachstum zu Höherem Thema wurde. Um diesen Punkt zu erkennen, müssen wir uns zunächst mit dem Bauwesen befassen. Fangen wir mit seiner basalsten Grundlage, der Waagrechten an. Von der Waagrechten aus erhebt sich alles und auf ihr lässt sich alles aufbauen. Die Baumeister der Pyramiden, der Megabauten schlechthin, legten jeweils rund um die Baustelle einen Kanal an, weil sie vom Wasserspiegel ausgehend das richtige Maß eruieren konnten. Die Waagrechte ist das erste Prinzip, das Maurerlehrlinge verstehen müssen.

Der erste Mega-Bau, der in der europäischen Geistesgeschichte immer wieder Gestalt annimmt, ist der Tempel des König Salomo, des Herrschers des vereinigten Königreiches Israel im 10. Jahrhundert vor Christi Geburt. Dieser Tempel war gleichsam ein Vorläufer der Kathedralen, die mit ihren 100 oder sogar 150 Meter hohen Türmen die Frage aufwerfen, wie sie mit damaligen technischen Mitteln überhaupt zu errichten waren.

Irgendwann fingen die Freimaurer an, diese Geheimnisse nicht nur für die Architektur von Gotteshäusern, sondern auch für die innere Architektur des Menschen anzuwenden. So, wie sie zunächst auf wundersame Weise dafür sorgten, dass ihre steinernen Werke in den Himmel wuchsen, sorgten sie von da an dafür, dass Menschen wahre Größe erreichen und werden, was Menschen sein können.

Welche Geheimnisse kannten ihre Baumeister, um ohne jegliches Computerprogramm die Statik genau genug für ihre Kathedralen berechnen zu können? Und wie konnten sie diese Geheimnisse auch für die Befreiung

der Seele des Menschen anwenden?

Der Beitrag der Maurer

Im Inneren einiger Kathedralen weisen geheimnisvolle Spuren auf die spannende Beziehung zwischen der Architektur sakraler Bauten und der inneren Architektur des Menschen hin. Unvergesslich ist mir in diesem Zusammenhang die frühere Diözesanarchivarin des Wiener Stephansdoms, Dr. Annemarie Fenzl. Ausgewählte Besucher führte sie zur sogenannten Pilgramkanzel im Dom, wo sie ihnen mit einer speziellen UV-Lampe in den Stein gravierte Zeichen zeigte.

Es war dann zunächst immer eine Art ultraviolette Offenbarung eines Wirkens und Denkens abseits dessen, was wir rational in unsere Betrachtung der Geschichte einordnen können. Sie fasziniert, diese Offenbarung, weil die Botschaft der Symbole ungemein einfach ist und gerade deshalb nach einer tieferen Deutung zu verlangen scheint.

Drei Gruppen von Menschen haben an der Errichtung des Doms gearbeitet, lautet sie. Lehrlinge, Gesellen und Meister. Sie mussten Gesetze einhalten, damit der Bau auch wirklich hält. Das ist die Grundlage jeder Maurerkunst. Welche tiefere Deutung legt das nahe?

Unter der Kanzel, geschützt vor den Blicken vorbeiströmender Gläubiger und Touristen, gibt es ein Fenster. Durch dieses Fenster schaut der Meister heraus, der den Dom erbaut hat, Baumeister Anton Pilgram. In seinen Händen hält er Winkelmaß und Zirkel, die Hauptinsignien der Freimaurerei. Warum?

Hier sind wir genau an jenem Punkt, ab dem das richtige Maß als Mittel und Instrument des Menschen für ein inneres Wachstum zu Höherem Thema wird. Rund um Winkelmaß und Zirkel entstand das große Mysterium der Freimaurerei, das detailliert wie keine andere philosophisch-spirituelle Tradition mit dem richtigen Maß als Herzstück den Weg des Menschen zu dem, was er sein kann, zeigt.

Womit wir uns auch auf eine tiefere Deutung der geheimnisvollen, im

Stein der Pilgram-Kanzel verewigten Symbole festlegen können: Wir müssen die Gesetze des richtigen Maßes einhalten, damit wir werden, was wir sein können. Auf dem Weg dorthin sind wir zunächst Lehrlinge, dann Gesellen und schließlich Meister. Das ist eine der Botschaften der Freimaurerei.

Die Waagrechte spielt dabei eine entscheidende Rolle. Beschrieben ist sie etwa im Buch *Die Legende der Freimaurer* von Peter Francis Lobkowicz.²² Der amerikanisch-deutsche Philologe und Freimaurer-Experte schreibt in diesem Zusammenhang von einem Boden im Inneren des Menschen, der bereitet sein muss, damit angehende Freimaurer die durch Bilder und Symbole vermittelten Geheimnisse der Lehre entschlüsseln können. Dieser Boden, auf dem den Freimaurer-Lehrlingen und -Gesellen die Erkenntnis erwächst, ist laut Lobkowicz »das Fundament jeden Verstehens auf dem Weg zum Licht«.

Menschen, die das Prinzip der Waagrechten nicht erkennen, und Menschen, die diesen Boden in sich nicht erkennen – die einen können keine Dombauer und Maurer werden, die anderen keine echten Freimaurer, sofern wir der Legende Glauben schenken. Ihre diesbezüglichen Vorhaben würden in sich zusammenbrechen wie Kartenhäuser im Wind.

Das Winkelmaß, ein Werkzeug der Maurer und Baumeister, ist in der Freimaurerei ein Symbol für die Gewissenhaftigkeit im eigentlichen Wortsinn. Am rechten Winkel des Winkelmaßes, also seinem Gewissen folgend, soll der Mensch seine Handlungen ausrichten, nach Recht und Menschlichkeit.

Der Zirkel steht in der Freimaurerei für den Kreislauf des Lebens. Für die Endlichkeit, und gleichzeitig für die Unendlichkeit. Er steht auch für die Gemeinschaft und damit für die Begrenzung und Überwindung des Egos. Dessen Inszenierung, wie wir sie heute etwa in den Sozialen Medien betreiben, ist aus Sicht der Freimaurerei nichts weiter als eine einzige entsetzliche Peinlichkeit.

Die Winkelwaage steht in der Freimaurerei dafür, dass alle Dinge und alle Menschen eine gemeinsame Ebene haben, dass es so etwas wie eine dem System Mensch immanente gleiche Augenhöhe als Voraussetzung für Gerechtigkeit, Wachstum und Gottesnähe gibt. Alle Menschen sind frei, alle Menschen sind gleich und alle Menschen sind Brüder, so lautet die Botschaft.

Ein aufrechter Mensch zu sein, tolerant, mit Werten und einem moralischen Kompass, einer, der sich nicht nach dem Wind dreht, der sich nie biegt und nie knickt und dabei nach Höherem strebt. Darum geht es. Der antike Philosoph Platon, Schüler des Sokrates und einer der einflussreichsten Denker und Schriftsteller der Geistesgeschichte, sprach in diesem Zusammenhang von der »königlichen Kunst, aufrecht zu leben«.

Mit Standesdünkel hielten sich schon jene, die einst die Kathedralen erbauten, nicht auf. Vielleicht war angesichts der Größe der Aufgabe einfach kein Platz dafür.

Auch das ist übrigens etwas, das die Elite des Silicon Valley, die heute die Welt von morgen gestaltet, für sich entdeckt hat: »Hierarchien brauchen wir nicht mehr. Chef zu sein ist eine Aufgabe von vielen, gleichwertig mit Programmieren oder Verwalten. Es geht nicht darum, was jemand tut, sondern darum, wie er es tut«, sagt etwa Samuel Koch, Autor des Buches *Die Welt, die ihr nicht mehr versteht – Inside digitale Revolution*.²³

In der Freimaurerei spielen Standesdünkel erst recht keine Rolle. Wobei es bei der geistesgeschichtlichen Betrachtung der Themen Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit einen feinen, aber wesentlichen Unterschied zu jener modernen Doktrin gibt, die alles Menschliche nivellieren will und dabei sogar biologische Unterschiede zwischen Mann und Frau abzuschaffen trachtet. Diese Nivellierung ist letztendlich eine Pervertierung des eigentlichen Gedankens von Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit, weil sie das Individuum ignoriert und den Respekt vor seinem Weg verweigert.

In der Freimaurerei respektiert der Lehrling den Meister. Er strebt danach, zu verstehen, was der Meister schon verstanden hat. Der Meister wiederum respektiert den Lehrling. Er sieht in ihm den Menschen, zu dem er wachsen kann. Beide sind frei. Beide sind gleich. Beide sind Brüder. Aber es gibt einen Unterschied.

Ein Kardinal als Vermittler zwischen den Welten

Indem geistige Führer die Gesetze der Baumeister sakraler Gebäude für die

Seele und die Gesinnung des Menschen adaptierten, wurde das richtige Maß zu einem Thema für ganz Europa. Die freimaurerische Botschaft davon scheint besonders tiefe menschliche Wahrheiten zu berühren, denn sie hinterließ inzwischen über Jahrhunderte hinweg in vielen Ländern ihre Spuren.

Als der einstige amerikanische Präsident George Washington den Grundstein für das Weiße Haus legte, trug er das Winkelmaß um den Hals. Washington war Freimaurer, ebenso wie Benjamin Franklin, der als Drucker, Verleger, Schriftsteller, Naturwissenschaftler, Erfinder und Staatsmann einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten war und die amerikanische Unabhängigkeitserklärung mitverfasste und unterschrieb.

Der Mann, der in Deutschland die Freiheit des Menschen zum großen philosophischen Thema machte, Immanuel Kant, war selbst kein Freimaurer, aber seine engsten Freunde und Wegbegleiter waren es, sein Verleger Johann Jakob Kanter etwa, sein Testamentsvollstrecker Pfarrer Wasianski oder die Gelehrten Theodor Gottlieb von Hippel und Johann Gottfried Frey.

Gehen wir in der Geschichte rund hundert Jahre weiter nach vorne, finden wir weitere interessante Spuren freimaurerischen Wirkens. Im frühen 20. Jahrhundert trafen sich im Schweizer Hotel Waldhaus in Sils-Maria die großen Denker ihrer Zeit und viele waren Freimaurer. Sie machten dort Urlaub, um zu überlegen, wie sich im Europa nach der Französischen Revolution die großen Themen Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit politisch verwirklichen lassen könnten. Es war übrigens das gleiche Dorf, in dem Nietzsche Jahrzehnte früher wohnte. Anscheinend ist es ein guter Platz für große Ideen.

Machen wir nun noch einen großen Schritt in der Geschichte, herauf in die jüngere Vergangenheit, in der bereits einige Missverständnisse über die Freimaurerei herrschten. Die einen sahen sie als Männerbund, dessen Mitglieder sich mit gegenseitigem Schulterklopfen die Welt untereinander aufteilen. Wenn jemand den Blick hinter die Kulisse des Vereinshaften warf, war es meist ein flüchtiger, sodass sich ihm ein Bild von Esoterik oder sogar von einer Art Gegenkirche zeigte. So sah das auch die Kirche, weshalb sich ein tiefer Graben zwischen ihr und der Freimaurerei aufgetan hatte.

Der Wiener Kardinal König fungierte hier als Vermittler zwischen den

Welten. Befragt zur heiklen Haltung der Kirche gegenüber der Freimaurerei, sagte er: »Die Ähnlichkeit zwischen beiden ist viel größer, als man glaubt. Lasst sie uns doch wieder zusammenbringen.«

Der Kardinal wollte eine Brücke bauen zwischen den Gesinnungen, deren Schnittmenge tatsächlich groß ist. Das Streben nach innerem Wachstum, danach, zu werden, was wir sein können, die Existenz eines Weltenbaumeisters, die Beschreibung eines von ihm vorgegebenen Regelwerkes, dessen Einhaltung den Menschen empor zu neuer Größe heben kann: Bei vielem davon lagen die Unterschiede zwischen der Kirche und der Freimaurerei nur im Wording und im Kleingedruckten.

Papst Paul VI. sah das genauso und wollte, dass Kardinal König einen Friedensvertrag zwischen der Kirche und den Freimaurern verhandelte. Das Ganze, so sein Wunsch, sollte möglichst diskret vonstatten gehen, leise und hinter verschlossenen Türen. Ich genoss damals das Privileg, Zeitzeuge dieses Prozesses zu sein, und ich erinnere mich noch gut daran, denn letztendlich beobachtete ich einen einmaligen kirchlichen und politischen Vorgang, bei dem viele Mächte eine Rolle spielten und der zu einem überaus erstaunlichen Ende führte.

Als Erstes initiierte der Kardinal ein Gespräch mit dem damaligen Großmeister der Freimaurer, Kurt Baresch. Es fand recht spät am Abend statt, damit niemand sehen konnte, dass der große Mann mit einer kleinen Entourage das erzbischöfliche Palais in Wien betrat.

Kurt Baresch agierte offensiv. »Wenn Sie das Riesentor des Wiener Stephansdomes durchschreiten, dann sehen Sie, dass darüber Jesus Christus beim Jüngsten Gericht als Meister vom Stuhl dargestellt ist«, sagte er zu Kardinal König.

Das romanische Riesentor des Stephansdomes liegt an seiner Westseite zwischen den sogenannten Heidentürmen und ist der Haupteingang des Doms, den alle Gläubigen und Touristen nutzen. Dort sollte Jesus Christus als Freimaurer dargestellt sein? Was Baresch sagte, klang für den Kardinal wie eine Mischung aus Witz und Wahrheit. Immerhin ist »Meister vom Stuhl« eine Bezeichnung für den Vorsitzenden einer Freimaurerloge, den Logenmeister.

Kardinal König, der das Riesentor selbst schon ungezählte Male

durchschritten hatte, glaubte seinem Gegenüber zunächst nicht und ließ umgehend den Kunsthistoriker des Diözesanarchivs kommen. Der Mann kratzte sich am Kinn und bestätigte. Jesus erscheint an besagter Stelle des Stephansdomes tatsächlich wie ein Meister vom Stuhl. Dies mit einem ganz besonderen Detail. Ein Knie von Jesus ist nackt, eine Form der Entblößung, die es nur in wenigen Jesus-Darstellungen gibt. Das ist eine schon sehr konkrete Anspielung auf die Freimaurerei. Denn empfängt ein Meister vom Stuhl, also der oberste Vertreter einer Loge, einen Neuling, ist eins seiner Knie immer nackt.

Kardinal König war beeindruckt. Er bestätigte Baresch seinen päpstlichen Auftrag, als Vermittler zwischen den aus seiner Sicht sinnlos verfeindeten Welten zu fungieren. Das Ketzerische, das die offizielle Kirche in der Freimaurerei sah, hielten der Papst ebenso wie der Kardinal für unbegründet, und das Bestreben des Kardinals trug Früchte. Es mündete in einer Art Friedensvertrag, der Lichtenauer Erklärung, 1970 zu Papier gebracht. Die Übereinkunft bestand in klaren Regeln: Beide Gruppen sollten einander mit Respekt begegnen, so der Tenor. Die Erklärung wurde damit ganz im Sinne Königs dem Geist der Moderne, der Verständnis für andere Vorstellungen zeigt, gerecht.

Auf Papst Paul VI. folgte als übernächster Papst Johannes Paul II. Seine Wahl war ein diplomatischer Akt mit einem Hintergrund, der sich wie eine Verschwörungstheorie liest und dennoch real ist, wie ich aus eigener Beobachtung bestätigen kann.

Der amerikanische Präsident Ronald Reagan gab dem Erzbischof von Chicago vor dessen Reise zur Papstwahl in den Vatikan eine mündliche Botschaft an das Konklave mit. Sie lautete, die Kardinäle mögen doch einen Papst aus einem europäischen, kommunistischen Land wählen.

Reagan, der ehemalige B-Movie-Darsteller, verfolgte dabei keineswegs religiöse Ambitionen. Vielmehr ging es ihm darum, einen Vorteil im damals noch unentschiedenen Kampf der Systeme, des Kapitalismus und des Kommunismus, zu erzielen. Reagan hoffte, ein Papst aus einem kommunistischen Land wäre so eine Art trojanisches Pferd mit Scheitelkäppchen, wie die päpstliche Kopfbedeckung heißt. Er würde den Kommunismus aufweichen, so sein Kalkül.

Der Erzbischof von Chicago und Kardinal König taten sich in diesem Sinne zusammen. Sie kamen zu dem Schluss, dass der fitteste und jüngste Kandidat ein Pole war. Karol Wojtyła, so sein Name. Für diesen Polen betrieben nun der Wiener und der Chicagoer Kardinal nächstens im Konklave Lobbying, gleichsam als Strippenzieher im Auftrag des Herrn mit einer Agenda Reagans.

Tatsächlich war es am Ende Wojtyła, der sich den weißen Pileolus, das Scheitelkäppchen, als Nächster aufsetzen durfte. Das Erste, was er als frisch gebackener Papst unternahm, war eine große Reise nach Polen, wo er die berühmten Worte sprach: »Macht auf die Tür für Jesus Christus.«

Reagan durfte stolz auf sich sein. Denn in Wahrheit war das natürlich eine Chiffre für den Westen. Der amerikanische Präsident hatte nun einen mächtigen Verbündeten im Herzen des Feindeslandes und zur Sicherheit schob er noch sehr viele Dollars nach Polen. Bekannt ist diese Geschichte kaum, dafür umso mehr, wie sie ausging. Der Kommunismus ging in die Knie, die USA griffen nach den Sternen. Eine phänomenale weltpolitische Idee war aufgegangen.

Kardinal König hatte weniger Grund zur Freude. Denn der neue Papst erwies sich als nicht gerade dankbar gegenüber dem Wiener für dessen Rolle bei seiner Bestellung. Vielmehr enthob er ihn eines seiner wichtigsten Ämter und stellte sich ihm schließlich auch beim Friedensprozess mit den Freimaurern in den Weg. Und zwar auf eine recht unschöne Art.

Ohne es König zu sagen, erteilte er 1983 Kardinal Ratzinger den Auftrag, im *L'Osservatore Romano*, der Tageszeitung des Vatikan-Staates, einen Brief zu veröffentlichen.²⁴ Mit dem Inhalt, dass es »nicht die Aufgabe von Ortsbischöfen ist, mit den Freimaurern Gespräche zu führen«. Eine Schmach für Kardinal König, dem nicht als Einzigen klar war, dass mit dem für ihn despektierlichen Wort »Ortsbischof« nur er gemeint sein konnte. Die zu diesem Zeitpunkt bereits weit gediehenen Gespräche mit den Freimaurern fanden damit ein abruptes Ende.

Doch die Geschichte schlägt immer wieder neue Kapitel auf, und Dinge, die Sinn machen, lassen sich selten für immer verhindern. Heute, bald zwanzig Jahre nach dem Tod von Papst Johannes Paul II., kommt der von Kardinal König angedachte Schulterschluss wieder in Schwung. Unter den

Monsignori im Vatikan gibt es einen Freimaurer in der Administration.

Die Leiter der Sphäre

Diese zeitgeschichtlich so faszinierenden Vorgänge um die Freimaurer könnten fast davon ablenken, was der Kern der Freimaurerei ist und wie er jedem von uns, in dem der »Boden« dafür bereit ist, dabei helfen kann, zu werden, was er sein kann. Wie lässt sich die ebenso uralte wie mystische Botschaft der spirituellen freimaurerischen Tradition mit unserer modernen Sprache noch in Worte fassen?

Einen bemerkenswerten Versuch dazu wagte der bereits genannte Philologe und Autor Lobkowitz, der vor allem mit seinen Erzählungen, die häufig freimaurerische Themen behandelten, bekannt wurde. In seinem Werk *Die Legende der Freimaurer*²⁵ schreibt er unter der Überschrift »Das große Geheimnis« Folgendes:

Der Freimaurer, der um das große Geheimnis weiß, besitzt den Hang nach Verbindung mit dem Göttlichen und Unsterblichen, jenes höhere Streben, auch wenn es mit Unterliegen endet, die eigenen Hindernisse und die Knechtschaft der Sinne und Leidenschaften zu überwinden. Die Seele, wenn sie sich befreit hat aus den sie verunstaltenden und entstellenden Auswüchsen, will er wieder ihrer wahren Natur und Gestalt zuführen und schrittweise die mystische Leiter der Sphäre ersteigen lassen, hin zu ihrem Ursprungsort.

Das richtige Maß ist in diesem Sinne der entscheidende Dreh auf dem Weg nach oben zu Gott. Es ist in der Freimaurerei keine Empfehlung. Es zu finden und zu wahren ist eine zwingende Voraussetzung für das Ersteigen jener sphärischen Leiter.

Von Platon bis Thomas von Aquin

Wenn wir uns mit den antiken Philosophen befassen, bemerken wir rasch, wie sehr das Konzept des richtigen Maßes ihr Denken durchdrang. Umso mehr wundern wir uns, wie wir dennoch in einer Welt der Maßlosigkeit landen konnten, umso mehr besorgt uns das und umso besser verstehen wir, wie wir wieder zum richtigen Maß zurückkehren können.

Die Antike hatte ihr eigenes Vokabular für das richtige Maß. Von Platon etwa stammen diese auch von den Freimaurern gerne zitierten Sätze, die sich auf den Zustand der Seele beziehen, ehe sie durch das Anlegen des richtigen Maßes eine Katharsis, also eine Reinigung erfährt:

Wir sehen die Seele, wie man die Statue des Glaukos (Meeresgott in der griechischen Mythologie) sieht, aus dem Meer erstanden, wo sie lange Zeit gelegen hatte, bei deren Anblick es nicht leicht, wenn überhaupt möglich ist, ihre ursprüngliche Natur zu erkennen, da die Glieder teilweise abgebrochen waren und fehlten oder durch die Bewegungen der Wogen, durch Muscheln, Seetang und Sand in ihrem Aussehen verändert waren, sodass sie mehr einem seltsamen Ungeheuer glich, als dem, was sie war, als sie ihrer göttlichen Quelle entsprang. Ebenso sehen wir die Seele. Missgebildet durch unzählige Dinge, die ihr Schaden zugefügt, sie verstümmelt und entstellt haben.

Wie diese Seele nun aber zurückführen zu ihrer ursprünglichen Schönheit? Von einer mystischen Leiter der Sphäre ist in der Antike nicht die Rede. Sehr wohl hatte sie aber ein Wort, das auch der freimaurerischen Idee vom richtigen Maß entspricht. »Sophrosyne« lautet es und es benennt die antike Tugend der Selbstbeherrschung und der Mäßigung, die Beherrschung der Begierden durch Vernunft und Besonnenheit.

Darüber zerbrachen sich unter anderen der athenische Staatsmann und Lyriker Solon (640 bis 560 v. Chr.) und Thales von Milet (ca. 624 bis ca. 547 v. Chr.), ein Naturphilosoph, Geometer und Astronom des archaischen Griechenlands, ihre Köpfe. Wir Menschen müssen unsere eigenen Grenzen

kennen, lautete einer ihrer Schlüsse. Wer seine Grenzen übertritt, verlässt den Pfad der Rechtmäßigkeit, und dann wird alles irre. Wer das richtige Maß nicht kennt, wird zum Faun.

Maßlosigkeit hatte für die alten Griechen etwas mit Anmaßung zu tun, mit Frechheit und mutwilliger Gewalt, mit Selbstüberschätzung, Lüsternheit und Gier, und sie hatten dafür das Wort »Hybris«. In den Plots der antiken griechischen Tragödien war diese Hybris vielfach der Grund für das Scheitern der Helden, die überheblich genug waren, um sogar göttliche Befehle und Gesetze zu ignorieren. Ihr Schicksal besiegelte dann oft Nemesis, die Göttin des gerechten Zorns und der ausgleichenden Gerechtigkeit, die für das Volk auch einfach »die Rachegöttin« war. Sie brachte den Maßlosen in oft dramatischer Weise Untergang und Tod.

Auch Homer schrieb in seinen Versen über frevelhaften Übermut, der keine Grenzen kennt, über eine nie zufriedene Habsucht, Eifersucht, Ehrsucht und Maßlosigkeit. Doch der Dichter, der als der früheste des Abendlandes gilt und dem die beiden großen Werke *Ilias* und *Odyssee* zugeschrieben werden, glaubte, dass die Hybris mehr ist als eine Verlockung für Übermütige, die in Sachen Seelenbildung auf die schiefe Bahn geraten sind. Er beschrieb sie als ständige, ja allgegenwärtige Gefahr für jeden Menschen, weil jeder Mensch immer der Versuchung unterliege, das richtige Maß zu überschreiten und damit »hybrid« zu werden.

Interessant, dass die antiken Denker und Dichter die Hybris, die letztlich in den Versuch, gottgleich zu sein, mündet, ausgerechnet im 6. Jahrhundert vor Christus verdichtet zu thematisieren anfangen. Denn zur gleichen Zeit saßen im Orient die Verfasser des Alten Testaments an Lagerfeuern und erzählten Geschichten genau darüber. Schon immer scheinen manche Ideen, manche Gedanken, manche geistigen Entwicklungen in der Luft gelegen zu sein. Die Ersten, die sie dort einfangen und sie formulieren, prägen sie für die Ewigkeit und damit für alle, die nach ihnen denken und dichten.

Was bedeutet es, wenn wir diese Ersten vergessen, womöglich absichtlich aus unserem Bewusstsein radieren oder sogar schmähen? Beginnt der Untergang jeder Hochkultur vielleicht doch weniger mit dem Niedergang der Sprache als vielmehr mit dem Meucheln der größten ihrer Vordenker, die einst die tragenden Säulen unserer gesellschaftlichen Architektur schufen?

Wir können nur hoffen, dass dem nicht so ist, oder dass die Vordenker des richtigen Maßes keiner Meuchelei zum Opfer fallen. Doch gelegentlich sieht es aus, als würden die Schergen unserer trivialen Welt der Maßlosigkeit bereits nach ihnen greifen. So etwa berichtete das *Wall Street Journal* im Dezember 2020²⁶ von einer Schule im amerikanischen Bundesstaat Massachusetts, deren Direktion sich entschloss, die Odyssee aus dem Lehrplan zu streichen. Mit der Begründung, Homer verkörpere eine »white supremacy«, eine Herrschaft des weißen Mannes.

Nein, hier geht es nicht um Einzelfälle unter den Pädagogen, die ihr Amt für eine hybride Form des Geschlechterkampfes missbrauchen, hier könnte sich vielmehr eine gesellschaftliche Entwicklung gespiegelt haben, die das Gebälk unserer Kultur und damit auch die Träger echter Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit zersägen, um das Feuer einer pervertierten narrenhaften Gleichmacherei zu nähren. Doch dazu noch mehr etwas später in diesem Buch.

Die Schule von Athen

Wann immer ich Kardinal König in den Vatikan begleiten durfte, nutzte ich die Gelegenheit, um die *Stanza della Segnatura* zu besuchen. Sie ist einer von insgesamt vier Räumen im Apostolischen Palast, die der italienische Maler und Architekt Raffael und seine Schule ausmalten. Die *Stanza della Segnatura*, der erste dieser Räume, birgt vier der bekanntesten Fresken Raffaels, und alle vier gelten als Meilensteine in der Malerei der Hochrenaissance.

Zunächst nutzte Papst Julius II. den Raum als Unterschriftenzimmer, Bibliothek und Studierzimmer, ehe Papst Paul III. dort unter seinem eigenen Vorsitz die höchste päpstliche Gerichtsbarkeit versammelte, die *Segnatura Gratiae et Iustitiae*, und ihm damit seinen Namen gab. Die bestimmenden Themen der Fresken sind die »drei höchsten Prinzipien des menschlichen Geistes«: das Wahre, das Gute und das Schöne. Sie sind in vier Wand- und den Gewölbe-Fresken dargestellt, die unter anderem das Gesetz zum Thema

haben. Raffael zeigt es als Allegorien auf die drei Kardinaltugenden. Eine davon ist die Mäßigung, die anderen beiden sind die Tapferkeit und die Klugheit.

Die dominanten Figuren, die Raffael in der *Stanza della Segnatura* verewigte, sind Platon und Aristoteles. Beide halten ihr Hauptwerk in Händen, und beide Werke beschäftigen sich mit dem richtigen Maß. Aristoteles hält sein Werk *Ethik* hoch. Das Ziel des menschlichen Lebens, so Aristoteles darin, ist das gute Leben, das Glück. Für ein glückliches Leben müsse der Mensch Verstandestugenden und, durch Erziehung und Gewöhnung, Charaktertugenden ausbilden, zu denen vor allem der richtige Umgang mit Begierden und Emotionen gehöre.²⁷

Aristoteles zeigt auf dem Fresko mit der Hand nach unten, vielleicht weil es bei ihm um das Irdische geht. Platon hingegen zeigt nach oben und hält den *Timaios*, sein in Dialogform verfasstes Spätwerk in der Hand. Darin geht es darum, wie der Demiurg, also der Schöpfer, die Welt erbaut hat, und warum er damit nie fertig sein wird.

Das Erschaffen der Welt sei ein beständiger Prozess, vermittelte Platon im *Timaios*.²⁸ Einer, an dem sich alle Menschen beteiligen müssten, indem sie, stark verkürzt gesagt, das richtige Maß in sich entdecken und ihm entsprechen, insbesondere in zwischenmenschlichen Fragen. »Die Welt ist da, ihr müsst sie auf diese Weise nun weiterformen«, lautet die Botschaft, die Platon im *Timaios* vermittelt, und die das Werk zu einer Sternstunde des richtigen Maßes macht. Wollen wir also hoffen, dass wir Platon nicht demnächst vom Bildungswesen verordnet aus unserem Bewusstsein streichen müssen, weil er kein Binnen-I verwendete.

Die Schöpfung zu gestalten, bedeutet für Platon jedenfalls vor allem, das richtige Maß beim Umgang der Menschen miteinander anzulegen. Doch was heißt das eigentlich? Mit unserem heutigen Vokabular auf heutige Ansprüche umgelegt könnten wir sagen: Es geht um Achtsamkeit und Empathie, um Respekt, Fairness und Mäßigung im Ton, und einmal mehr um das große freimaurerische Thema Toleranz, um Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit.

Platon war bei seinen politischen Visionen zweifellos geprägt von seiner eigenen Geschichte. Von den peloponnesischen Kriegen, bei denen Menschen aufs Grausamste übereinander herfielen. Und vom Todesurteil

gegen seinen Lehrer Sokrates, dessen Schriften nur deshalb überliefert sind, weil Platon sie gemeinsam mit einem zweiten Schüler des Sokrates, dem Politiker, Feldherrn und Schriftsteller Xenophon, aufzeichnete.

Seine grausamen Erfahrungen mit der damaligen Welt brachten Platon schließlich zu der Erkenntnis: Die alten Götter haben ausgedient. Er meinte damit, dass in Wirklichkeit nicht personifizierte, anthropomorphe Götter die Menschen beherrschen, wie es damals der Glaube war, sondern dass die Menschen Teil eines großen Ganzen sind, eines Reiches der Ideen, auf das sie noch keinen Zugriff haben.

Damit war das Transzendente benannt, das hinter unserer irdischen Wahrnehmung steht. Es durchlief wie in einer geistigen Stafette mehr als zwei Jahrtausende lang die europäische Geistesgeschichte. Bis es die Vertreter des anthropomorphen Denkens zu beenden versuchten, indem sie Gott in die Figur des alten Mannes mit dem weißen Bart gossen.

Für Platon gab es den *anthropomorphen* und den *megalopsychischen* Menschen. Der anthropomorphe Mensch erkennt die Welt nur so an, wie er sie sieht, während der megalopsychische Mensch die Welt schon in einem größeren Umfeld begreift. Großgeistig und umfassend: Wir sind Teil eines größeren Ganzen.

Auch wenn das anthropomorphe Gottesbild unserer Zeit ein anderes ist als das damalige und nur einen Gott beherbergt, sind die Fragen, mit der sich die antike Philosophie befasste, immer aktuell geblieben. Gibt es nur das, was wir sehen und berechnen können und für das es eine Evidenz gibt, oder gilt auch hier das Wort der Wissenschaft:

The lack of evidence is not the evidence of lack.

Das Fehlen von Beweisen ist nicht der Beweis dafür, dass etwas nicht existiert, bedeutet das frei übersetzt.

Mit dem richtigen Maß dienen die Menschen in Platons neuer spiritueller Vision folgerichtig nicht mehr den alten Göttern, um sich vor der Rache der Nemesis zu schützen, sondern sie dienen damit dem Reich der Ideen, mit dem er das Transzendente umschreibt, und sie dienen einander, dem großen

Ganzen und damit wieder sich selbst.

Auf diese Art entstand letztlich die Philosophie Europas. Das Mythenhafte verschwand. Platon zog den Verstand und das eigene Wissen um die Wirksamkeit ebendieses Verstandes immer wieder als Kriterium heran, wohl wissend, dass auch dies einer höheren Ordnung folgt. Was er in seinem berühmten Höhlengleichnis beschrieb, in dem er den philosophischen Bildungsweg als Befreiungsprozess darstellte. Das Ziel ist der Aufstieg aus der sinnlich wahrnehmbaren Welt der vergänglichen Dinge, die er mit einer unterirdischen Höhle verglich, in die rein geistige Welt des unwandelbaren Seins. Die Ethik des richtigen Maßes entsteht durch das Reich der Ideen, glaubte er. Wir haben ein Inneres, das mit dem Ideenreich verbunden ist, und das Innere ist dafür verantwortlich, dass wir ein gutes Äußeres erzeugen können.

Damit griff Platon in gewisser Weise auf die Philosophie seines Lehrers Sokrates zurück, der von der inneren Stimme sprach. Das Äußere des Menschen könne nur dann gut sein, wenn er bei dessen Gestaltung seiner inneren Stimme folge, meinte Sokrates. Das richtige Maß, heißt das, erkennen wir, wenn wir in uns hineinlauschen und wenn wir uns darin üben, unsere innere Stimme zu hören und ihr dann auch zu folgen. So wachsen wir von selbst und werden von selbst, was wir sein können.

Platon folgte diesen Ansichten seines Lehrers und ging noch weiter, indem er eine politisch aufrührerische These formulierte.²⁹ Sie lautete:

Das moralische Gesetz in uns ist von größerer Bedeutung als jede auferlegte Doktrin.

Ist das so? Die Antwort darauf ist auch heute hochaktuell. Denn hier sind wir bei einer der großen Fragen unserer Zeit, die dieses Buch wie gesagt noch ausführlich beantworten wird: Lässt sich das Gutsein anordnen? Kann eine Doktrin des Gutseins funktionieren? Lässt sich Haltung mit Gesetzen oder Meinungsdictatur erzwingen? Schon Platon erteilte dem eine klare Absage.

Ebenso provokant und zumindest als Denkansatz aktuell ist auch eine andere politische These Platons, die er aus seinem Wissen um die Bedeutung

des richtigen Maßes ableitete. Unmittelbar nach den peloponnesischen Kriegen, noch ehe er den *Timaios* schrieb, überlegte er, wie sich die Gesellschaft nach all den Gräueln und all der Zerstörung wieder in Ordnung bringen ließe.

In seinem Werk *Politeia* (Der Staat), in dem auch das Höhlengleichnis steht, zeigte er, welche hohe Bedeutung für ihn das »richtige Maß der Begierden« hatte. Denn darin riet er der Elite: Um bei der Staatsführung dieses richtige Maß einhalten zu können, solle sie, wenn möglich, ohne Besitz sein und auch ohne Familie. So ist sie fokussiert auf ihre Aufgabe und nicht kompromittierbar.

Die Kunst der goldenen Mitte

Aber gehen wir weiter zur anderen dominanten Figur in den Fresken der *Stanza della Segnatura*, zu dem Philosophen und Naturforscher Aristoteles. Eine wunderbare Darstellung dieses Schülers Platons befindet sich übrigens auch in der antiken Sammlung des Wiener Kunsthistorischen Museums. Da steht er seinem eigenen Schüler Alexander dem Großen gegenüber. Die beiden stehen links und rechts vor einem Portal.

Das Porträt geht auf den griechischen Bildhauer Lysippos zurück. Es ist kunstgeschichtlich insofern bemerkenswert, als es hohe Individualität ausstrahlt, unüblich für damalige Zeiten. Man stellte damals schöne Figuren her, doch Individualität, wie in diesem Fall schütterte Haare und spöttische Lippen, fehlten meist. Der so gekonnt Porträtierte prägte einen Satz, der ergänzt, was Platon erdachte:

*Das rechte Maß liegt in der Mitte.*³⁰

Aristoteles sagte:

Gemeinwesen bleiben stabil und können blühen, deren Bürger in Bezug auf

*Lust und Unlust das richtige Maß finden. Besonnene Bürger sind fähig und bereit, bei der sinnlichen Seite ihres Lebens, dem Essen, dem Trinken und der Sexualität, aber auch bei der emotionalen Seite, dem Zorn, sich weder dem Zuviel der Zügellosigkeit noch dem Zuwenig der Gefühllosigkeit hinzugeben.*³¹

Wenn wir diese beiden Sätze auf unsere Zeit umlegen, sie in einen aktuellen Bezug stellen, haben wir zwei Möglichkeiten. Entweder wir streiten sie ab und erklären, Aristoteles sei ein Dummkopf gewesen oder habe sich zumindest in diesem Punkt geirrt. Oder wir müssen bekennen, dass unser Gemeinwesen wohl gerade instabil wird und am Verblühen ist. Denn wo ist in Zeiten, in denen jedes unbedachte Posting einen Shitstorm hervorrufen und einen Menschen vernichten kann, die Besonnenheit geblieben? Wo ist sie in Zeiten, in denen sich Menschen einfach so zum Frühstück ein paar Zentimeter chilenischen Zuchtlachs auf ihre Toastscheiben klatschen und sich für Ökopioniere halten, wenn sie einen Tag die Woche auf philippinische oder pakistanische Mangos verzichten? Und wie sehr hat eine Welt der Plattformen wie Tinder, die zu einer rasanten Verbreitung auch zuvor fast schon ausgestorbener Geschlechtskrankheiten beitragen, und einer hunderte Milliarden Euro schweren Porno- und Sexindustrie die Zügellosigkeit als Status quo etabliert?

Doch lassen Sie mich auch darauf später noch zurückkommen und jetzt bei dem ebenso weisen wie inspirierenden Denker Aristoteles bleiben. Die Kunst des richtigen Maßes besteht für ihn also nicht in der konsequenten Unterdrückung von Bedürfnissen, sondern in unserer souveränen Herrschaft über sie. So sei auch Leidenschaft ein wesentlicher Bestandteil eines gelungenen Lebens, meinte er sinngemäß, doch auf die unüberlegte, kurzfristige Lust sei zu verzichten, weil sie auf lange Sicht nur Schaden brächte.

Diese Art des richtigen Maßes lässt sich auch auf den Umgang mit Emotionen anwenden. Dem Zuviel der Zügellosigkeit steht bei Aristoteles deshalb das Zuwenig der Gefühllosigkeit gegenüber. Gefühle grundsätzlich zu unterbinden, das ist der falsche Weg, meint er sinngemäß, sie zuzulassen,

aber zu kontrollieren der richtige. Nicht die Emotionen steuern uns, sondern wir steuern sie, das ist die Vorgabe des richtigen Maßes.

Selbst Zorn darf dann seinen Platz haben, könnten wir sagen. Denn wohldosiert kann er Veränderung und Verbesserung vorantreiben. Solange wir ihn steuern und genau bestimmen können, ab wann wir unser Gegenüber damit verletzen, kann er diesem Gegenüber wichtige Hinweise geben, selbst wenn es um Kinder und deren Erziehung geht.

Askese mag der Übung dienen, aber sie definiert nicht per se das richtige Maß, meinte auch Aristoteles. Auch Besitz geht in Ordnung, solange wir uns nicht von ihm in Besitz nehmen lassen. Tun wir das, dann müssen wir noch lernen.

Zusammenfassen lässt sich Aristoteles' Überzeugung etwa so:

Die Meisterschaft des richtigen Maßes setzt voraus, über den Dingen zu stehen, sie zu steuern statt sie uns steuern zu lassen.

Zu erreichen ist diese Meisterschaft allerdings schwer. Askese kann dafür wie gesagt ein Weg sein, einer der Lehrlinge und Gesellen, wenn wir so wollen. Für die Meister kann Askese eine regelmäßige Übung darin sein, ihre Meisterschaft zu bewahren.

Besessen vom Besitz

Wie sehr nimmt uns Besitz in Besitz? Beleuchten wir diese Frage anhand einer eigentümlichen Beobachtung, die ich machte, als ich zu einer wunderbaren Opernaufführung geladen war.

Es handelte sich um eine mit Spannung erwartete Erstaufführung mit, wie meist bei solchen Gelegenheiten, prominenten Besuchern. Angela Merkel war eben eingetroffen, eine schwarze Limousine nach der anderen rollte zum roten Teppich. Das Stück begann, alle begaben sich aufgeputzt zu ihren Plätzen, die Damen in ihren Roben, die Herren im Smoking.

In der ersten Pause strömten die Menschen hinaus auf den Rasen, zu den Tischen mit den Kanapees, die ihrerseits künstlerisch wertvoll waren. Die noblen Herrschaften standen oder saßen an kleinen Tischen und zogen ihre Smartphones aus den Taschen. Ich erhaschte im Vorbeigehen einige Blicke auf die matt schimmernden Bildschirme. Sah ich richtig?

Da vergaßen sich die Privilegierten, die in den Genuss eines so außergewöhnlichen künstlerischen Ereignisses gekommen waren, und ließen nicht etwa die wundervolle Musik nachklingen oder sprachen darüber, sondern checkten Aktienkurse. Wie viel sie in den vergangenen Stunden gewonnen oder verloren hatten, das interessierte sie mehr als die großen Momente, die sie eben erlebt hatten und an diesem Abend noch erleben würden. Genau hier, dachte ich mir, während der Teppichboden meine Schritte verschluckte, bräuchte es Aristoteles.

Das richtige Maß an Luxus

Was genau ist die goldene Mitte, die Aristoteles meinte? Fest steht, dass auch sie sich niemals verordnen lässt, auch sie kann jeder Mensch nur für sich selbst definieren. Für manche Menschen kann sie eng mit Askese verbunden sein, für andere kann auch Luxus seine Berechtigung haben.

Warum auch nicht? Dass es Luxus gibt, zeichnet eine hochentwickelte Gesellschaft aus. Ganz abgesehen davon, dass er von wirtschaftlichem Nutzen ist. Allein in der EU erzielen die Unternehmen der Qualitätskategorie 1 rund 800 Milliarden Euro Jahresumsatz und schaffen 2,1 Millionen Arbeitsplätze.³²

In ihrer Vielfältigkeit sind Luxusgüter sogar ein Herzstück Europas. Einige Anbieter waren früher Hoflieferanten von Königshäusern, sind bis heute eingebettet in die europäische Geschichte und die Grenze zwischen ihren Produkten und der Kunst ist manchmal fließend.

Wir können es so formulieren: Das Streben nach Luxus in Form von Edlem und Feinen ist etwas zutiefst Menschliches und ein Motor für Wirtschaft und Kultur.

Das Edle und Feine ist es auch nicht, was den Müll schafft, an dem die Welt erstickt. Wer eine goldene Uhr trägt oder einen Diamantring schenkt, wird damit kaum die Weltmeere verschmutzen.

Luxus ist meistens in der Herstellung aufwändig und hat eine dementsprechend lange Lebensdauer, womit er im Vergleich zu Konsum-Junk mit Sollbruchstellen geradezu ein Vorbild an Nachhaltigkeit sein kann. Luxus spielerisch genießen zu können und Besitz auch als Verantwortung zu sehen, das ist, frei nach Aristoteles, wohl immer die Voraussetzung, um das richtige Maß im Umgang damit zu wahren.

Gestatten, Augustinus

Kommen wir zum Ende der Antike, dem Untergang des Römischen Reiches. Augustinus von Hippo wurde geboren, als das Imperium Romanum noch wirklich ein Imperium war. Als er starb, war das schon nicht mehr der Fall. Der römische Kirchenlehrer und Bischof erlebte also den Niedergang des Reiches, weshalb er sich diese für einen Denker seines Formats ja durchaus naheliegende Frage stellte: Wenn die Gesellschaft der Römer zusammengebrochen ist, welche neue Gesellschaft gründen wir nun?

Seinen Entwurf dafür erörterte er in einer 22 Bücher umfassenden Schrift mit dem Titel *De Civitate Dei*, was so viel wie »Über den Gottesstaat« bedeutet.

Zum besseren Verständnis dieses Werkes ist es dienlich, über Augustinus' Leben als Jugendlicher Bescheid zu wissen. Es war offenbar ziemlich ausschweifend, zumindest gestand er das in seinem anderen Opus, das den Titel *Confessiones*, also »Bekenntnisse«, trägt.

Darin beschrieb Augustinus, wie verwerflich er gelebt und wie spät er dies erkannt hatte. Mit einiger Selbstironie meinte er, dass er sich eigentlich selbst so etwas wie einen »hormonellen Prozess« machen müsse. Womit wir auch schon bei dem Beitrag sind, den der ebenso mitteilende wie kluge Römer zu unserer Beschäftigung mit dem richtigen Maß als einem der großen Themen unserer Gegenwart leisten kann. Er sagte sinngemäß:

Wir sollten niemals anderen die Schuld an unseren Verstößen gegen das richtige Maß geben, sondern unaufhörlich gleichsam gegen uns selbst prozessieren. Nur so, durch ständige Selbstkorrektur also, ist es möglich, irgendwann das richtige Maß zu wahren.

Auch diese Botschaft hat universellen Charakter. Der größte Kampf, den wir Menschen zu führen haben, der härteste und schwerste, lautet sie, ist nicht der gegen Feinde von außen oder von innen, nicht der Klassen- und auch nicht der Überlebenskampf. Es ist vielmehr immer der Kampf gegen das eigene Ego. Gegen das Ego, das uns ständig zum Übermaß verlockt. Es gehe um einen laufenden Prozess gegen das eigene Ich, meinte Augustinus, um einen, bei dem jeder gleichzeitig Staatsanwalt und Angeklagter sei.

Ein solcher Prozess hätte zweifellos Bill Clinton gutgetan, als er Monica Lewinsky im Oval Office zu sich unter den Tisch bat. Oder Dominique Strauss-Kahn, dem vormaligen Direktor des *Internationalen Währungsfonds* (IWF), der nach eigenen Worten eine »unangemessene Beziehung« zu einer Hotelangestellten hatte, die ihn schließlich wegen Vergewaltigungsvorwürfen vor Gericht brachte. Oder dem vormaligen Investmentbanker und späteren verurteilten Sexualstraftäter Jeffrey Epstein, der Präsidenten, Adelige und reiche Unternehmer mit seinem Privatjet namens *Lolita Airway* auf seine Privatinsel fliegen ließ, wo sie sich in Gesellschaft blutjunger Damen amüsieren konnten. Hätten diese Männer, diese teils düsteren Figuren der Gegenwart, beizeiten gegen sich selbst prozessiert, der Welt und wohl auch ihnen selbst wäre sehr viel Düsternis erspart geblieben.

Die Liste dieser Figuren ließe sich, leider, endlos fortsetzen, und es stünden mehrheitlich, aber nicht ausschließlich, Männer darauf. Doch Augustinus' Vorstellung von innerer Reinigung im Sinne des richtigen Maßes bezog sich nicht nur auf ihresgleichen. Sein Vorschlag, dass der Mensch sich selbst missfallen können muss, bezog sich auf uns alle. Er sagte³³:

Wir müssen uns selbst so lange missfallen, bis wir mit Leichtigkeit und Heiterkeit des Herzens verzichten können, wenn Not, Sollen, Wollen oder

einfach unsere innere Stimme es uns nahelegen. Dies auch ohne Gott, der uns in seinem Spiegel unsere Verfehlungen zeigt. Die Leichtigkeit und Heiterkeit des Herzens beim Verzicht ist der entscheidende Maßstab.

Die Kardinaltugenden des Thomas von Aquin

Wer in Florenz in der Kirche *Santa Maria Novella* steht, sieht ihn dort, wunderschön dargestellt mit dem, was wir heute mit ihm verbinden: die vier Kardinaltugenden. Für Thomas von Aquin, wie Augustinus ein großer Kirchenlehrer, gehörte dabei zu *Iustitia* (Gerechtigkeit), *Fortitudo* (Tapferkeit), *Prudentia* (Klugheit) auch die Tugend *Temperantia*, die Mäßigung.

Der italienische Dominikaner, der von 1225 bis 1274 lebte und einer der einflussreichsten Philosophen und bedeutendsten katholischen Theologen seiner Zeit war, hatte dabei allerdings auch ein Herz für Genussmenschen. Seine Botschaft für sie lässt sich so zusammenfassen:

Kuchen schmeckt besser, wenn wir ihn nicht ständig essen. Mäßigung bringt den wertvollsten Besitz, über den ein Mensch verfügen kann: Den Selbstbesitz.

Was meinte dieser große Denker, mit dem wir unversehens von der Antike kommend im Mittelalter gelandet sind, damit? Was soll das sein, Selbstbesitz?

Selbstbesitz in Thomas von Aquins Sinn ist eine hohe Form von Freiheit. Wir sind nicht mehr fremdbestimmt, wenn wir uns selbst besitzen. Wir vermögen uns selbst zu lenken. Ganz im Sinne von Augustinus' Heiterkeit und Leichtigkeit des Herzens.

Mäßigung, sie macht uns formbar für uns selbst, das ließe sich von Thomas von Aquin ableiten, und sie ermöglicht uns damit nicht nur, zu werden, was wir sein können, sondern auch zu werden, was wir sein wollen.

Ein großes Versprechen liegt also in dieser seiner vierten Kardinaltugend, der *Temperantia*, ein großes Versprechen und eine große Aufgabe.

Das erotische Echo der Evolution

Pornografie, Abschaffung der Geschlechter und Diskussionen über Drei-Männer-Ehen mit Adoptionsrecht: Nirgendwo scheinen die westlichen Gesellschaften das richtige Maß so sehr zu verlieren wie in der Sexualität. Warum brauchen wir es, um zu werden, was wir sein können? Wie finden wir es? Und wieso gibt es einen so großen Unterschied zwischen dem, was wir öffentlich diskutieren, und dem, was wir empfinden und uns von Sexualität und Partnerschaft erhoffen?

Die Herzensdamen des großen deutschen Dichters und Naturforschers Johann Wolfgang von Goethe waren zahlreich. Seine amourösen Verwicklungen zogen sich durch sein Leben und flossen vielfach in sein Werk ein. Wir könnten sagen: Goethe sprach aus eigener Erfahrung, als er für sein Werk *Faust II* formulierte³⁴:

*Wer Gutes will, der sei erst gut.
Wer Freude will, besänftige sein Blut.*

Lassen wir das einfach so stehen als Einleitung dieses Kapitels, in dem es um das richtige Maß in der Sexualität geht.

Die hedonistische Tretmühle

Neben der Nahrung ist die Reproduktion als evolutionärer Sinn der Sexualität für die Erhaltung der Art das entscheidende Thema. Ohne Essen und Sex geht es nicht weiter. Wäre dem Menschen irgendwann in seiner Entwicklung das eine oder das andere abhandengekommen, er wäre längst im Fotoalbum der Ewigkeit vergilbt.

Die Evolution hat sich einen verlässlich wirkenden Mechanismus einfallen lassen, um uns auch ohne Hunger begeistert nach Nahrung suchen zu lassen: das Dopamin. Wenn wir essen, belohnt sie uns mit Ausschüttungen

dieses Glückshormons und schon wollen wir mehr, mehr und noch mehr essen. Der Körper hat mit dem Dopamin gleichsam sein eigenes Suchtmittel und die Biochemie ist der Dealer.

In der Steinzeit, jener rund 2,6 Millionen Jahre währenden Phase des Mangels, war dieser Mechanismus sinnvoller als heute. Damals war zwar der Speiseplan breit, er reichte von Fleisch, Fisch, Obst, Eiern, Pilzen, Nüssen und Honig bis zu Maden, Engerlingen und Insekten, doch von all dem gab es so wenig, dass tatsächlich immer die Gefahr bestand, der Mensch könnte durch Verhungern aussterben. Zur Sicherheit stattete uns die Evolution mit dem von Dopamin getriebenen Belohnungssystem als zusätzlichem Motivationsturbo fürs Essen aus.

Wo sie schon einmal dabei war, traf sie gleich auch eine weitere Vorsorge. Damit die Menschen in jener anstrengenden Zeit der übellaunigen Wollhaar-Mammuts, der langwierigen und einsamen Jagdausflüge der Männer und der noch sehr begrenzten Möglichkeiten bei der Partnerwahl in ihren Grasbetten nicht faul wurden, als Spezies mangels Nachwuchs abdankten und ihre Höhlen den Höhlenlöwen überließen, richtete die Evolution ihren Motivationsturbo Dopamin auch für den Austausch von Körperflüssigkeiten ein.

Wirft uns nicht eine Klimakatastrophe zurück in eine neue Steinzeit, in der wir zwischen Felsbrocken und Myriaden Tonnen Zivilisationsschrott nach Essbarem stochern müssen, ist dieser zusätzliche Motivationsturbo bei der Nahrung wie gesagt überflüssig. Er schadet eher, als er nützt. Die nächste Pizza ist immer höchstens ein paar Klicks entfernt, und das Dopamin verleitet uns nur dazu, sie zu oft anzuklicken.

Bei rund acht Milliarden Menschen Weltbevölkerung, im Vergleich zu den höchstens fünf Millionen der Steinzeit, ist auch die Sache mit der Partnerwahl inzwischen gegessen. Das Dopamin lockt uns seither auch in der Sexualität in eine Falle, der schwer zu entkommen ist. Angesichts der sexuellen Revolution der 1960er-Jahre, die Hemmschwellen hinweggefegt und statt einer Love-and-Peace-Philosophie dann doch eher FKK-Kreuzfahrten brachte, angesichts von Dating-Plattformen wie *Parship* oder dem bereits genannten *Tinder*, auf denen sich im deutschen Sprachraum 28 Prozent der Menschen schon einmal präsentiert haben, angesichts eines Internets, in dem

sich 25 Prozent aller Suchanfragen um Pornografie drehen und angesichts eines unüberblickbaren Heeres an Prostituierten in allen Ländern der Welt ist Sexualität ebenfalls zu einem Produkt geworden, das im Supermarkt des Lebens jederzeit verfügbar ist. Wir können auch hier permanent fast alles haben und nehmen es uns auch gerne. Wir müssen nicht mehr wie in der Steinzeit kämpfen und warten. Wir können dem Sirenengesang des Dopamins immer und überall ganz einfach folgen.

Der evolutionäre Sinn des Dopamins ist damit in Frage gestellt. Denn heute führt es uns allzu leicht in eine Tretmühle des Hedonismus, und dort nützen sich unsere Bedürfnisse ab, was, wie dieses Kapitel auch zeigen wird, einer Reproduktion im Sinne ihres Erfinders alles andere als dienlich ist. Wie nehmen wir in dieser Welt das richtige Maß in der Sexualität? Wie halten wir es? Und wozu brauchen wir es überhaupt?

Zurück in die Steinzeit

Das richtige Maß in der Sexualität, das klingt nach Lustfeindlichkeit, Spießermoral und Anstandswauwau. Wenn es in diesem Zusammenhang gar um Verzicht und Askese geht, dann hören wir geradezu das Mittelalter an die Schlafzimmertür klopfen.

Dazu kann ich als Endokrinologe und Gynäkologe sagen: Es ist sogar noch schlimmer als das. Denn um in diesem wichtigen Bereich unseres Lebens das richtige Maß wiederzufinden, müssen wir weit zurück in die Vergangenheit. Wir müssen auf unserer Suche nach dem richtigen Maß in der Sexualität zurück in die Steinzeit.

Das hat nichts mit geistlichen oder weltlichen Moralvorstellungen welcher Provenienz auch immer zu tun, sondern mit den genetischen und epigenetischen Prägungen, die hunderttausende Jahre Steinzeit bei uns hinterlassen haben. Die damaligen Rhythmen zwischen Triebbefriedigung und Enthaltsamkeit, die der Menschheit aufgrund des steinigen Alltags auferlegt waren und in Fleisch und Blut übergingen, bestimmen uns auch heute noch.

Die Rolle der Askese

Warum ist die Askese seit Jahrhunderten ein Ideal? Die Antwort lautet: Weil der Mensch damit der Tretmühle der Begierde entkommt. Weil er sich damit befreit. Das gilt für alle Begierden und für die Sexualität erst recht.

Wir müssen deshalb das Warten in der Sexualität als Lustprinzip entstauben und es statt aus der Perspektive der Tugend und der Moral-Codizes aus jener der Biologie betrachten. Denn die steinzeitliche Pause macht den Unterschied zur hedonistischen Tretmühle, in der die Sexualität auch etwas verliert, das neben der Reproduktion wohl ebenfalls im Sinne ihres Erfinders war: ihre Funktion als eine der mächtigsten Kraftquellen, über die der Mensch verfügt.

Eine Funktion, die sich nicht nur psychologisch, philosophisch und spirituell, sondern auch vergleichsweise banal medizinisch darstellen lässt: Sobald der männliche oder der weibliche Körper seine Fähigkeit zur sexuellen Erektion nutzt, setzt er Stickstoffmonoxid frei, das Kardiologen auch bei der Behandlung und Heilung eines kranken Herzens verwenden.

Auch die steinzeitliche Pause dokumentiert sich, zumindest symbolhaft, schon in der Biologie. Für alle Geschlechtshormone gibt es sogenannte Rezeptoren. Sie funktionieren wie ein Schloss für einen Schlüssel. Die Rezeptoren sind das Schloss, die Hormone der Schlüssel. Unser Körper schaltet diese Rezeptoren in einem bestimmten Rhythmus ein und aus. Er will damit verhindern, dass ihn bestimmte Stoffe, von denen er weiß, dass wir Menschen sie gerne im Überfluss produzieren, überschwemmen.

Die Rezeptoren für die Geschlechtshormone ziehen sich regelmäßig zurück.³⁵ Sie sagen zu den Hormonen: Wir wollen jetzt mal Ruhe haben. Das ist die Biologie des Wartens, die Botschaft des Körpers von Askese als notwendiger Abwechslung.

Das wahre Paradies

Askese in der Sexualität spielt in den meisten Religionen zwei unterschiedliche Rollen. Zum einen geht es um die völlige Askese, die neben allen sexuellen Handlungen auch sexuelle Gedanken einschließt. Im Christentum kennen wir das als Zölibat, im Buddhismus als den Aufruf an jene, die nach dem Nirwana streben, alle Frauen als ihre Schwestern zu betrachten. Weshalb zum Beispiel auch der Dalai Lama auf eine Familie verzichtete.

Wer auf der Suche nach der Meisterschaft im Transzendenten ist, nach Gott und seinem Himmelreich, könnten wir sagen, den lenkt das Dopamin, den lenken Frau, Kind, Haus und Hund nur ab. »Es gibt Gedanken, die uns vom Nirwana abhalten, und Gedanken, die uns dem Nirwana näherbringen«, sagt Buddha. Jene Gedanken, die sich um Sexualität drehen und Sexualität selbst gehören demnach zu den Dingen, die uns vom Nirwana eher abhalten. Eine Theorie, die in vielen Religionen verbreitet ist, auch im Christentum. Sie geht weit zurück bis in die Vorgängerreligionen des Christentums, aus denen es entstand.

Dieser Weg der völligen Enthaltensamkeit ist freilich nur wenigen bestimmt und wer ihn wählt, muss genau wissen, warum. Doch Askese hat in der Sexualität auch noch eine zweite Bedeutung, als regelmäßige Übung, mit der wir sie erst zu jener beglückenden und in gewisser Weise auch paradiesischen Kraftquelle machen können, die sie sein kann.

Dem Paradies nähern wir uns nicht, wenn uns gebratene Hühner in den Mund fliegen, könnten wir auf das Essen bezogen sagen, sondern wenn wir den Mund zulassen können, wenn wieder eins vorbeikommt. Oder, aus männlicher muslimischer Sicht gesprochen und auf die Sexualität bezogen: Dem Paradies nähern wir uns, wenn wir beim Anblick elf williger Jungfrauen gegebenenfalls brüderliche Gefühle entwickeln können, statt uns von der Lust übermannen zu lassen.

Der Mensch profitiert von der zeitweiligen sexuellen Askese auch in dem, worum es ihm dank des Dopamin-Mechanismus meistens geht: in seinem Lustempfinden.

Wer permanent isst, dem schmeckt das Essen weniger gut. Wer fastet, schenkt dem Körper eine Regenerationszeit, und der bedankt sich mit gesteigerten Sinnesfreuden, wenn es dann wieder zu Tisch geht. Jedes

Frühstück wird zum Gourmet-Erlebnis, wenn das Abendessen davor gestrichen war.

Genau das Gleiche gilt für die Sexualität. Die Verknappung des Produktes erhöht seinen Reiz, könnten wir sagen. So einfach ist das. Und im Warten auf das nächste Mal liegt sogar in langen Ehen die Chance, diesen Reiz, die Neugierde und damit die Lust am Leben zu erhalten. Weshalb zum Beispiel das Judentum dieses Warten seit Jahrtausenden eindrucksvoll zelebriert.

Schlag nach in der Tora

Den Juden trägt schon ihr Glaube auf, das richtige Maß zwischen Sexualität und Enthaltbarkeit zu finden. Gemäß der Tora, des aus fünf Büchern bestehenden ersten Teils der hebräischen Bibel, ist Sexualität etwas Schönes und Gutes. Gleich ihr erstes Gebot lautet ja auch:

Seid fruchtbar und mehret euch.

Nicht nur die orthodoxen, sondern alle gläubigen Juden folgten diesem Gebot zur Ehre Gottes. Sie gründeten Familien und pflegten ihre Sexualität. Und das mit Plan.

Im Judentum ist der wichtigste Teil der Familie die Frau. Sie steht in der Ehe an erster Stelle. Der Mann hat auf sie Rücksicht zu nehmen und ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Das beinhaltet auch festgeschriebene sexuelle Ansprüche der Frau. Nach dem jüdischen Ehevertrag, der *Ketubba*, darf sich die Frau von ihrem Mann trennen, wenn er ihr Bedürfnis nach körperlicher Liebe nicht befriedigt. Dieses Recht steht ihr auch zu, wenn der Mann ignoriert, dass Sexualität Pausen braucht. Diese Pausen folgen einem biologischen Rhythmus, bei dem die *Mikwe* eine Rolle spielt.

Im orthodoxen und konservativen Judentum ist der Besuch der *Mikwe*, also des Reinigungsbades, vorgeschrieben, wenn eine verheiratete Frau ihre

Menstruation oder eine Entbindung hinter sich hat. Den ersten Besuch einer *Mikwe*, bei der jeweils sieben Stufen hinab zu mindestens 500 Litern Wasser führen, absolviert die Frau gemeinsam mit ihren Freundinnen am Vorabend ihrer Hochzeit.

Das Gebot *Nidda we' Twila*, was so viel wie »Trennungszeit und Untertauchen in der Mikwe« bedeutet, gilt immer, bevor eine jüdische Frau Verkehr mit einem Mann hat oder haben will, unabhängig davon, in welcher Beziehung das Paar steht und wie lange sie schon dauert.

Im Klartext bedeutet das: Erst sieben Tage nach der Menstruation kann es wieder losgehen, zehn bis vierzehn Tage im Monat ist für jüdische Paare gemäß der Tora Sendepause. Die Biologie gibt den Rhythmus vor, um den die Tora das richtige Maß in der Sexualität entworfen hat.

Ähnliches gilt auch für die Warteschleife, die junge Juden vor ihrem Einstieg in die Sexualität zu drehen haben. Die Biologie hat dafür die Pubertät bestimmt, die Thora nimmt sie ernst. Nicht zu früh beginnen, diese Lehre bekommen jüdische Knaben und Mädchen mit auf den Weg. Besser warten, bis der Geist die gleichen Ausmaße wie der Körper erreicht, was bei jungen Menschen des europäischen Kulturkreises dauern kann. Ihr Körper eilt dem Geist voraus.

Wozu diese Warerei? Was ist schlecht daran, wenn 13-Jährige schon mal die diversen Kategorien der Porno-Plattformen durchprobiert haben, und zwar mit verschiedenen Partnern, um mit 14 einen guten Überblick zu haben, was es so alles gibt? Die Sexualität erschließt sich ihnen in diesem Fall nur als die Treitmühle des Hedonismus und die geheimnisvolle Macht, die in ihr liegen kann, bleibt ihnen verschlossen. Es ist der Start in ein Leben, dem etwas fehlt, und somit ein eher trauriger.

Wer derlei heute betont, gilt leicht als Ewiggestriger, ich habe schon darauf hingewiesen. Sex nur in Maßen? Geh bitte! Da hat jemand den Anschluss verpasst. Klosterdenken, Frömmler, nein danke schön. Dabei ist auch das nicht bloß Philosophie. Auch das ist durch Studien belegte Wissenschaft.

Zu viel Sex macht unglücklich

Eine dieser Studien erschien im *Journal of Economic Behavior and Organization*.³⁶ Während die Botschaft unzähliger anderer Studien, Ratgeber und Lifestyle-Magazine lautet, mehr Sex bedeute auch mehr Glück, kam ein Forscherteam der *Carnegie Mellon University* zum gegenteiligen Schluss. Zwar seien Menschen mit einem gesunden Sexualleben glücklich, allerdings habe dies nichts damit zu tun, wie oft sie sexuell aktiv seien, so die Forscher.

Für ihre Studie untersuchten sie das Sexualverhalten von 128 Paaren. 64 von ihnen, also genau die Hälfte, forderten sie auf, doppelt so oft wie gewöhnlich Sex zu haben. Die andere Hälfte sollte sich im Vergleich zu bisher eher zügeln. Drei Monate lang füllten die Versuchspersonen Online-Fragebögen aus. Die Paare, die häufiger miteinander geschlafen hatten, waren weniger glücklich als die Gruppe, die sich bewusst zurückgehalten hatte.

Einige Fragen blieben dabei aus wissenschaftlicher Sicht offen. So könnten sich die für ihre Verhältnisse unüblich aktiven Paare von den Forschern unter Druck gesetzt gefühlt haben. Zudem macht, was passieren muss, nicht immer den größten Spaß, wie auch Paare wissen, die gerade an einem Kind »arbeiten«. Zumal dann nicht, wenn das Ganze unter Kontrolle stattfindet.

Es scheint dennoch so zu sein, dass ständiger Sex den Funken erlöschen lassen kann, jenen Funken, der notwendig ist, um das Feuer zu entfachen. Wir hegen diesen Funken dann am besten, wenn wir im Einklang mit den naturgegebenen Rhythmen das richtige Maß nehmen und halten.

Das große Erkennen

Werfen wir auch hier einen Blick in die Wiege unserer Kultur und sehen wir nach, was die alten Griechen dazu zu sagen hatten. Wir sind damit zurück bei Sokrates, dem Lehrer, und Platon, seinem Schüler. Platon sicherte wie gesagt den Nachlass Sokrates', indem er dessen Philosophie zu Papier brachte. An einer Stelle steht da sinngemäß die Frage:

Was ist Eros?

Die Antwort steht sinngemäß auch da:

Eros ist das Erscheinen des Geistes im Körper.

Wir könnten das in unserer Sprache so formulieren:

Echte Erotik überwindet den tierischen Trieb.

Sie ist nicht »getrieben« und nur der vom Tierischen befreite Mensch ist frei, ihre Möglichkeiten auszuschöpfen. Ein hoher Anspruch, zugegeben, und einer, dem wir jedenfalls nicht durch möglichst häufiges Rütteln an bestimmten Körperteilen gerecht werden.

Zu Platons Werken gehört auch eins mit dem Titel Symposion, was zu Deutsch »Gastmahl« oder »Trinkgelage« bedeutet. Darin berichtet ein Erzähler vom Verlauf eines geselligen Beisammenseins, dessen Teilnehmer Reden über die Erotik hielten. Unter anderem geht es um eine Unterhaltung mit einer *Diotima*, einer weisen Frau, die wahrscheinlich eine Freundin von Platons Mutter, einer Hebamme, war. Diotima sagte demnach:

Der Liebende richtet den erotischen Drang in Stufen nach oben. Er beginnt beim Körper und geht immer weiter nach oben. Entscheidend ist der Geist.

Platon kommentiert:

Fortpflanzung ist die Reproduktion im Schönen.

Was dieser höhere Anspruch ermöglicht, bringt die Bibel durch ein ganz bestimmtes Wort für »Sex haben« auf den Punkt. In der Genesis, der Schöpfung, steht:

Als Adam und Eva geschaffen waren, kam es zu dem Augenblick, in dem Adam Eva erkannte. Und Eva wurde schwanger.

Das Synonym »erkennen« für »Sex haben mit« steht nicht nur hier. Auf die Verkündung des Engels an Maria, dass sie schwanger werden möge, antwortet Maria:

Wie soll es geschehen, dass ich schwanger werde, da ich keinen Mann erkenne?

Auf *Tinder* lässt sich mit diesem Synonym wohl kaum punkten, und dennoch liegt darin etwas von dem, was Sexualität sein kann, wenn wir das richtige Maß nehmen und halten. Etwas von der Größe, die sie uns geben kann. Denn das Wort »erkennen« hat etwas mit »sich einander öffnen«, mit »ineinander aufgehen«, mit »Verstehen« und so auch etwas mit »Wachsen«, mit gemeinsamem Wachsen durch einander und miteinander zu tun. Vielleicht verpassen wir also doch etwas, wenn wir Sexualität als Schleimhäute- und Schwellkörper-Produkt der Spaßgesellschaft betreiben.

Einen weiteren antiken Aspekt bringt wieder der Philosoph Peter Sloterdijk ein, und zwar in Form eines Vergleiches der weiblichen Vulva mit dem sogenannten Adyton.³⁷ Was ist ein Adyton?

Der griechische Tempel bestand aus einem einzelnen Element, der Zelle. Diese Zelle nannten die Griechen das Adyton. Wer es betreten durfte, war streng geregelt. Nicht jeder war dazu berechtigt, und auch die Auserwählten nur zu bestimmten Zeiten. Im Inneren des Adytions zeigte ein Bild den Gott, dem der Tempel gehörte. Sloterdijk schrieb sinngemäß:

Es ist beeindruckend, dass die reproduktive Anatomie des weiblichen Körpers auch so ein Adyton besitzt, nämlich dort, wo die Sexualität stattfindet. Dort sollten nicht alle hineinkönnen, sondern so wie im griechischen Tempel nur Bevorzugte, und auch sie nicht immer.

Die Hormone des richtigen Maßes

Das lässt sich auch medizinisch begründen. Denn neben dem Dopamin vermag das weibliche Gehirn unter anderem das Hormon Oxytocin zu produzieren. Das tut es vor allem bei drei Gelegenheiten, beim Orgasmus, bei der Geburt und beim Stillen.

Alle drei Gelegenheiten haben nicht nur etwas mit Reproduktion und der Weitergabe des Lebens zu tun, sondern auch mit Bindung. Bei der Geburt und beim Stillen sorgt dieses Hormon für die Bindung der Mutter an das Kind, die stärker ist als alle anderen Bindungen. Die Solidarität, um es mit einem von den Gewerkschaften vereinnahmten Begriff zu sagen, die Mütter gegenüber ihren Kindern aufbringen, kann deshalb stärker sein als alles andere. Sie sind dadurch in der Lage, für ihre Kinder zu töten, wenn es darauf ankommt, und es gibt in solchen Fällen sogar gesellschaftliche Akzeptanz und milde Strafen dafür.

Beim Orgasmus sorgt dieses Hormon für die Bindung der Frau an den Mann, und auch hier hat sich die Evolution etwas gedacht. Denn auch diese Bindung dient der Reproduktion, der Weitergabe des Lebens und damit der Erhaltung der Art, weil bei der Spezies Mensch mit ihren langen Entwicklungsphasen bis zum Erwachsenenalter Vater und Mutter den Nachwuchs besser zu schützen und weiterzubringen vermögen als die Mutter allein.

Im Gehirn des Mannes wiederum entsteht beim Orgasmus unter anderem das Hormon Vasopressin, das dafür sorgt, dass er seinen Beitrag zur Weitergabe des Lebens gegenüber seiner Frau und seinen Kindern verteidigt. Vasopressin löst im Mann das Bewusstsein für das eigene Territorium aus sowie das Bedürfnis, es gegen zudringliche Dritte zu verteidigen. Es lässt seinen Blutdruck steigen. Sein Atem beschleunigt sich. Das Vasopressin ist sozusagen das männliche Hormon der exklusiven Partnerschaft.

Es gibt Hinweise darauf, dass die im Vergleich zu den Frauen kürzere Lebenszeit der Männer mit Vasopressin-Ausschüttungen zu tun hat.³⁸ Sie verursachen einen Stress, der besonders dann stark wird, wenn es die Frau besonders häufig an Solidarität gegenüber ihrem Mann fehlen lässt.

Was sich daraus ergibt, ist eine Form der Partnerschaft, die wir heute als veraltet wahrnehmen. Ein Mann und eine Frau sind füreinander da, und beide für ihre Kinder. Zwischen allen herrscht Solidarität, sexuell belebt durch den richtigen Rhythmus von Genießen und Verzichten.

Eine Majorität wünscht sich auch genau das: Einen Mann beziehungsweise eine Frau, Kinder, ein Haus, einen Hund, und alle sind auch dann füreinander da, wenn es manchmal nicht ganz einfach ist. Das Merkwürdige dabei ist, dass es seit den 1960er-Jahren Minoritäten gibt, die andere Versionen der Partnerschaft und der Geschlechterrollen favorisieren, das vermeintlich konservative und in Wirklichkeit biologische, in der Verfassung der Natur festgeschriebene Familien- und Geschlechterbild diskreditieren, und diese Minoritäten im politischen Diskurs so erfolgreich sind, dass die Majorität lieber schweigt.³⁹

Diese vor allem im grünen und im urbanen linken Milieu zu verortende Minorität hat gemeinsam mit einer milliardenschweren Porno- und Sexindustrie sowie einschlägigen Dating-Plattformen als Convenience-Tools für sexuelle Unverbindlichkeit die Maßlosigkeit in der Sexualität zum neuen Standard gemacht.

Belegen ließe sich das anhand unzähliger Beobachtungen und Studien. Hier nur ein kleiner Querschnitt dessen, was seit den 1960er-Jahren passiert und entstanden ist.

Politische Dogmen

In der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* vom 28. April 2021 war ein interessanter Artikel des Journalisten Louis Berger über den französischen Philosophen Michel Foucault zu lesen. Der hatte 1976 unter dem Titel *Der Wille zum Wissen* den ersten Teil seines umfassenden letzten Werkes *Sexualität und Wahrheit* publiziert. Darin erklärte Foucault sinngemäß, der Kern der Sexualität sei die Ausbildung ständig neuer Formen des Begehrens.⁴⁰

Der Mann, der den Blumenkindern, also den Vertretern der 1968er-

Generation ihren philosophischen Rahmen gab und in seiner Bedeutung in Frankreich auf einer Ebene mit dem im deutschen Sprachraum besser bekannten Jean-Paul Sartre steht, erhob damit die Suche nach dem nächsten Kick zur Lebensweisheit und legitimierte sie gleichsam als naturgegebenes Phänomen.

Die Sache hat nur einen Haken. Der Mensch wird dabei zum Getriebenen, der niemals an ein Ziel gelangt, weil am Ende doch immer nur die Langeweile bleibt, während sich die Spirale immer mehr in Richtung Perversion dreht.

Um es anhand von drei Spielformen zu zeigen, für die es klar eingrenzende Fachbegriffe gibt: Auf die Polyamorie, einer Form des Liebeslebens, bei der ein Mensch mehrere Partner liebt und alle Beteiligten Bescheid wissen, folgt dann zum Beispiel die Hebephilie, also die Liebe zu pubertierenden Jugendlichen im Alter zwischen elf und sechzehn Jahren, und am Ende die Pädophilie. Wer sich einlässt auf Foucaults Wahrheit, braucht also zum Beispiel immer jüngere Gegenüber, um den so geweckten inneren Dämon noch zu füttern.

Foucault, der von 1926 bis 1984 vorwiegend in Paris lebte, formulierte seine Ideen auch als Vordenker der französischen politischen Linken, die in herkömmlichen Zweierbeziehungen Ödnis, Lügen und Zwänge sah. Sie fühlte sich mit ihrer vermeintlich fortschrittlichen Vision des Lebens ethisch überlegen, woraus sich jene moralische Arroganz entwickelte, die linke und grüne politische Gruppen als Architekten einer neuen Geschlechterordnung heute überall in Europa mehr denn je zeigen. Der Anspruch sexueller Randgruppen auf Gleichberechtigung in allen Belangen des Lebens ist legitim und selbstverständlich, doch sie zur Norm zu erheben, wie es diese Gruppen heute versuchen, ist kritisch.

Die ethische Nicht-Monogamie

Foucault jedenfalls gehört zu den Erfindern von so etwas wie einer ethischen Nicht-Monogamie, die sich heute auch schon einmal unter der Abkürzung

ENM in der Berichterstattung wiederfindet. »Mit ENM wertet man das bewilligte Fremdgehen zum ethischen Verhalten auf«, formulierte dazu die *Neue Zürcher Zeitung*. »Lebt man ethisch nicht monogam, zeigt man sich fürsorglich und achtsam gegenüber allen Menschen, die an dem Verhältnis teilhaben«. ⁴¹

Die ethische Nicht-Monogamie will mit dieser Form der Achtsamkeit im Kollektiv Leid, Enttäuschung, Frustration und Eifersucht verringern, bei gleichzeitiger Mehrung der Lust. Das klingt gut.

The Guardian, die wichtigste Tageszeitung des britischen linken Spektrums, brachte dazu das Porträt einer Frau, die sexuelle Beziehungen mit zwei Männern und dazu noch eine mit einem Ehepaar pflegte. Alle wussten voneinander und genossen anscheinend die verschiedenen sexuellen Dynamiken, die sich daraus ergaben. Medien neigen dazu, solche Modelle ohne Blick auf die Schattenseiten für die Beteiligten abzuhandeln, weil sie so die bessere Story sind und alles andere eben altbacken wirken würde. ⁴²

Doch hier drängt sich zum Beispiel die Frage auf: Widerspricht das nicht unserem evolutionär geprägten Bedürfnis, für jemand Besonderen an erster Stelle zu stehen? Und warum eigentlich nehmen wir die Solidarität, die Gewerkschaften ihren Mitgliedern abverlangen, ernster als jene, die uns die Verfassung der Natur mit der Gestaltung unseres Hormonhaushaltes abverlangt? Anders gefragt: Spielt die Verfassung der Natur bei der ENM mit?

Das tut sie eher nicht, und das liegt nicht bloß am Oxytocin und am Vasopressin, jenen beiden Hormonen, die Exklusivität und Solidarität biologisch einfordern. Es hat auch damit zu tun, dass der Rhythmus von Verzicht und Genuss sich in solchen Beziehungsmodellen kaum wahren lässt, was anstrengend ist. Zu anstrengend, wie ein Blick ins Tierreich zeigt.

Dort haben in promiskuitiven, polygamen Gemeinschaften die Männchen eine niedrigere Lebenserwartung als die Weibchen. Denn der so erhöhte Aufwand für Balz und Imponiergehabe kostet sie wichtige Lebensenergie. Viel zu früh ist für die Männchen die Show dann vorbei. ⁴³

Dem Imponiergehabe der Männchen gegenüber den Weibchen liegt, poetisch betrachtet, ein biologisches Muster zugrunde. Die Weibchen verfügen nur über wenige, dafür aber große Eizellen. Die Männchen verfügen

über viele, dafür aber kleine Spermien. In der Folge müssen die Spermien beim Befruchtungsakt um die kostbaren Eizellen kämpfen. Ebenso wie die Männchen um die Weibchen bei der Suche nach Sexualpartnern.

Die männliche Tierwelt treibt dafür einigen Aufwand. Sehen wir uns zum Beispiel den sogenannten König der Tiere, den Löwen, an. Er lebt nicht etwa in der Arktis, wo ihm seine Mähne vielleicht gute Dienste erweisen würde. Vielmehr ist er in Afrika und Indien daheim, wo die Haarpracht mangels praktischen Nutzens eher Last ist. Durch den Hitzestau entstehen eine Menge freie Radikale, die den Löwenkörper belasten.

Besonders lange und dunkle Mähnen sind bei Löwen allerdings ein Zeichen guter Verfassung und Kampfkraft, weil Hormonstatus und Ernährungszustand Auswirkungen auf Dichte und Länge der Mähne haben. Experimentelle Untersuchungen mit ausgestopften Löwenmännchen haben gezeigt, dass Weibchen positiv auf Modelle mit längeren und dunklen Mähnen reagieren, während Männchen Modelle mit ausgeprägten Mähnen eher meiden. Löwenmännchen schleppen ihre Haarpracht also vor allem deshalb durchs Leben, um Weibchen zu beeindrucken und konkurrierende Männchen fernhalten zu können.⁴⁴

Oder nehmen wir den Mandrill, eine Primatenart, die in den tropischen Regenwäldern Zentralafrikas daheim ist. Mandrill-Männchen können ihre Nase verfärben. Das ist eine enorme Leistung, die nicht einfach so passiert. Die Melanophoren, also die Zellen, die den dunklen Farbstoff produzieren, müssen dafür eine enorme Leistung erbringen. Die Männchen der Meerkatzen können sogar ihren Hodensack verfärben, um ihre Konkurrenten in den Schatten zu stellen.

Polyamores ständiges Balzen und Werben ist also in der Verfassung der Natur schlicht deshalb nicht vorgesehen, weil das zu viel Energie kostet. Arbeitgeber der alten Schule beherzigten das, indem sie Wert auf ein intaktes traditionelles Familienleben ihrer Mitarbeiter legten und vor Beförderungen auch schon einmal bei ihnen daheim zum Abendessen vorbeischauten, um sich dessen zu vergewissern.

Sie schätzten, vielleicht auch nur instinktiv und ohne sich mit der Biologie der Reproduktion zu befassen, die Treuen mit Frau, Kind, Haus und Hund als leistungsfähiger und fokussierter ein als jene, die ständig am Balzen

und Werben und Verteilen ihrer Körperflüssigkeiten quer durch die dafür ansprechbare Frauenwelt waren.

Die Enteignung der Kinder

Eine zunehmend beunruhigende Rolle spielen in jenen von Minoritäten so zwingend geforderten neuen Geschlechterrollen die Kinder. Im Juli 2021, während ich dies hier schrieb, sorgte in Österreich die *Kronen Zeitung* mit einem Bericht über eine Lehrerin für Aufsehen, die Volksschulkinder »aufklärte«, indem sie ihnen anhand von Sexpuppen zeigte, dass Mädchen Finger und anderes in ihre Vagina stecken können und wozu Kondome gut sind. Die Kinder waren hinterher völlig verstört.⁴⁵

Das war nicht als Fehler einer einzelnen Pädagogin zu bewerten, die ungeschickt in den hochsensiblen Raum der kindlichen sexuellen Entwicklungen polterte. Auch solchen Versuchen liegt eine politische Tradition zugrunde, die mit dem Franzosen Foucault und seinen gleichgeschalteten Zeitgenossen begann.

Die Gesellschaftsarchitekten der Generation Bürgerschreck wollten die von ihnen verachtete Bourgeoisie nicht nur wirtschaftlich, sondern quasi auch familiär enteignen. Sie wollten, indem sie den Kindern ihr eigenes richtiges Maß in der Sexualität beibrachten, die Gestaltungshoheit über diesen für die Menschheit so wichtigen Bereich übernehmen und sie den Eltern entziehen.

Wir entfernen uns mit diesen Ideen, die schließlich auch in eine Welt des Gender-Wahns und der Abschaffung der Geschlechter führten, immer weiter von der Verfassung der Natur. Von jener Verfassung, nach der wir, auch das wage ich als Endokrinologe und Gynäkologe zu behaupten, in der Sexualität das richtige Maß nehmen müssen, um zu werden, was wir sein können und stabile Gemeinschaften und Gesellschaften zu bilden.

Die Dreier-Ehen auch unter drei Männern, wie sie in Kolumbien bereits gelebt werden und für die sich nicht ganz überraschend in Europa die linke deutsche Tageszeitung *TAZ* besonders interessierte, ist aus dieser basalen biologischen Sicht nur einer der vielen Schritte in die falsche Richtung.⁴⁶

Wenn wir bei jeder Banane hinterfragen, wie natürlich sie ist, und die Antwort darauf über detaillierte Regelwerke zu geben versuchen, warum betrachten wir es dann geradezu als reaktionär, wenn wir in dem für die Menschheit mindestens ebenso wichtigen Bereich der Reproduktion und der Weitergabe des Lebens die Frage stellen, was natürlich ist und was nicht?

Warum befassen wir uns nicht auch aus der Sicht der Biologie, sondern immer nur aus der Sicht maximaler Toleranz für Erwachsene damit, was bestimmte Lebensformen bedeuten, was sie für die Kinder bedeuten?

Warum droht uns, polemisch gesagt, dass Kinder bald drei Väter und keine Mutter haben können, und warum würden wir das gemäß der Dynamik der laufenden Entwicklung vielleicht sogar politisch legitimieren, ohne die Reproduktionsmedizin zu Wort kommen zu lassen? Obwohl die Majorität noch immer staunt, während es einer einflussreichen Minorität zunehmend gelingt, Kritikern das Wort zu verbieten?

Das richtige Maß in der Sexualität, politisch gesehen haben wir es in einer Welt, in der Pädagogen auch schon Knaben und Mädchen routinemäßig fragen, ob sie wirklich Knaben und Mädchen oder nicht doch lieber irgendetwas anderes sein wollen, längst verloren. Und wir sind nicht unterwegs zurück zu diesem richtigen Maß, sondern wir rennen blindlings weiter in die entgegengesetzte Richtung.

Die Abschaffung der Geschlechter

Wir sind damit längst beim Thema Abschaffung der Geschlechter, von der eine Majorität von 89 Prozent zwar nichts wissen will, mit der sich die genannte Minorität aber dennoch zunehmend durchzusetzen scheint. Sie will nicht weniger, als die Evolution, die auf der Existenz von zwei Geschlechtern beruht, abschaffen, sie quasi als verstaubt in die Ecke stellen und eine neue Trans-Biologie erzeugen, ohne sich der fundamentalen Unmöglichkeit ihres Vorhabens richtig bewusst zu sein.

Anfang März 2021 diskutierte der Deutsche Bundestag einen Antrag der Links-Partei, indem es spröde hieß:

Die Festschreibung, dass Eltern immer nur zwei Personen sein müssen, hat angesichts sich wandelnder Beziehungsmuster und Lebensweisen immer weniger Sinn, weil eine solche, angenommene Austragungspflicht einen gebärfähigen Körper schafft und ihn zum Objekt dieser Austragungspflicht macht.

Ein Kind auszutragen, das degradiere die Frau zu einem Objekt, bedeutet das, weshalb aus den Reihen der Links-Partei auch schon die Idee aufkam, den Begriff »Mutter« ins immer dicker werdende Vokabelbuch der verbotenen Wörter einzutragen. Erstaunlich, wie erfolgreich die Linken ein Kritikverbot selbst an dieser These, auf die man erst einmal kommen muss, verhängte.⁴⁷ Als der frühere Bundestagspräsident Wolfgang Thierse (SPD) sagte, es müsse erlaubt sein, derlei zu hinterfragen und wissenschaftliche Daten dazu zu fordern, handelte er sich einen Shitstorm ein.

Die Kämpfer für die Abschaffung der Geschlechter, sie scheinen Boxer mit Glaskinn zu sein. Vielleicht auch deshalb, weil sie selbst zumindest ahnen, dass es Wahrheiten gibt, an denen sie niemals vorbeikommen werden. Eine davon ließe sich, zugegeben leicht in den Kontext gebogen, mit Goethe formulieren:

Was fruchtbar ist, allein ist wahr.

Weil wir Goethe in diesem Buch schon hatten, hier der genannten Minorität zur Besinnung, allen anderen zur Bestätigung und auch der Ordnung halber die ganze Stelle aus seinem Gedicht mit dem Titel Vermächtnis.

*Genieße mäßig Füll und Segen,
Vernunft sei überall zugegen,
Wo Leben sich des Lebens freut.
Dann ist Vergangenheit beständig,
Das Künftige voraus lebendig,
Der Augenblick ist Ewigkeit.*

*Und war es endlich dir gelungen,
Und bist du vom Gefühl durchdrungen:
Was fruchtbar ist, allein ist wahr –
Du prüfst das allgemeine Walten,
Es wird nach seiner Weise schalten,
Geselle dich zur kleinsten Schar.*

Goethe, dies nur am Rande erwähnt, befasste sich übrigens auch mit offener Sexualität, und zwar an einer meist fehlinterpretierten Stelle seines Werkes *Faust*. Es geht um die Gretchenfrage. Darin fragt Margarete, genannt Gretchen, die Hauptfigur Heinrich Faust⁴⁸:

*Nun sag', wie hast du's mit der Religion?
Du bist ein herzlich guter Mann,
Allein ich glaub', du hältst nicht viel davon.*

Hier geht es weniger um religiöse Kompatibilität, wie sich unterstellen ließe, sondern vielmehr um die Frage, wie ernst es Faust meint, als er Gretchen beehrt. Aus seiner Antwort meint Gretchen ableiten zu können, ob er nur mal schnellen Sex mit ihr will, oder ob er sie sich auch als Ehefrau vorstellen kann. Je nachdem, ob er sich dem christlichen Maß in der Sexualität verpflichtet fühlt, oder nicht.

Foucaults Hang zu Knaben

Hinterfragen wir an dieser Stelle die ethische Integrität jener Minorität und ihrer Leitfiguren, die ihre Version von Sexualität und Geschlechterrollen nicht nur über jene der Majorität, sondern selbst über die Biologie stellt. Wirklich gut ist es bei genauerem Hinsehen darum nicht bestellt.

Michel Foucault, von der französischen Linkskultur nach wie vor als ihr Göttergott gefeiert, befasste sich in seinem sozioethischen Werk *Gebrauch*

der Lüste auch mit Hebephilie und Pädophilie, also mit Sex mit Jugendlichen und Kindern. Knabenliebe sei interessant und wichtig, weil sie eine »heidnisch-virile Moral« darstelle, die er einer »christlich-weibischen Ethik« gegenüberstellte. Anders als Homer drohten Foucault trotzdem noch nie posthume Leseverbote. Vielmehr belächelt die französische Linke gerne weiterhin im Sinne ihres Vordenkers die peinlichen Christen und feiert die Heiden.⁴⁹

Zu bedenken ist, was Foucault selbst betrifft, der Fairness halber immer: Es gibt eine Evolution des Bewusstseins, die vieles verändert, und auch vieles zum Besseren. Weshalb es unfair sein kann, die Moral vergangener Generationen mit heutigen Maßstäben zu messen. Die Menschen früher waren in dem einen oder anderen Punkt vielleicht einfach noch nicht so weit.

So etwa lösten die sittlichen Mängel in der Österreichisch-Ungarischen Monarchie im Fin de Siècle noch keine Proteste aus. Dabei hatten die es in sich, was die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* einmal so beschrieb: »Die pulsierende Donau-Metropole Wien war um 1900 von Gegensätzen geprägt. Sie war gleichermaßen die Hauptstadt des Hochadels und der liberalen Intellektuellen, der prachtvollen Ringstraße und der endlosen Armenviertel, des Antisemitismus und des Zionismus, des starren Konservatismus und der einsetzenden Moderne. Und vor allem Sexualität war ein bedeutendes, großes Thema.

So hatten Salten (dem der Roman *Josefine Mutzenbacher* zugeschrieben wird), Schnitzler, Alpen und andere Autoren der Wiener Moderne nicht nur minderjährige Geliebte, sondern es war offensichtlich so, dass die kritiklose Darstellung sexueller Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen in jener Epoche, in welcher die Romane entstanden sind, keinen Tabubruch mehr bedeuteten.« So berichtet in *Josefine Mutzenbacher* die Protagonistin, wie sie schon als Kind durch sexuelle Spiele mit Altersgenossen aufgeklärt wurde und bereits mit fünf Jahren lustvolle, sexuelle Erfahrungen mit erwachsenen Männern sammelte.⁵⁰

Auch in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts lösten vergleichbare sexuelle Übergriffe noch keine Proteste aus, selbst wenn sie systematisch erfolgten. Hans Magnus Enzensberger, eine Leitfigur der deutschen Literatur, befeuerte in seinem bei *Suhrkamp* erschienenen *Kursbuch* gesellschaftliche

Neuarrangements persönlicher Beziehungen und publizierte im *Kursbuch II* Erfahrungsberichte über Kindererziehung in der *Kommune 2*, einer Politkommune in Berlin-Charlottenburg. Dort heißt es etwa: »Abends, beide Kinder liegen im Bett, ich streichle Nessing, streichle dabei auch seinen Penis.« Die Notiz endet mit dem Eintrag: »Dann versuchen beide zu koitieren.«⁵¹

Auch die Grünen hatten damit kein Problem, im Gegenteil. Der Geschäftsführer ihrer damaligen Bundestagsfraktion, Volker Beck, forderte in einem Buchbeitrag 1988 die »Entkriminalisierung der Pädosexualität«. Jürgen Trittin trat 1981 ebenfalls als Politiker und ganz offiziell für »die Straffreiheit bei gewaltfreien sexuellen Handlungen zwischen Kindern und Erwachsenen« ein.

2020 hatten sich die Schmerzgrenzen bereits verschoben. Als das Magazin *Le Point* eine Reportage über die Sitten im Pariser Nobelviertel Saint-Germain-des-Prés brachte, löste es damit einen Skandal aus. Die Germanoprätins, so die Bezeichnung für die Bewohner des Viertels, trieben es für den Volksgeschmack zu bunt. Polygamie, Polyamorie, Pädophilie. Kurzum: Jeder mit jedem, unter Einbeziehung von Jugendlichen und Kindern.⁵²

Diese Evolution des Bewusstseins ist gut, dennoch stellt sich die Frage, wie tief die Spuren der Linken zur Zeit Foucaults in unserer Gegenwart sind, wie sehr sie und ihre Nachfahren für die nach wie vor extremen Zahlen bei Pädophilie und Inzest verantwortlich sind und ob ihre Methoden nicht gerade jetzt Schule machen.

Luc Ferry, der von 2002 bis 2004 französischer Bildungsminister war, versuchte schon in den 1970er-Jahren auf die Verbrechen unter dem Deckmantel des gesellschaftlichen Fortschrittes hinzuweisen. Als er einmal einen Vortrag darüber halten wollte, verjagten ihn Schüler und Mitarbeiter Foucaults mit Baseball-Schlägern. Die Keule war ihnen näher als das Wort, und ihre Liebe galt nur ihrer eigenen Meinung.⁵³

Inzwischen ist die Keule digital, doch sie erfüllt den gleichen Zweck, und die aktuellen Architekten einer neuen Sexual- und Geschlechter-Ethik gehen damit gegen Andersdenkende, auch wenn sie nach wie vor die Majorität

bilden, auf die gleiche Weise vor. Ihre ideologischen Vorstellungen von dem, was sie für die Moderne halten, sind ihnen nach wie vor wichtiger als alles andere, auch als das Wohl der Kinder.

Der Porno-Boom und seine Folgen

Die Verbindung über Gefühle. Die Tiefe des Augenblicks. Das innige Miteinander. Der Moment, wenn Zeit und Raum an Bedeutung verloren haben. Sexualität heißt auch, Maß am Gegenüber zu nehmen.

Bei Pornografie fehlt dieses Gegenüber, was nichts daran ändert, dass sie gesellschaftsfähig geworden ist. Pornostars traten schon so oft in bürgerlichen Talkshows auf, dass sie deren Redakteuren fast schon wieder langweilig geworden sind. Und obwohl der Zugang zu Pornografie bei Jugendlichen unter 18 Jahren strafbar ist, geben 79 Prozent der 14- bis 17-Jährigen und 42 Prozent der 11- bis 13-Jährigen an, bereits pornografische Bilder oder Filme gesehen zu haben. 16 Prozent der 11- bis 18-Jährigen haben auch schon sexuelle Verstümmelung, Sodomie und Kinderpornografie gesehen.⁵⁴

Was macht dieses Übermaß an Pornografie mit Jugendlichen, wenn sie die Schulen einer *#MeToo*-Hirnwäsche unterziehen, sie gleichzeitig auf ihren Handys sehen, wie Hunde Frauen penetrieren und eine dominante Minorität die Geschlechter, also auch ihr Geschlecht, abzuschaffen versucht?

Selbst bei Erwachsenen beeinflusst die Pornografie die Vorstellung dessen, was wahr und üblich ist. So überschätzen Konsumenten pornografischer Inhalte die Häufigkeit von Anal- und Gruppensex oder Sadomaso-Praktiken. Was für Erwachsene werden dann erst aus diesen Jugendlichen?

Diese krasse Form der Maßlosigkeit in der Sexualität hat jedenfalls Folgen, denn sie greift in wichtige Prägephasen ein. Neurologisch betrachtet dreht sich auch hier die Spirale um die Sucht nach dem nächsten Kick: Je häufiger Porno-Konsumenten auf einschlägigen Seiten sind, desto härtere und perversere Angebote bedarf es, um sie noch bei Laune zu halten.

Weil es so wunderbar passt, hier in neuem Zusammenhang noch einmal das Zitat des antiken Philosophen Epiktet, der schrieb⁵⁵:

Bei jedem Menschen ist der Körper ein Maß für den Umfang seines materiellen Besitzes wie der Fuß für den Schuh. Wenn du dich von diesem Prinzip leiten lässt, dann wirst du das richtige Maß einhalten. Wenn du es aber überschreitest, dann wirst du eines Tages unweigerlich in den Abgrund stürzen. Es ist wie beim Schuh: Wenn du einmal den Fuß als natürliches Maß überschritten hast, dann bekommst du zuerst einen vergoldeten, dann einen purpurnen und schließlich einen gestickten Schuh. Denn wenn du erst einmal das Maß überschritten hast, dann gibt es keine Grenze mehr.

Schon Verstörung harmloser Natur kann bei Kindern und Jugendlichen drastische Folgen haben. Als in dem erwähnten Fall an einer Wiener Schule eine Lehrerin mit Sexpuppen und Kondomen hantierte und von den Möglichkeiten zur vaginalen Penetration mit Händen und Gegenständen berichtete, riss einer der Jungen daheim einer Freundin seiner Schwester das Kleid herunter. Das berichteten die Eltern des Jungen.

Erst recht hat Verstörung durch Sodomie- oder Pädophilie-Videos Folgen. Aus Jugendlichen, die sich in dieser Welt versteigen, werden im Schnitt dreimal so oft sexuelle Missbrauchstäter. Das hat damit zu tun, dass Jugendliche, die von Sexualität noch nichts wissen und über solche Filme zum ersten Mal damit in Berührung kommen, glauben, dass Sex einfach so ist. Dass er so sein muss. Die Pornostars werden zu ihren Role Models, der Mann – ein Täter, die Frau – ein Objekt.⁵⁶

Die Jungen glauben, dass sie zu Tätern zu werden haben, die Mädchen, dass sie Objekte sein müssen, und beide, dass Sex umso besser ist, je größere Schmerzen er verursacht. Gegen diese basale Prägung kann auch intensivste #MeToo-Beschallung nichts ausrichten und die Gesellschaft könnte mit dem Heranwachsen dieser Generationen irgendwann auf einen andauernden sexuellen Kriegszustand zusteuern.

Die Majorität erodiert allmählich. Der Wunsch nach längerfristigen Beziehungen und Familiengründung schwindet. Die sexuelle Zufriedenheit

tut das auch, sogar rasant, ebenso die emotionale Bindung an den Partner oder an die Partnerin. Die Beziehung zum eigenen Körper verschlechtert sich, weil er nie mit den chirurgisch oder digital aufgemotzten Körpern der Pornoschauspieler mithalten kann. Junge Frauen mit perfekten Formen, sogenannte *Hardbodies*, oder Männer mit Viagra-gestählten Gemächten werden zur neuen Norm, der niemand genügt.

Gleichzeitig geht der Hang zur Selbstdarstellung auf *Instagram* oder *TikTok* nahtlos in einen auf bestimmten Sex-Seiten über. Wenn das Mädchen von nebenan schon nicht als Lifestyle-Influencerin zum Star wird, warum dann nicht auf der Seite *OnlyFans*, eine Art Do-it-yourself-Offert der Pornoindustrie? Was genau soll daran schlecht sein, wenn sie sich dort nackt und mit ausnahmslos allen ihren geschlechtsspezifischen Details zur Schau stellt? Ist das nicht auch eine Art Emanzipation? Weil ja auch Männer ihre Muskeln zeigen dürfen? Und was kann an dem einfachen Prinzip von Angebot und Nachfrage in der Medienwelt so schlecht sein?

Bisweilen flammt noch Empörung auf. Als der New-York-Times-Kolumnist Nicholas Kristof die Maßlosigkeit der Porno-Industrie anklagte und zeigte, wie sie selbst mit der Vergewaltigung und dem Missbrauch Minderjähriger gute Geschäfte macht⁵⁷, ging sein Artikel um die Welt. Doch die Empörung, sie wird leiser. Die Empörten verbrauchen ihre Energie auf anderen Feldern.

Immerhin hat sich so etwas wie eine Gegenbewegung geformt. Im Juni 2020 gründete die damals 22 Jahre alte Soma Sara die Plattform *Everyone's invited*. Soma war als Jugendliche gemobbt, gedemütigt und vergewaltigt worden. Die Täter waren keine Erwachsenen, sondern Jugendliche gewesen. Ähnlich wie bei #MeToo meldeten sich tausende Betroffene, die Ähnliches erlebt hatten.

Auf *Everyone's invited* berichten Mädchen von Initiationsriten, wenn sie in die Oberstufe einer Schule eintreten. Einige mussten sich nackt ausziehen und tanzen. Burschen hielten Wettbewerbe darin ab, wer mit dem vermeintlich hässlichsten Mädchen schlief, und demütigten die Betroffenen hinterher damit. Sogar einer Neunjährigen verlangten bestimmende Schüler-Cliquen Nacktfotos ab, und viele glauben dann auch hier, derlei sei nun einmal so.⁵⁸

Die Pädagogen üben sich derweilen in Doppelmoral. Sie arbeiten sich nicht nur an Homers angeblich problematischem Geschlechterbild ab. Auch Ovids literarischen Antike-Klassiker »Metamorphosen« droht schon die Verbannung, weil darin ein Gott einer Frau nachstellt. Gleichzeitig etabliert sich in der wirklichen Welt unter den Augen der Pädagogen »Sextrem« als das neue Normal, ohne dass sie einen Finger rühren.

In den Metamorphosen erzählt der antike römische Dichter, der in der römischen Literaturgeschichte neben Horaz und Vergil zu den drei großen Poeten der klassischen Epoche zählt, unter anderem die Geschichte des liebestollen Apollo, der die Nymphe Daphne bedrängt. Sie kann sich ihm im letzten Moment entziehen, weil ihr Vater sie in einen Lorbeerbaum verwandelt.⁵⁹

Eine Professorin einer Eliteuniversität fand, dass dieser Text Studentinnen traumatisieren könnte, die möglicherweise ihrerseits Opfer sexueller Nachstellung geworden sind. Also entschloss sich die Universität, diese Erzählungen vom Lehrplan zu eliminieren. Sex und Nachstellung dürfen nicht bagatellisiert werden, hieß es.

Doch warum tun die gleichen Pädagogen nichts gegen Videos, auf denen ein Dutzend Männer gleichzeitig über eine Frau herfallen und alle ihre Körperöffnungen penetrieren, und die nicht nur den Studentinnen und Studenten, sondern auch deren Brüdern und Schwestern im Volksschulalter zugänglich sind?⁶⁰

Sex mit einem Roboter

Vielleicht ist es für eine sexuell von solcher Maßlosigkeit, von solcher enthemmten Rücksichtslosigkeit und von solcher Doppelmoral geprägten Gesellschaft sogar das Beste und Sicherste, wenn ihre Individuen künftig nicht mehr miteinander, sondern nur noch mit Robotern sexuell verkehren. Dass es so weit kommen könnte, darauf weist eine Umfrage des russischen IT-Security-Anbieters *Kaspersky* unter deutschen Männern und Frauen unter dreißig hin. 25 Prozent der Befragten hielten Sex mit einer

menschenähnlichen künstlichen Intelligenz für denkbar, wobei der Anteil der Männer (32 Prozent) höher als jener der Frauen (18 Prozent) war. 26 Prozent konnten sich sogar vorstellen, sich in eine künstliche Intelligenz, die darauf programmiert ist, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, zu verlieben.⁶¹

In den USA führt das schon zu bemerkenswerten Diskussionen. Etwa über die Frage, ob Eifersucht angebracht ist, wenn der Partner oder die Partnerin eine Affäre mit einer Maschine hat. Wäre das dann Betrug?

Klar, dass Hollywood, immer ein Indikator für gesellschaftliche Entwicklungen, das Thema schon für sich entdeckt hat. Science-Fiction-Filme wie *Her* oder *Ex Machina* zeigen eine Vision der Liebe mit dem Computer. Ebenso preisgekrönte Dokumentarfilme wie *Hi, AI – Liebesgeschichten aus der Zukunft* von Isabella Willinger.

Auch die Buchwelt ist dabei. Etwa mit dem Bestseller *Klara und die Sonne* von Kazuo Ishiguro, in dem eine Mutter ihrer Tochter, die keine Freundinnen findet, eine künstliche Freundin gegen die Einsamkeit schenkt, konkret einen humanoiden Roboter, der auf den Namen Klara hört.

Einen Blick in eine mögliche Zukunft gestattet auch der tragisch-komische Roman *Maschinen wie ich* von Ian McEwan, in dem ein junger Mann mit seinem letzten Geld einen Roboter kauft. Seine Freundin verliebt sich in die Maschine und geht fremd. Das verkompliziert die Sache.

Auch die Sexpuppen, sozusagen die Vorläufer der sexualisierten künstlichen Intelligenz aus der analogen Ära, geben Hinweise auf eine solche Zukunft. Ihr Markt wächst, und die Corona-Pandemie hat diesen Trend beschleunigt. Firmen wie *Real Dolls* aus Kalifornien bieten schon Sexpuppen verschiedener Charaktertypen mit implantierten Augenbrauen aus Echthaar, Tattoos, Sensoren für Gänsehaut und weiteren Extras an. Sie können schon reden und Gefühle erwidern, und da kommt mit dem technischen Fortschritt verlässlich noch viel mehr. Wenn die Menschheit auf diese Weise ausstirbt, diese Frage drängt sich unwillkürlich auf, wäre das wirklich ein Übel?

Wer Wunder hofft, der stärke seinen Glauben...

Wie nehmen wir nun also das richtige Maß in der Sexualität, und wie halten wir es? Als Endokrinologe und Gynäkologe darf ich dazu eine Meinung vertreten und mich darüber wundern, dass ich mich damit zum Feindbild demokratisch legitimierter politischer Strömungen mache. Sie lautet: Die Reproduktion, die Weitergabe des Lebens, erfordert nach den Millionen Jahre alten Vorgaben der Evolution Mann und Frau und wird dies auch in Zukunft tun. Kinder brauchen Vater und Mutter und werden sie auch in Zukunft brauchen. Die Evolution hat die Sexualität zur Erhaltung der Art entwickelt, ob wir das nun hören wollen oder nicht, und sie hat die Familie über die ihr zur Verfügung stehenden Lenkmechanismen an den Bedürfnissen des Kindes orientiert. All dies ist Biologie und kein »Biologismus«, wie es bisweilen heißt. Biologismus gibt es ebenso wenig wie Physikismus oder Chemieismus. All dies sind deshalb Dinge, die sich nicht demokratisch verhandeln lassen, genauso wenig, wie sich demokratisch verhandeln lässt, ob Pestizide in Bananen gesund sind oder nicht. Derlei zum demokratischen Meinungsobjekt zu machen, ist aussichtslos.

Die Majorität, die das instinktiv, aus Lebenserfahrung oder einfach durch Hausverstand anerkennt, ist nach wie vor groß. Ebenso groß wie die Sehnsucht nach Werten, die sich daraus ergeben. Dies gilt auch für junge Menschen, wie unter anderem eine Studie der deutschen *Bundeszentrale für Aufklärung* belegt.⁶²

Auch die erste Generation von Studenten, die im Rahmen ihrer sexuellen Sozialisation mit Internetpornographie konfrontiert worden ist, lebt demnach noch mehrheitlich in monogamen Beziehungen, die Bedeutung von Treue und Dauerhaftigkeit habe eher noch zugenommen. Sex findet, ähnlich wie in vorangegangenen Jahrzehnten, unter Studierenden vor allem in festen Partnerschaften statt.

Eine aktuelle Studie⁶³ von Schülern zwischen 14 und 16 Jahren in Österreich zeigt vorrangige Wünsche an den Partner oder die Partnerin: Verlässlichkeit (93 Prozent), gemeinsam Spaß haben (92 Prozent) und Treue (neunzig Prozent). Ein gutes Einkommen des jeweils anderen bildet mit nur 13 Prozent das Schlusslicht in diesem Ranking. Treue und Nähe stehen vor Geld, und nach wie vor auch vor der Bevormundung durch die Minorität.

Wir können also hoffen, dass die immer lauter werdenden Architekten

einer neuen Realität einfach daran scheitern, dass sie keine Basis in der Natur und deshalb auch nicht in den Menschen haben. Glauben wir daran, dass sich die universelle Verfassung der Natur durchsetzen wird, ehe die Minorität die Architektur der Gesellschaft ins Wanken bringen kann.

Lassen Sie mich dazu an dieser Stelle das Zitat Johann Wolfgang von Goethes aus seinem Werk *Faust II* vom Anfang dieses Kapitels vervollständigen.

*Wer Gutes will, der sei erst gut;
Wer Freude will, besänftige sein Blut;
Wer Wein verlangt, der keltre reife Trauben;
Wer Wunder hofft, der stärke seinen Glauben.*

Das richtige Maß und das Ego

*Zu werden, was wir sein können, setzt voraus, unser Ego zu beherrschen.
Dummerweise legt uns die Welt, in der wir leben, genau das Gegenteil
nahe: ihm zu dienen und es zu inszenieren. Was tun? Hier einige
Hinweise und ein Vorbild.*

Der 2021 verstorbene Prinz Philip hatte einen Lehrer namens Kurt Hahn. Diesen außergewöhnlichen deutsch-jüdischen Pädagogen verdankte er seiner Schwester Theodora Prinzessin von Griechenland und Dänemark, Markgräfin von Baden. Sie sorgte dafür, dass ihr kleiner Bruder die *British Salem School of Gordonstoun* besuchte. Hahn, der zunächst in der Gemeinde Salem unweit des Bodensees das heute größte deutsche Internatsgymnasium *Schule Schloss Salem* mitgründete, verwirklichte nach seiner Flucht vor den Nazis in dieser internationalen schottischen Privatschule seine pädagogischen Ideen weiter.⁶⁴

Das Erziehungsprogramm Hahns umfasste fünf Leitsätze. Es ging ihm um Dinge wie abenteuerlustige Neugier, unbesiegbaren Geist und Hartnäckigkeit in der Anstrengung. Sein wichtigster Leitsatz lautete, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Er unterwies seine Schüler also im Verzicht darauf, sich hervorzutun. Was *compassion* voraussetzt, also Mitgefühl. Wer andere als Menschen wahrnimmt, muss sich weder auf die Brust trommeln noch sich über sie stellen.

Hahn bescheinigte dem Prinzen in dessen Abschlusszeugnis, dass er diese Leitsätze auch wirklich verinnerlicht hatte. Philip sei zwar oft frech gewesen, merkte er an, aber niemals gemein. Der Prinz hatte in der *British Salem School of Gordonstoun* gelernt, sein Ego zu beherrschen, und die Welt liebte ihn dafür bis zu seinem Tod im Alter von hundert Jahren. Sie liebte ihn für seine Art, die Rolle als Mann hinter der Queen zu spielen. Offen, freundlich, loyal und immer mit einem Augenzwinkern für sich selbst.

Ein Leitsatz für den Weg nach oben

Sich nicht zu ernst zu nehmen, diesen Leitsatz aus den von Kurt Hahn gegründeten elitären Bildungsstätten könnten wir gut für alle Schulen und Universitäten brauchen, für jegliche gesellschaftliche Ethik und Moral und für jegliche Unterweisung im Umgang mit den sozialen Medien, die in diesem Kapitel noch eine Rolle spielen werden.

Wir brauchen diesen Leitsatz auch als Überschrift eines Trainingsprogrammes, dem wir uns selbst unaufhörlich unterziehen müssen. Denn auch für uns gilt: Nehmen wir uns nicht zu ernst. Wenn wir uns darin täglich üben, schenkt uns die Welt Aha-Erlebnisse der positiven Art, jedes davon ein kleiner Fortschritt auf dem Weg zu dem, was wir sein können. Denn erst wenn wir unser Ego beherrschen, wird das Leben zu einem faszinierenden Spiel, das wir als Individuen und als Gemeinschaft auch gewinnen können.

Bloß wie geht das? Wie schaffen wir es, uns selbst nicht zu ernst zu nehmen?

Die Entstaubung des Zirkels

Der Zirkel, den wir bereits als Symbol der Freimaurerei kennengelernt haben, er ist, bildlich gesprochen, das geeignete Instrument dafür. Wir können damit einen Kreis um unser Ego ziehen. Einen Kreis, der die Distanz markiert, die wir zu diesem Ego einhalten sollten. Selbstherrlichkeit, Rechthaberei und das Bedürfnis, ständig im Mittelpunkt zu stehen, das alles liegt dann außerhalb der Reichweite unserer Reflexe.

Dumm nur, dass der Zirkel aus der Mode gekommen ist und sich etwas anderes durchgesetzt hat. Der Begriff dafür hat noch keinen eigenen Wikipedia-Eintrag und Rechtschreibprogramme machen zunächst eine rote Wellenlinie darunter, weil sie ihn nicht kennen. Doch beides dürfte sich bald ändern, denn er wird Jahr für Jahr aktueller. Geprägt hat ihn der deutsch-amerikanische Philosoph Eric Voegelin⁶⁵, der von 1901 bis 1985 lebte. Voegelin benannte mit diesem Begriff die Selbstbezogenheit des Menschen, die bei ihm für das Gegenteil von Gottbezogenheit steht. »Egophanie« lautet

er, und Voegelin beschrieb damit eine Art inneren Götzendienst, eine Verehrung des eigenen Ich, bei der dieses Ich nicht mehr über sich selbst hinauszuwachsen vermag.

Vermutlich brauchen wir bald eine neue Facharzt-Richtung, den Facharzt für ebendiese Egophanie mit einem neuen Therapiekonzept dafür, das wir »Egolyse« nennen könnten. Denn ihre Verbreitung hat pandemische Ausmaße angenommen. Der Mensch fusioniert sich selbst mit seinem Ego und bleibt dabei ein Zwerg. Er verpasst die Chance, zu werden, was er sein kann, weil er ständig in den Spiegel blickt und schreit: »Ich! Ich! Ich!« Er löst sich aus dem großen gemeinsamen Ganzen, erhebt seine Selbstbesessenheit zur Religion und sagt im Brustton der Überzeugung:

*Alle kümmern sich um sich,
nur ich kümmere mich um mich.*

Typische Symptome

Die Egophanie ist an einer Reihe von Symptomen erkennbar. Eines davon ist die derzeit beliebteste Form der Fotografie. Früher lernten Hobbyfotografen, Menschen, Landschaften, Gebäude oder Pflanzen und Tiere zu knipsen. Heute liefert das Internet mehr Anweisungen, als es in der Fotografie insgesamt je gab, darüber, wie sich perfekte Selfies herstellen lassen. Inklusive Tipps für Retuschen, um etwaige Makel wie zu kleine Augen, eine zu dominante Nase oder zu schmale Lippen auszugleichen.

Ein weiteres Symptom für Egophanie ist eine merkwürdig unverbundene Art der Betroffenen zu kommunizieren. Wir kennen das alle: Sie reden vor sich hin, ohne den Blick zu heben. Sie reden aus sich heraus, ohne sich in ihr Gegenüber zu versetzen und zu bestimmen, was wie ankommt und ob überhaupt etwas ankommt. Sie ignorieren, dass sich zu unterhalten auch bedeutet, sich zu relativieren, also in Relation zu treten, in Beziehung mit dem Gegenüber. Sie reden uns nieder und wenn sie fertig sind, bleibt für uns und vermutlich auch für sie nichts außer einem leeren Hallen.

Auch den aktuellen Umgang mit Büchern könnten wir als Symptom für Egophanie betrachten. Lesen wird zur Freizeitbeschäftigung einer geistigen Elite und intellektuellen Oberschicht, die, am Rande erwähnt, damit ihre kognitiven Fähigkeiten, ihre geistige Gesundheit und auch ihre Fähigkeiten im Umgang mit der digitalen Welt verbessert. Die Egophanen hingegen fühlen sich vom Medium Buch überfordert. Das liegt nicht nur daran, dass sich die Aufmerksamkeitsspanne einer Mehrheit durch den maßlosen digitalen Medienkonsum verkürzt. Es liegt auch daran, dass sie sich genauso wenig wie in ein unmittelbares Gegenüber in einen nicht anwesenden Autor versetzen und ihm über die von ihm geschriebenen Seiten hinweg folgen können. Das einzige Buch, das sie lesen könnten, wäre eins, das sie selbst über sich geschrieben haben. Der Verlust der Kunst des sinnerfassenden Lesens, er ist also nicht nur dem wachsenden Analphabetismus geschuldet, sondern wohl auch dem unaufhörlichen Gedankenstrom, den das Ego produziert und dem sich Egophane nicht mehr entziehen können.

Nicht zuletzt ist die Unfähigkeit, aus dem Verhalten eines Gegenübers Rückschlüsse auf dessen Gemütszustand zu ziehen, ein Symptom für Egophanie. Wenn dieses Gegenüber nicht schreit oder weint, merken die Egophanen gar nicht, dass es überhaupt so etwas wie einen Gemütszustand hat, und selbst wenn es schreit oder weint, können sie das nicht richtig deuten.

Eine Ungeschicklichkeit, die gerade bei Männern auch nett wirken kann? Eher nicht. Denn es gibt dafür einen medizinischen Fachbegriff. »Kognitiver Autismus«, auch »Asperger-Syndrom« oder »leichter Autismus« lautet er, und er wirft in diesem Zusammenhang eine philosophische Frage auf: Wenn eine gesellschaftliche Mehrheit eine bestimmte Diagnose hat, ist die Diagnose dann überhaupt noch eine?

Verstehen und Humanität

Das alles ist keine Kleinigkeit. Denn im Grunde steht damit die Humanität auf dem Spiel. Wir müssen den inneren Götzendienst aufgeben und aus uns

heraustreten, aus unserer eigenen Wahrnehmung, um andere zu verstehen. Nur so können wir Humanität entwickeln und bewahren. Und Humanität ist kein Luxusgut, das wir brauchen oder auch nicht.

Wie eine Welt ohne Humanität aussieht, davon vermittelte ein Fall einen Eindruck, der die Wiener im Sommer 2021 beschäftigte. Ein Radfahrer griff auf einem frequentierten Brückchen im Nationalpark Donauauen mit einem Messer eine Frau an. Täter und Opfer waren einander noch nie begegnet und hatten vor dem Angriff in keiner Weise miteinander interagiert. Es sah so aus, als wäre der Täter, der anschließend spurlos verschwand, nur einer spontanen Laune gefolgt, ungehemmt durch die Wahrnehmung dessen, was das mit seinem Opfer macht.

In einer egophanen Welt, in einer Welt ohne Verstehen, ohne Humanität, müssen wir alle Waffen tragen und ständig auf der Hut sein.

Geld und Ego

Bei der Entwicklung einer solchen Welt könnte übrigens auch etwas eine Rolle spielen, das wir in diesem Zusammenhang zunächst nicht auf der Rechnung haben: der Wohlstand, dessen wir uns erfreuen. Er fördert die Egophanie. Je mehr Besitz Menschen anhäufen, desto weniger registrieren sie die Gefühle anderer, belegen Studien.

Wohlstand scheint sich wie ein goldener Schleier über unsere Wahrnehmung zu legen. Wer zu viel hat, hebt ab und versteht die Welt nicht mehr. Ein Befund, den wir unter anderem beim Bestimmen der Politikergehälter berücksichtigen sollten.

Marktschreier und Wichtigtuer

Die Egophanen jedenfalls haben ihr perfektes Biotop im Internet und in den sozialen Medien gefunden. Hier können sie sich mit Profilen auf *Facebook*,

Instagram oder *Twitter* kleine Ego-Tempel bauen, liebevoll gefertigte Götzenbildchen von sich selbst aufstellen und hoffen, dass sich möglichst viele Gläubige in Form von Followern einfinden.

Alle reden und keiner hört zu: Dieses Grundmuster der Egophanie schafft auch das Hintergrundrauschen der sozialen Medien, und während die Egophanen zeigen, wie sie selber sind, empören sie sich über alle jene, die anders sind.

Das Internet als Paradies der Marktschreier und Wichtigtuer im Dienste des eigenen Egos gibt ihnen die Chance dazu. Wir sind wieder im modernen Circus Maximus, im digitalen Amphitheater, in dem sich Menschen als Clowns, Dompteure oder Artisten präsentieren. In dem sie ihr Ego zur Schau stellen und in dem Selbstreflexion und Selbstdisziplin unerwünscht sind.

Schnell mal ein Selfie von sich selbst bei der Meditation oder beim Yoga oder einen weisen buddhistischen Spruch posten, in großen Lettern auf farbigem Hintergrund, das geht, aber darüber hinaus ist der innere Weg ein Relikt der Vergangenheit. Wer ihn ernsthaft beschreitet, steht automatisch in Widerspruch zur alles bestimmenden digitalen Welt. Wer will das schon?

Die innere Stimme verstummt in diesem *Circus Maximus*. Das richtige Maß verliert seine wichtigste Quelle. Die ständige Ablenkung, sie entfernt den Menschen von seinem Inneren. Das Werkzeug, das für ihn bereitliegt, um damit seine Seele zu behauen, er bemerkt es gar nicht. Er glaubt, das bestmögliche Leben zu führen, und verpasst dabei dessen wahren Sinn. Wenn er es bemerkt, ist es vielleicht zu spät, weil ihm schon die Klarheit, die Kraft und die Sehnsucht fehlen, um Meißel und Hammer noch zu heben.

Umso dümmer ist es, dass wir uns dieser Welt kaum entziehen können. Alle sind doch dort, deshalb müssen wir wissen, was dort abgeht.

Eine Studie der Privatuniversität Krems dokumentiert das. Sie untersuchte, ob die Nutzung sozialer Medien süchtig macht. Mehr als tausend Menschen nahmen daran teil. Nur 15 Prozent von ihnen erklärten sich bereit, für eine Woche auf ihre digitalen Netzwerke zu verzichten. 90 der insgesamt 152 Teilnehmer schafften nicht einmal diese Woche. Der Verzicht führte bei ihnen laut Stefan Stieger, einem der Studienautoren, zu Entzugserscheinungen, obwohl die Teilnehmer andere

Kommunikationskanäle wie SMS oder E-Mail sehr wohl nutzen durften.⁶⁶

Hinzu kommt, dass dieser Circus Maximus seine Vorstellung 24 Stunden am Tag gibt, sieben Tage die Woche. Er kann gar nicht damit aufhören. Wortgewalt und Selbstdarstellung bestimmen das Programm. Elektronische Egophanie. Der Kampf gehört zur Show. Die Waffen sind statt Messern Kommentare und Kommentare auf Kommentare. Aggressive Belehrung und Beschimpfung, das Publikum weidet sich daran, wenn Blut fließt.

Auch eine Studie mit dem Titel *Ich im Netz. Selbstdarstellung von weiblichen und männlichen Jugendlichen in sozialen Netzwerken* zeigt, wie archaisch es tatsächlich in diesem digitalen Circus Maximus zugeht. Die Identifikation der nächsten Generation erfolgt über den eigenen Körper, und abgesehen davon vor allem über PS-starke Autos, nackte Frauen und Gangsterrap.

Mädchen nehmen derlei ebenso wie Burschen als Zeichen von Männlichkeit wahr und fühlen sich davon angezogen. Schon Lesen und Bildung sind nach Meinung der Mädchen nichts für starke Jungs. Da definieren sie männliche Stärke schon eher als Humor auf Kosten anderer. Gefühle dürfen starke Jungs keine zeigen, schon gar nicht öffentlich und im Internet.

Selbstreflexion? Selbstdisziplin? Das könnte dann nur ein schlechter Scherz sein. Beides dient höchstens für einen letzten schnellen Check, ob die mit dem neuesten Beauty-Filter bearbeiteten Selfies auch wirklich passen. Das Amphitheater brodeln, das Volk applaudiert. Alles dreht sich, alles bewegt sich.

Spirituelle Avatare

Ganz im Sinne des begriffsprägenden Philosophen Eric Voegelin und des von ihm formulierten Gegensatzes von Egophanie und Gottbezogenheit könnten wir auch sagen: Das Geschrei im Internet ersetzt das Gebet von früher. Bei dem einen sondert ein Mensch nur etwas ab, bei dem anderen versucht er eine Verbindung herzustellen, eine zu etwas Höherem.

Es müssen nicht immer gleich das Universum, ein selbstgeschneiderter Weltenbaumeister, Gott, Jesus Christus oder die heilige Maria Mutter Gottes sein. Vor der Erfindung des Internets chattete die Christenheit in Gedanken gerne auch mit den sogenannten Nothelfern. Die kennt zwar inzwischen kein Mensch mehr, aber jahrhundertlang prägten sie als Geschenk der Kirche an ihre Gläubigen deren stille Momente. Vor Reisen riefen Gläubige den heiligen Christophorus an. Wenn sie einer Versuchung zu erliegen drohten, wandten sie sich an den heiligen Georg und wenn sie Todesangst hatten, war der heilige Achatius für sie da. Die insgesamt 14 imaginierten Avatare einer höheren Macht brachten stets verlässlich zumindest Trost und Hoffnung.

Mit einer Welt der Egophanie ist derlei klarerweise inkompatibel. Beziehungen herstellen, und dann auch noch mit Wesen, die es vielleicht gar nicht gibt? Wie peinlich ist das denn? Was zählt, ist nicht der innere Austausch, mit wem oder womit auch immer, sondern die Selbstdarstellung. Im digitalen Fegefeuer der Eitelkeiten gibt es Likes statt Trost und Hoffnung, und dass der Mensch dabei traurig wird, gehört eben zum Spiel.

Der Verlust des Zirkels für das richtige Maß im Umgang mit dem eigenen Ego, er lässt den Menschen innerlich auf der Stelle treten. Er kann ihn auch depressiv machen. Psychologen der *Ruhr-Universität Bochum*⁶⁷ fanden das in einer Studie heraus. Es hat wohl vor allem damit zu tun, dass in diesem Fegefeuer alle anderen doch immer besser wirken, als man sich in Wirklichkeit selbst fühlt.

Ist es beruhigend, dass die Traurigen bald Glücksspielen vorgeschlagen bekommen werden, auch ohne danach gesucht zu haben?

Das Rote-Socken-Syndrom

Lassen sie mich diese Frage kurz erklären, und zwar zunächst anhand einer Textstelle aus einem Buch eines früheren Beraters Angela Merkels, Ulrich Wilhelm. Wir sollten bedenken, dass das Internet nicht etwa für eine demokratische Debatte erfunden wurde, betont er darin. Konzipiert wurde es vielmehr als Geschäftsmodell für die bestmögliche Werbung.⁶⁸

Genau das ist es nach wie vor und das Stichwort heißt Targeting, also anvisieren. Wer einmal rote Socken sucht, bekommt fortan rote Socken, Sneaker-Socken, Wandersocken und Kniestrümpfe angeboten, von einem halben Dutzend verschiedener Marken aus Deutschland, Japan und den USA, das Ganze auch in den Versionen rot-weiß-gestreift, rot-orange gemustert und mit Rentieren, Herzen oder Kirschen verziert.

So weit ist das gut und schön. Auswahl kann nicht schaden. Bloß stehen dahinter immer cleverere Strategien, die uns psychologisch unterwandern. Beim digitalen Performance-Marketing zum Beispiel gibt es für die Fortgeschrittenen unter den Online-Shopbetreibern den Fachbegriff der *Lead Funnels*, auch *Sales Funnels* genannt. Im Prinzip handelt es sich dabei um eine auf fortgeschrittener Psychologie beruhende mehrstufige systematische Manipulation von Internet-Usern, um sie zu Kaufentscheidungen zu bewegen, die sie nicht unbedingt treffen wollten.

Dazu gibt es nun auch eine medizinisch interessante neue Entwicklung, über die *BBC* exklusiv berichtete. Unbekannte Informanten hatten dem britischen Fernsehsender Unterlagen über einen neuen Gefühlsdetektor zugespielt. Der soll über ein Mustererkennungssystem verfügen, das selbst für winzige Veränderungen im Gesichtsausdruck, sogenannte Mikromimiken, bis auf die Ebene der Poren taugt. Anhand der Durchblutung der Subcutis, also der Unterhaut, kann das System auch ein Diagramm erstellen, das Auskunft gibt, ob der betreffende Mensch positive oder negative Gedanken hegt.⁶⁹ Graphologie zur Analyse eines Menschen war einmal. Heute weiß künstliche Intelligenz besser als wir selbst, was wir wollen, denken und fühlen, und wir stehen bei diesen Entwicklungen noch immer erst am Anfang.

Das Internet ist deshalb nicht böse. Es wendet bloß seine Möglichkeiten an, um zu verwirklichen, was Menschen schon immer versucht haben. So etwa machte sich schon der antike römische Anwalt, Politiker, Redner und Philosoph Marcus Tullius Cicero Gedanken über das Gesicht und darüber, was es aussagt. »Was Gesicht heißt, kann bei keinem Lebewesen außer beim Menschen existieren«, schrieb er. Schon Cicero meinte damit, dass sich vom Gesicht nicht nur auf aktuelle Gemütszustände, sondern auch auf die allgemeine Beschaffenheit der Seele und so letztlich auch auf Wünsche und

Bedürfnisse schließen lasse.

Dass dank der digitalen Version dieses Bestrebens Traurige bald Glückspillen angeboten bekommen, womöglich bevor sie selbst merken, dass sie welche brauchen könnten, kann jeder finden, wie er will. Nett? Schräg? Penetrant? Doch von den Funnels des Performance-Marketings bis zu den Gefühlsdetektoren wirft die Sache noch eine Frage auf, die vor allem die Egophanen betrifft: Wenn wir bei Kaufentscheidungen manipulierbar werden, wobei dann noch? Wie sehr werden wir als Internet-User statt zu dem, was wir sein können, zu dem, was uns andere sein lassen wollen? Wie sehr steuern wir wegen der Egophanen auf eine Gesellschaft zu, die eine Elite mit ein paar Mausklicks lenkt, wohin sie will? Weil sie sich mit ihren aufgeblähten Egos nicht mehr als Teil eines größeren Ganzen wahrnehmen können, der sie trotzdem bleiben? Weil sie sich selbst zu ihren eigenen Götzen machen und sich nicht mehr auf etwas Höheres beziehen?

Sich auf etwas Höheres zu beziehen, erfordert Selbstreflexion und wer sich ihrer befleißigt, ist durch äußere Zwänge, selbst wenn sie subtil wirken wie die beschriebenen, kaum anfechtbar. Den Egophanen ist das fremd. Sie setzen sich lieber einer ständigen Berieselung aus, die ihnen den Raum für Selbstreflexion nimmt und die sie mit der Zeit buchstäblich zur sprichwörtlichen dummen Masse macht, weil sie erwiesenermaßen ihre kognitiven Funktionen beeinträchtigt.

Das Heer der Gesichtslosen

Weil wir gerade bei Cicero und seinen Betrachtungen über das Gesicht waren: Die alten Römer bezeichneten Sklaven, also Menschen, die nicht Herr ihrer selbst waren, als Gesichtslose. Wir könnten sagen: Auch die Egophanen sind nicht mehr Herr über sich selbst. Sie werden zu Gesichtslosen, auch wenn sie noch so viele Selfies posten.

Der Götzendienst am eigenen Ego, er macht sie zu einem gesichtslosen Heer fernsteuerbarer Konsumenten. Sie heulen mit den Leitwölfen, und die neuen Leitwölfe sind Algorithmen, die ihnen sagen, wofür und wogegen sie

heulen sollen. Die Selbstbezogenen und Eitlen, die nur noch von ihrem Ego Getriebenen sind es also vor allem, die ein neues Feudalsystem ermöglichen, eins, das wir mit dem Mittelalter hinter uns gelassen zu haben glaubten.

Lernen von Prinz Philip

Für die Freimaurer hat die Überwindung des eigenen Ego beim Aufstieg auf der Sphärenleiter eine besondere Bedeutung. Seit sie keine Kathedralen aus Stein mehr bauen, ist ihre Kathedrale, wie wir schon erfahren haben, der innere Mensch. Jeder Freimaurer ist sich selbst der Stein, den es zu behauen gilt. Selbstbesessenheit und Wichtigtuerei sind zwei der ersten Zacken, die dem Meißel der Selbstreflexion und der Selbstdisziplin zum Opfer fallen müssen, wenn der Lehrling zum Gesellen und der Geselle zum Meister werden will.

Auch im Christentum ist der Verzicht auf die Selbstdarstellung tief verankert. So etwa geht es in dem nach der Bibel verbreitetsten Buch über die christliche Lehre darum. Geschrieben hat es Thomas von Kempen, ein Mystiker und geistlicher Schriftsteller des 15. Jahrhunderts, mit dem Original-Titel *De imitatione Christi*.

Ursprünglich in Versen verfasst, sollte das Werk ein Handbuch für den Weg der Seele zur sogenannten Heiligung sein. Es geht darum, wie wir im transzendenten Sinn werden, was wir sein können. Gedacht für Mönche, Nonnen und Asketen war Thomas von Kempens Werk von der Idee der Selbstaufgabe getragen. Den eigenen Eitelkeiten und jenen der Welt zu entfliehen, das war für ihn eine Voraussetzung, um sich eins mit dem jedem Menschen innewohnenden Göttlichen zu machen und so die wahre, dem Menschen mögliche Größe zu erreichen.

Das richtige Maß im Umgang mit den eigenen Eitelkeiten und jenen der Welt zu finden, erfordert ein laufendes Training des Muskels, der uns unser Ego beherrschen lässt. Das ist, sinngemäß, eine der Botschaften dieses Buches.

Prinz Philip, der Freche, war zweifellos ein Athlet in dieser Disziplin. Der

Mann, der immer einen Schritt hinter seiner Frau ging, trotz all seiner Klugheit, all seinen Ideen und all seinem Widerspruchsgeist, kann uns als Vorbild dienen. Zweifellos war er schon ziemlich weit oben auf der Sphärenleiter, als er ging, wer weiß wohin.

Die Wahl der Worte

Das böse Wort scheint immer gesellschaftsfähiger zu werden. Dabei verändert die Fähigkeit, in unserer Sprache das richtige Maß zu halten, unser ganzes Leben und womöglich sogar unseren Auftritt vor dem jüngsten Gericht zum Guten.

Am leistungsfähigsten Teilchenbeschleuniger der Welt, dem *Large Hadron Collider*, schießen Forscher Protonen oder ganze Atomkerne mit nahezu Lichtgeschwindigkeit aufeinander. Wenn die Teilchen miteinander kollidieren, explodieren sie zu jeder Menge neuer Teilchen. Die Gesamtmasse dieser neu entstehenden Teilchen hängt davon ab, welche Energie die Forscher in die Kollision gesteckt haben.

Anders ausgedrückt: Es lässt sich nicht nur Masse in Energie verwandeln, zum Beispiel durch Verbrennen, sondern auch Energie in Masse, zum Beispiel durch Teilchenbeschleuniger. Energie geht aber in einem abgeschlossenen System niemals verloren, eine Erkenntnis, die viel älter als der *Large Hadron Collider* ist. Als Erster formulierte sie ein Arzt, der Heilbronner Julius Robert Mayer, doch damals, im Jahr 1842, hörte ihm noch niemand zu.

Energie lässt sich weder erzeugen noch vernichten. Sie lässt sich nur von einer Form in eine andere umwandeln. Inzwischen ist dieses Gesetz von der Erhaltung der Energie längst physikalischer Standard und mathematisch elegant begründet. Heute führt es die Teilchenforscher sogar in die Tiefen des Universums, wo sie es bei der Betrachtung der schwarzen Löcher anwenden.

Mit der Quantenphysik kommt diesem physikalischen Grundgesetz noch eine neue Bedeutung zu. Information ist längst nicht mehr nur etwas, das in den Köpfen von Menschen stattfindet, sondern bildet neben Energie und Materie die dritte Säule in der Welt der Physik. Genauso wenig, wie einander Materie und Energie so wesensfremd sind, wie es lange den Anschein hatte, sind einander auch Information und Energie und sogar Information und Materie wesensfremd. So etwa befassten sich an der Universität Tokio Forscher um den Physiker Masaki Sano schon 2010 mit der Verwandlung von Information in Energie.⁷⁰

Materie und Information, am Ende ist alles Energie und Energie geht niemals verloren. Wenn wir die Grenzen der bekannten Physik damit überschreiten und uns an ein Gedankenexperiment wagen, können wir sagen: Unsere Worte, sie bleiben erhalten. Innerhalb des Raumes, den unser Universum bildet, bleibt von ihnen für immer ein Echo. Wir setzen mit ihnen etwas in die Welt, womöglich etwas, das wieder auf uns zurückkommen kann und einem alten Sprichwort eine quantenphysikalische Dimension gibt:

*So wie man in den Wald hineinruft,
so schallt es heraus.*

Der Beitrag von Jesus

Etwas, das sich ebenfalls so interpretieren lässt, steht bereits in einer sehr alten Schrift. Es handelt sich um die Bibel und bei der betreffenden Stelle geht es um die Pharisäer, eine theologische, philosophische und politische Schule des Judentums, deren Vertreter das Neue Testament der Selbstgerechtigkeit und der Heuchelei zeiht und die es als Menschen hinstellt, die gerne kleinliche Kritik üben.

Die Pharisäer unterstellen Jesus in der betreffenden Geschichte gemeinerweise, Dämonen mit dem Satan auszutreiben. »Ihr Herz war voller Bosheit, und ihre Worte waren ebenfalls böse«, heißt es dementsprechend dort. Jesus formulierte daraufhin eine Art transzendente Version des Energieerhaltungssatzes. Mit folgendem Satz wandte er sich an die Pharisäer:

*Ich aber sage euch: von jedem bösen Wort, das die Menschen reden, werden sie Rechenschaft geben am Tag des Gerichtes. Denn aus deinen Worten wirst du gerechtfertigt werden und aus deinen Worten wirst du verurteilt werden.*⁷¹

Jesus ging es dabei interessanterweise nicht nur um böse Worte, sondern auch um unnütze. Jedes einzelne Wort, das ein Mensch in die Welt

hinausgerufen hat, sei er ungläubig oder gläubig, wird ihm am Tag des Jüngsten Gerichtes wieder entgegenschallen, heißt das. Einfach so vor sich hinzureden, bringt demnach vor dem Jüngsten Gericht keinen Lohn. Böse Worte bringen Strafe. Nicht auszudenken, was digitale Hater damit am Tag des Jüngsten Gerichtes zu gewärtigen haben. Selbst wenn sie danach zur Hölle fahren, sie wäre für sie wahrscheinlich eine Erholung davon.

Hinter Jesus' Worten ein Naturgesetz zu etablieren, ist wissenschaftlich gewagt, wenn auch legitim. Doch entweder die Physik oder die Bibel oder auch die Verbindung aus beidem sollte uns bewegen, in unserer Sprache unaufhörlich nach dem richtigen Maß zu suchen.

Denn die Folgen dieser Form des Verzichts und der Askese lassen sich einfacher nachvollziehen, als es die Einleitung zu diesem Kapitel über das richtige Maß in der Sprache vielleicht vermuten lässt: Wer in einem Selbstversuch einige Tage oder Wochen lang »schimpf-fastet«, also ganz bewusst und in wirklich jeder Situation böse Worte vermeidet und stattdessen im Umgang mit anderen ausschließlich gute Worte verwendet und dabei vielleicht noch das Lächeln kultiviert, wird rasch feststellen, dass sich die Welt für ihn verändert.

Hürden fallen weg.

Tore öffnen sich.

Der Weg zu dem, was wir sein können, ebnet sich.

Das Gehege der Zähne

Auch in Homers Odyssee rügen die Protagonisten einander für böse Worte. Einmal weist der oberste olympische Gott der griechischen Mythologie, Zeus, die Weisheitsgöttin Athene zurecht, als sie sich im Ton vergreift. Ein anderes Mal wundert sich Odysseus' treue Amme Eurikleya über die Wortwahl von Odysseus' Frau Penelope. Athene, eben noch selbst gescholten, schilt ihrerseits Odysseus' und Penelopes Sohn Telemachos für das gleiche Vergehen. Der Stil ihrer Zurechtweisungen ist dabei jeweils schräg, aber nobel. Alle drei rufen entsetzt aus:

*Mein Kind! Welch Wort entfloh
dem Gehege deiner Zähne?*

Würden Zeus, Athene und Eurikleya noch unter uns weilen, sie kämen aus dem Entsetzen gar nicht mehr heraus. In der gesprochenen und geschriebenen Sprache hat sich Maßlosigkeit eingenistet. Böswilligkeit statt Edelsinn bilden sich hier ab, Tourette statt Ballett sozusagen. Beleidigungen gehören zum Alltag, und zwar anscheinend in allen sozialen Schichten. Menschen, die eigentlich Vorbilder sein sollten, benehmen sich wie Trampeltiere.

Selbst Politiker stellen da keine Ausnahme dar. Als der Grüne Joschka Fischer 1984 im deutschen Bundestag zu dem damaligen Bundestags-Vizepräsidenten Richard Stücklen »Mit Verlaub, Herr Präsident, Sie sind ein arschloch« sagte, war das noch ein Eklat. Als im September 2007 der Tiroler Landeshauptmann Herwig van Staa im Rahmen einer Jubiläumsfeier des Deutschen Alpenvereins in Vent im Ötztal ebendiesen Joschka Fischer ein »Schwein« nannte, war ihm die Sache immerhin noch so peinlich, dass er meinte, er habe nur das Wort »Schweigen« gebraucht.

Inzwischen sind Entgleisungen in der Politik fast schon normal, wie ein Blick ins österreichische Parlament zeigt. Ich will Ihnen die Untiefen der politischen Auseinandersetzung ersparen, nur so viel: Die jeweils vorsitzführenden Nationalratspräsidenten sprachen im Jahr 2021 allein bis zum Frühjahr 898 Ordnungsrufe aus, weil Redner die Würde des Hohen Hauses oder anderer Abgeordneter verletzt hatten.

Begriffe wie »Frechheit«, »Dummheit«, »Verleumdung«, »Verhöhnung«, »Verlogenheit«, »Sauerei«, »Schwachsinn« und »Präpotenz« gehörten noch zum harmloseren Vokabular der Entgleisten. Unter den schwereren Fällen war unter anderem das Wort »Beidl«, das nur deshalb keinen Ordnungsruf nach sich zog, weil der vorsitzführende Präsident es offenbar nicht gleich verstand. »Beidl« ist ein in Österreich und Bayern gebräuchlicher vulgärer Ausdruck für das männliche Genital.

Die Stimme des Gesetzes

Dabei ist das böse Wort in entwickelten Gesellschaften gesetzlich verboten. Gemäß österreichischem Strafgesetzbuch zum Beispiel ist mit Freiheitsstrafe bis zu sechs Monaten oder mit Geldstrafe bis zu 360 Tagessätzen zu bestrafen, »wer einen anderen in einer für einen Dritten wahrnehmbaren Weise einer verächtlichen Eigenschaft oder Gesinnung zeugt oder eines unehrenhaften Verhaltens oder eines gegen die guten Sitten verstößenden Verhaltens beschuldigt.«

Das Problem dabei steht allerdings auch im Gesetzestext. Ehre ist laut österreichischem Recht »der unverwirkbare, aus der Menschenwürde entspringende, jedermann zukommende Anspruch auf achtungsvolle Behandlung durch andere...«, heißt es dort zunächst, und dann geht es so weiter: »...wobei der Ehrbegriff naturgemäß auch einem gesellschaftlichen Wandel im Sinn eines veränderlichen Toleranzlevels der Zeit unterworfen ist.« Der gesellschaftliche Wandel scheint den Toleranzlevel so verschoben zu haben, dass gegenseitiges Beflegeln auch schon fast zum guten Ton gehört.

Zur Entschuldigung der Politiker sei freilich gesagt, dass sie von dritter Seite noch viel heftigeren Angriffen ausgesetzt sind, und zwar unaufhörlich. Journalisten attackieren sie nicht nur in den klassischen Medien, sondern abseits davon und dann noch heftiger auf *Twitter*.

Die deutsche CDU-Nachwuchspolitikerin Wiebke Winter, 25 Jahre alt und aus Bremen, listete alle Drohungen und Beleidigungen auf, die sie online geschickt bekam. Neben Penisfotos langten in ihrem Postfach Kommentare dieses Niveaus ein: »Man sollte die Gaskammern von Auschwitz wieder eröffnen, nur für dich.« Ein Mann wollte sie vergewaltigen, bis sie stirbt. Ein anderer schrieb: »Niemand wird dich je lieben. Du bist so eklig. Ich hasse dich von ganzem Herzen.«

Selbst der ORF-Anchorman Armin Wolf, nicht eben bekannt für einen zimperlichen Umgang mit Politikern, nahm sie schon einmal in Schutz. In einem Kommentar in der Tageszeitung *Die Presse* schrieb er unter dem Titel *Erbarmen mit Politikern*⁷²: »Aber auch wir Medienmenschen machen viele Fehler. Nicht immer ist das, worüber am ausführlichsten berichtet wird, auch das Wichtigste. Nicht jede Journalistenfrage ist immer von überragender Sachkenntnis getragen und nicht jede muss sofort beantwortet werden. In der

medialen Hyperkonkurrenz von 24-Stunden-Nachrichten, Live-Tickern und Mini-Scoops lassen wir Politikern zu oft zu wenig Zeit. Die Herstellung politischer Entscheidungen dauert in der Regel länger als die Herstellung einer Sendung, einer Zeitung oder einer Website. Und nicht jeder Fehler oder Ausrutscher der Politiker muss gleich ein Skandal sein oder zumindest eine Affäre. Vor allem da sind wir Medienleute oft zu streng, mitunter gnadenlos, mitunter auch hysterisch.«

Der Schutz der Anonymität

Dennoch: Die Sprache der Politiker trägt zu Verschiebungen des gesellschaftlichen Toleranzlevels bei, worunter auch Medienleute zu leiden haben. Sie werden ihrerseits Ziel immer heftigerer verbaler Attacken aus der Bevölkerung, und zwar nicht nur wegen subjektiver Tendenzen, sondern einfach so wegen allem, das sie kommentieren oder analysieren, um es für ihre Leser fassbarer zu machen.

Vor einigen Jahren noch galt es für Journalisten als ehrenhaft, Kommentare zu schreiben, und sie freuten sich über Gelegenheiten dazu. Jetzt lassen viele lieber die Finger davon, weil sie sich die verbale Hasslawine nicht antun wollen, die sie hinterher zu gewärtigen haben.

Besonders dumm ist dabei, dass das Internet seinen Usern ein einfaches Mittel zur Verfügung stellt, mit dem sie größer sein oder sich zumindest fühlen können, als sie sind: die Anonymität. Der Chefredakteurin der österreichischen Tageszeitung *Kurier*, Martina Salomon, galten als einziger Frau an der Spitze eines reichweitenstarken Mediums im Land, und auch wegen ihrer oft als konservativ interpretierten politischen Kommentare im Blatt, immer wieder Shitstorms mit heftigen frauenfeindlichen Attacken.

Sie hatte die Konsequenz, einige der Verfasser der abscheulichsten davon mit dem vom Rechtsstaat dafür vorgesehenen Mittel, der Anzeige, hinter ihrer Anonymität hervorzuholen. Sie war in mehreren Fällen erfolgreich, doch angesichts der Täter und ihres Verhaltens in der analogen Welt konnte sie nur den Kopf schütteln. Denn vor Gericht fällt der Hochmut der digitalen

Hetzer in sich zusammen. Auf einmal sind die Hassposter handzahn und geben sich einsichtig. Ihnen zu zeigen, dass es andere Wege zu Größe gibt, es wäre wohl ein hoffnungsloses Unterfangen.

Doch was sind diese Wege? Was tun, wenn die Wut hochkocht? Wie hüten wir in Homers Sinn das Gehege unserer eigenen Zähne?

Die Lehre vom zweiten Impuls

Die Lehre vom zweiten Impuls, sie ist ein in vielen Kulturen und Traditionen verankerter Weg, um das eigene Ego zu beherrschen und das böse Wort zu vermeiden. Sie erfordert zwei Dinge: Selbstreflexion und Disziplin. Der Mensch lernt dabei, den ersten Impuls, den ein Ereignis bei ihm auslöst, ungenutzt verstreichen zu lassen, und erst dem zweiten zu folgen.

Ein Autofahrer drängt sich von hinten in die Parklücke, die wir durch Blinken schon als unsere eingemahnt hatten. Der erste Impuls sagt: Lass dein Fenster herunter und schrei »...«! Diesen Impuls lassen wir verstreichen. Verlässlich kommt danach der zweite. Er sagt: Schau vorne, schau hinten nach einer anderen Parklücke, diese war ohnedies etwas eng und alles andere kostet nur sinnlos Energie.

Den ersten Impuls steuern unsere tierischen Instinkte, der wissenschaftliche Begriff dafür lautet »adrenaline Primärreaktion«. Den zweiten produziert der Mensch, der wir dank unseres ethischen Korsetts sind und der dem entspricht, was wir als sozial erfolgreich erkannt haben und das unseren eigenen Vorstellungen von uns und Ansprüchen an uns genügt.

Mit der Lehre vom zweiten Impuls können wir unser Leben verändern. Sie lässt sich auf alle Bereiche, die das richtige Maß erfordern, anwenden, auf das Essen und Trinken, auf Sexualität und das Bedürfnis nach Selbstdarstellung – und sehr unmittelbar beim Verzicht auf das böse Wort.

Die Captatio Benevolentiae

Die Briten bedienten sich der Antike, als sie ihren Stil beim Vermeiden des bösen Wortes suchten und bei der Gelegenheit auch Verhandlungsstrategien entwickelten, die inzwischen internationaler Standard sind. Sie gruben die *Captatio Benevolentiae* aus, was zu Deutsch so viel wie »das Wohlwollen zu Beginn« bedeutet, und mit der ursprünglich römische Dichter und Redner am Beginn ihrer Schriften, dramatischen Werke oder Vorträge um die Gunst ihres Publikums warben. Sie wandten sich mit ebenso schmeichelhaften wie kunstvoll elaborierten Worten direkt an ihr Publikum und baten es darum, das Folgende freundlich anzunehmen.

Die Briten entwickelten daraus eine Kommunikationsstrategie, die ebenso einfach wie erfolgversprechend ist. Wenn zwei einander treffen, die aufgrund unterschiedlichster Meinungen nur zähnefletschend aufeinander losgehen können, ist ihre Version der *Captatio Benevolentiae* das Mittel der Wahl. Derjenige, der das Gespräch eröffnet, wendet sich zunächst mit netten Worten an sein Gegenüber. Erst dann kommt er auf die Punkte zu sprechen, in denen man gegenteiliger Meinung ist, wobei es auch hier darum geht, die Meinung des anderen gelten zu lassen.

»Was für ein Unfug« – auch wenn sich dieser Ausruf noch so sehr aufdrängen würde, der selbstreflektierte und selbstdisziplinierte Mensch formuliert im Sinne der *Captatio Benevolentiae* eher: »Ich verstehe Ihre Beweggründe und kann Ihre Schlussfolgerungen nachvollziehen. Allerdings bitte ich um Berücksichtigung folgender Aspekte...«

Lassen Sie uns an dieser Stelle noch einmal hoffen, dass es tatsächlich bald einen Facharzt für Egophanie und eine psychotherapeutische Richtung der Egolyse geben wird. Denn wer das böse Wort vermeiden will, braucht in Wirklichkeit nur die scheinbar so einfache und für viele Menschen doch so schwer zu erlangende Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, sich in sie hineinzudenken und sich die Frage zu stellen: Was würde es mit mir machen, mit meinem Gemüt, wenn jemand das Gleiche zu mir sagen würde?

Wer sich darin übt, dessen Gehege der Zähne bleibt für das böse Wort bald ganz automatisch verschlossen, mit allen wunderbaren Vorteilen, die das für ihn selbst hat, selbst wenn er quantenphysikalische Gedankenspiele ablehnt und das Jüngste Gericht für Kinderkram hält.

Der Sinn des Fleißes

Hüten wir uns vor unseren Träumen, denn sie könnten wahr werden, heißt ein viel strapaziertes Sprichwort. Anscheinend haben wir uns das Paradies zu lange als süßes Nichtstun erträumt, denn auf einmal scheinen wir nur noch Geld drucken und es gleichmäßig verteilen zu müssen, um uns danach vielleicht noch mit ein bisschen Erbe dem Sofasurfen als neuem Lebenssinn widmen zu können. Nur werden wir auf diese Art niemals, was wir sein können. Im richtigen Maß an Fleiß und Leistung liegt eine Macht, die sich uns enthüllt, wenn wir uns etwas näher mit einigen spirituellen Richtungen befassen.

Es gibt ein paar Dinge, an die wir zunächst nicht denken, wenn wir uns mit dem richtigen Maß befassen. Kleidung ist ein Beispiel dafür. Dabei geben etwa die jahrtausendealten mönchischen Traditionen in Bekleidungsfragen Auskunft darüber, wie lange sich Menschen aller Kulturkreise schon mit dem richtigen Maß befassen.

Über die oft schlichten und vereinheitlichten mönchischen Gewänder lassen sich umfangreiche theologische und kulturgeschichtliche Abhandlungen nachlesen, bei denen meist ein einfacher, im Grunde pragmatischer und dabei naheliegender Grund für ihre Schlichtheit und Einheitlichkeit zu kurz kommt: Wer immer das Gleiche trägt, muss nie darüber nachdenken, was er anziehen soll. Er muss eine Entscheidung weniger treffen, und das hat Vorteile.

Ohne es zu merken, treffen wir laut Ernährungswissenschaftlern der *Cornell University*⁷³ täglich bis zu 200 Entscheidungen allein darüber, was wir wann, wie, wo und mit wem essen wollen. Fans der OMAD-Diät berichten auch darüber, dass ihre Ernährungsweise sie in diesem Punkt von einer Last befreite, die ihnen gar nicht bewusst war.

Doch es sind nicht nur Essensentscheidungen, die wir unaufhörlich auf diese Weise treffen. In einer Welt des Übermaßes, in der uns allen alles ständig zur Verfügung zu stehen scheint und in der uns eine völlig außer Rand und Band geratene Konsumindustrie in jedem wachen Moment ihre Angebote aufdrängt, müssen wir uns ständig entscheiden. Welches Angebot

nehmen wir an und welches lehnen wir ab? Wenn wir ein Angebot annehmen, dann in welcher der vielen zur Verfügung stehenden Versionen? Wie wollen wir unsere Bestellung geliefert bekommen? Wie wollen wir sie bezahlen? Wollen wir eine Versicherung dazu? Die allermeisten der vielen hundert Entscheidungen, die wir unaufhörlich treffen, sind unwichtig. Sie sind trivial.

Der Punkt dabei ist, dass das menschliche Gehirn nur eine beschränkte Entscheidungskapazität hat, die wir mit unwichtigen und trivialen Entscheidungen genauso verbrauchen wie mit wesentlichen und richtungsweisenden. Ab einer bestimmten Anzahl getroffener Entscheidungen werden sie schlechter, da können wir uns noch so gesund ernähren, noch so viel Bewegung machen, unser Gehirn noch so gut trainieren und noch so gut schlafen. Wenn unsere Entscheidungskapazität für einen Tag verbraucht ist, fangen wir an, schlechte Entscheidungen zu treffen.

Es gibt wissenschaftliche Hinweise darauf, dass Politiker oft deshalb im Sumpf von Skandalen versinken, weil sie tagsüber so viele Entscheidungen treffen müssen, dass sie abends zu den falschen neigen. Wenn sich die Dunkelheit über die Regierungsviertel, Parlamente und Parteizentralen senkt und sie auf den Rücksitzen ihrer Limousinen oder, als Grüne, vielleicht auch mit dem Liegerad unterwegs in die Städte sind, können sie schlicht aus biologischen Gründen Richtig und Falsch und Gut und Böse nicht mehr so genau unterscheiden, wie gerade sie es können sollten.

Lassen Sie uns an dieser Stelle noch einmal einen Blick ins Silicon Valley werfen, auf das Wirken von *Apple*-Gründer Steve Jobs. Er bediente sich ganz bewusst der Vorteile immer gleicher, quasi mönchischer Uniformität bei der Kleidung zwecks Ressourcenschonung bei seiner Entscheidungskapazität. Er ziehe, sagte er einmal, einfach deshalb immer das Gleiche an, weil ihn das von morgendlichen Entscheidungen befreie. Er trug immer die gleichen schwarzen Rollkragen-Pullover, die immer gleichen blauen Jeans und die immer gleiche Sneakers-Marke.

Interessant, dass sich eine ähnliche Uniformität überall im Top-Management verbreitet hat. Der klassische dunkle Anzug mit dem weißen oder blauen Hemd mag eine Art Statussymbol sein oder zumindest lange als solches gedient haben, doch er steht auch für eine Kleidungsroutine, die in

Sachen Entscheidungsfindung mit den gleichen Vorteilen wie die mönchischer Gewänder einhergeht.

Männliche Manager müssen nicht entscheiden, was sie anziehen. Sie tragen im Grunde immer das Gleiche. Denken wir nur an den österreichischen Bundeskanzler Sebastian Kurz. Immer die gleichen blauen Anzüge. Immer die gleichen hellen Hemden. Er trägt dazu sogar immer das gleiche Lächeln im Gesicht.

Wobei ihm zumindest eine Entscheidung zu treffen bleibt. Als ein Journalist, mit dem ich befreundet bin, im Sommer 2021 im Bundeskanzleramt zu tun hatte, wo die Hauptstiege wegen Renovierungen gerade gesperrt war, begegnete er im Stiegenhaus dem Fahrer des Kanzlers, der einen ganzen Arm voll Krawatten zu dessen Wagen trug. Die Bundesländertour des Regierungs-Chefs stand an. Allerdings: Auch seine Krawatten ähnelten einander bei einem kurzen Blick darauf frappant. Kurz kann also einfach die nächstbeste vom Kleiderbügel nehmen, ohne darüber nachdenken zu müssen, weil eine so gut wie die andere ist.

Unvergesslich ist mir eine Szene aus meiner Zeit als Assistent des legendären Wiener Kardinals König, den regelmäßig ein prominenter Anwalt besuchte. Einmal stand ich mit dessen Assistenten im Vorzimmer und fragte ihn, warum sein Chef denn immer den gleichen Anzug und sogar immer den gleichen Mantel trage. »Weil er den ganzen Tag über seine Klienten nachdenkt«, antwortete er.

Albert Einstein war wohl ähnlich gestrickt. Ein Bekannter sprach ihn einmal in Zürich auf seine nachlässige Kleidung an. »Zürich, da kennt mich keiner«, soll der Physiker geantwortet haben. Ihm war es völlig egal, wie er aussah, Hauptsache, er musste sich nicht damit befassen. Jahrzehnte später trafen sich laut der Überlieferung die beiden in Princeton wieder. Abermals das nachlässige Äußere des inzwischen weltberühmten Nobel-Preisträgers, und der Bekannte sprach ihn erneut darauf an. Da antwortete Einstein wieder: »Das macht ja nichts, hier kennt mich doch jeder.«

Kreativ ist nicht, sich schrill und bunt zu kleiden, könnten wir sagen, kreativ ist es vielmehr, immer das Gleiche zu tragen und sich die Entscheidungskapazität und damit die Vielseitigkeit des Denkens für das Wesentliche, für anstehende Kurskorrekturen, für überraschende Ideen im

äußeren und inneren Wirken, für dosierte Grenzüberschreitungen und das damit verbundene Betreten neuer Welten zu bewahren, ganz wie es immer das Ziel von Steve Jobs und bewussten Mönchtums war.

Anders ausgedrückt: Auch bei Entscheidungen kommt es auf das richtige Maß an, und hier ist es ganz besonders wichtig, zumal es uns hilft, im Leben auf einem Kurs zu bleiben, den wir uns wünschen und den wir für uns gewählt haben. Ein Übermaß an Konsum verlangt uns auch ein Übermaß an Entscheidungen ab und kann uns auch so auf den falschen Weg führen.

Einfacher Wohnen

Auch das Wohnen ist eins der Dinge, die wir bei der Betrachtung des richtigen Maßes zunächst nicht auf der Rechnung haben. Dabei hat es einen tieferen Sinn, den mancher schon vor der großen Entrümpelung während der Corona-Lockdowns für sich entdeckte, als Bücher über das planmäßige Reduzieren von Interieur, Wohn-Accessoires und allem, was wir in Wohnungen so ansammeln, boomten. Das richtige Maß lenkt auch in diesem Bereich unsere Aufmerksamkeit eher auf das wirklich Wichtige, wie sich wunderbar anhand eines der großen Naturforscher der Weltgeschichte zeigen lässt.

Der Brite Isaac Newton, der von 1643 bis 1727 lebte, war Zeitzeuge der Londoner Pest. Der Verwaltungsbeamte, den seine Zeitgenossen auch als Philosophen sahen, hatte in der britischen Hauptstadt ein wunderschönes Haus, mit allem, was das an Beschäftigung damit und organisatorischem Aufwand verlangt. Doch als die Pest kam, zog er im Jahr 1665 aufs Land und quartierte sich dort in einfachsten Verhältnissen ein, um sich vor dem schwarzen Tod zu schützen.

Newton lebte nun in Woolsthorpe, in einem kleinen Gutshaus aus Kalkstein im tiefsten England, das auch sein Geburtshaus war. Er hatte auf sein schönes Stadthaus verzichtet und war in das rurale Gebiet seiner Kindheit abgetaucht. Als er nach zwei Jahren wieder zurück an die Universität kam, hatte er Papiere unter dem Arm, mit denen er die allgemeine

Sicht auf die Welt verändern würde. In völliger Abgeschiedenheit und einfachsten Verhältnissen, unbehelligt von den Ablenkungen des mondänen Stadtlebens, waren ihm die besten Ideen gekommen.

Erst in der Abgeschiedenheit konnte er sich frei entfalten. Die Idee für seine drei großen Beiträge zur Weltgeschichte, die Infinitesimalrechnung sowie die Theorie des Lichts und der Gravitation, entwickelte er von 1665 bis 1666. In seiner Zeit im Nirgendwo.

Der Sofa-Sinn des Lebens

Um uns auf den vielleicht wichtigsten der oft übersehenen Aspekte des richtigen Maßes einzustimmen, gähnen wir nun ein bisschen und fragen wir uns: Kann Satttheit das Maß aller Dinge sein? Im Liegen leben? Mit dem Burger in der Hand auf die Rente warten? Serien schauen, bis der Arzt kommt? Städte-Hopping in Kreuzfahrtschiffen machen, bis die Welt untergeht? Das ist Traum genug? Was bringt das? Seelenfrieden?

In westlichen Metropolen weht ein seltsamer Wind des Zeitgeistes. Ein anstrengendes Leben gilt als Konzept der Vergangenheit. Generationen, die damit aufgewachsen sind, einfach so zu bekommen, was sie brauchen, einfach nur im Supermarkt des Lebens zugreifen zu müssen, um sich Wünsche zu erfüllen, suchen den Sinn nicht mehr im Fleiß, im Streben, sondern am Sofa.

Ist ja auch verständlich, könnten wir sagen. Das ewige Hamsterrad, wer darin strampelt, bedient doch nur die Interessen einiger weniger, die es aufgestellt haben, um selbst damit reich zu werden. Den Stramplern bleibt nur der Schweiß und das Hecheln und am Ende, wenn sie zu müde sind, um noch Antworten zu finden, die Frage: Hat sich das wirklich gelohnt? Noch dazu scheint es inzwischen eine ganz neue Art zu geben, Wohlstand zu erlangen: die Umverteilung. Selbstverantwortung und Freiheit sind abgelöst durch Anspruchsdenken und Work-Life-Balance.

Umverteilung war ursprünglich für jene gedacht, die nicht arbeiten können, und eine wunderbare Errungenschaft des Kapitalismus. Aber

funktioniert sie nicht auch für alle, die nicht arbeiten wollen? Müssen wir Umverteilung dafür nicht einfach nur neu definieren? Und wenn zum Geld vom Staat noch ein bisschen Erbe von den Eltern kommt, warum dann nicht gleich ohne Umwege über das verstaubte Leistungsprinzip zum Punkt kommen? Zum Chillen am Sofa?

Die *Europäische Zentralbank (EZB)* und ihr amerikanisches Gegenüber, die *Fed (Federal Reserve System)*, haben während der großen Finanzkrise der Jahre 2008 und 2009 und während der Corona-Krise ihre Gelddruckmaschinen angeworfen und den Eindruck verstärkt, dass es so funktionieren kann: Produzieren wir das Geld doch einfach, verteilen wir es und allen geht es gut.

Work-Life-Balance wiederum war ursprünglich gedacht als Ausweg aus einem Übermaß an Arbeit, das nicht mehr gesund ist, und sie wäre damit ebenfalls eine wundervolle Errungenschaft unserer Gesellschaft gewesen. Doch sie wurde zum Synonym für die Freuden der Hängematte und überhöht zu einer neuen Lebensphilosophie.

Ersparen wir uns an dieser Stelle einen Exkurs in die Wirtschafts- und Sozialwissenschaften und wenden wir stattdessen einfach unseren Hausverstand an: So einfach ist es natürlich nicht. Solange Menschen Leistungen erbringen, selbst etwas verdienen und Steuern zahlen, geht es dem Staat gut und er kann sein Füllhorn für alle öffnen, die es brauchen. Doch eine Kuh lässt sich nicht beliebig melken.

Das ist die Biologie unseres Wirtschaftssystems, das uns so lange so viel Wohlstand gebracht hat: Wenn niemand mehr Leistungen erbringt und Steuern bezahlt, wird sich der Finanzminister eines Tages mit hängenden Schultern hinstellen und bekanntgeben, dass das Portemonnaie leider leer ist. Dann können alle nur noch in der Gosse chillen.

Das Gute am Wirtschaftssystem

Wir könnten einwenden: Dieses Wirtschaftssystem hat die Erde auch in den Zustand versetzt, in dem sie jetzt ist, und wenn wir uns ihm kollektiv

entziehen, ihm damit den Lebenshauch nehmen, tun wir der Erde etwas Gutes, weil dieser Hauch ein giftiger war. Bloß ist auch das ein Irrtum. Wenn eine Gesellschaft das richtige Maß in praktisch allem verliert, ist nicht die Wirtschaft daran schuld. Sie wächst dadurch vielleicht, aber auch das nur scheinbar und jedenfalls kurzfristig. Denn wenn der Planet brennt, kann auch niemand mehr shoppen bis zum Umfallen. Die Menschheit hat sich außerdem noch nie durch Nichtstun aus einer Misere befreit, sondern immer nur durch Tun. Dass die Wirtschaft von einer vernünftigen ökologischen Wende profitieren würde, das ist mit jeglichen Berechnungen zu diesem Thema längst und hinlänglich geklärt.

Doch was hat nun das richtige Maß als Weg zu dem, was wir sein können, mit Wirtschafts- und Sozialpolitik zu tun? Mit der Wahl zwischen Chillen und Leistung, zwischen Sofa und einem, ja, anstrengenden Leben?

Die Antwort auf diese Frage lautet: Der Weg des Wachstums für jeden einzelnen Menschen und der Weg der Harmonie und Stabilität der Gemeinschaften, die er bildet, hat immer auch etwas mit Fleiß zu tun.

Erkennen lässt sich das auf faszinierende Weise anhand der Unterschiede zwischen religiösen Ideen wie dem Konfuzianismus und dem Christentum, zwischen denen die Grenzlinie im neuen Kampf der Systeme verläuft, und zwischen Katholizismus und Protestantismus beziehungsweise Calvinismus.

Verzichten für die Gemeinschaft

Ich war beeindruckt, als ich während eines medizinischen Kongresses in China vor rund 15 Jahren mit einer Ärztedelegation Spitäler vor Ort besuchte. Sie nahmen Patienten auf und behandelten sie korrekt, aber für Essen und Wäsche sorgten ihre Familien. Unter einigem Aufwand brachten Ehepartner, Geschwister, Söhne oder Töchter das Mahl, zogen sie um, wuschen sie und machten ihnen das Bett. Die Angehörigen verzichteten dafür auf viel, auf Privatleben, auf Freizeit, auch auf Geld, das sie dabei ausgaben, doch sie handelten aus einem Pflichtgefühl gegenüber ihren Familien.

Ebenso beeindruckt war ich, als ich zweimal in Shanghai war und bei

meinem zweiten Besuch eine völlig neue Stadt mit vielen neuen Bauwerken vorfand, obwohl seit meinem ersten Besuch gerade einmal zwei Jahre vergangen waren. Und ich war beeindruckt, als in Wuhan nach Auftauchen des Corona-Virus Spitäler binnen Wochen entstanden, eine ungeheure Leistung, die trotz des Protzens der chinesischen Regierung damit Respekt verdient. Möglich wurde das, weil die Menschen dort das Pflichtgefühl, das sie ihren Familien gegenüber aufbringen, auch auf den Staat übertragen. Sich anzustrengen im Dienst ihrer Gemeinschaften ist für sie Teil ihres Selbstverständnisses.

Wir Europäer neigen dazu, die Chinesen als Roboter-Menschen zu sehen, die einfach so vor sich hin funktionieren wie die aus der Werbung bekannten *Duracell*-Hasen, doch dahinter verbergen sich die Ideen des Konfuzianismus. Sie prägen China seit rund 2.500 Jahren und haben den Verzicht zu Gunsten der Gemeinschaften den Menschen epigenetisch in alle Ebenen ihres Bewusstseins und Unterbewusstseins geschrieben.

Das konfuzianische Prinzip vom Verzicht zum Wohle von etwas Höherem, das Ganze gekoppelt mit einem System von Strafe und Anreizen, es ist zweifellos einer der Gründe, warum die Chinesen so erfolgreich sind.

Ein anderer dieser Gründe war schon immer die moralische Vorbildwirkung der Herrscher, die dem Volk das richtige Maß über ihre eigene Lebensführung demonstrierten. Der ambitionierte Kampf des chinesischen Regimes gegen Korruption in den eigenen Reihen ist vor diesem Hintergrund zu sehen: Menschen sind emporgekommen und haben darüber das richtige Maß verloren, doch die Strafe dafür ereilt sie ohne Rücksicht auf Rang und Vermögen.⁷⁴ Aufgrund dieser Prägungen ist in China auch die Selbstmordrate so hoch. Wer seine Ehre verliert, ist kein Vorbild mehr. Er wird zum Paria, zum Aussätzigen, zum Unwürdigen, geächtet von der rechtschaffenen Masse. Der Freitod ist da schnell einmal der letzte Ausweg.

Auf Arbeitszeitgesetze und eine Work-Life-Balance zu pochen, wenn es in Zeiten einer Pandemie um die Errichtung von Krankenhäusern geht, das wäre in China anders als in Europa undenkbar. Die meisten Chinesen würden es verstehen, wenn jemand aus ihrer Mitte, der so tickt, an einem jener digitalen Pranger landen würde, an denen die chinesische Diktatur die

Verfehlungen ihrer Bürger in Erfüllung des konfuzianischen Gedankens für alle sichtbar macht.

Das chinesische Maß des Fleißes wird zwangsläufig zu einer von Europa wohl kaum erwünschten Umverteilung von globalen Dimensionen führen. Der Wohlstand wird vom sofasurfenden Westen in den Osten wandern, in jenen Osten, dem wir eben noch so großzügig ein paar Dollar Entwicklungshilfe zukommen ließen.

Dem Westen bleibt im Wettbewerb der Systeme bloß die Hoffnung, dass auch China mit steigendem Wohlstand kollektiv träge wird, egal, wie viele Emporkömmlinge, die sich von Macht und Besitz korrumpieren ließen, das Regime vor die Gerichte zerzt. Eine Entwicklung, die schon begonnen haben könnte. Das Bild von der familiären Hilfsbereitschaft in den Spitälern, das ich eben gezeichnet habe, ist 15 Jahre alt. Inzwischen reicht es meist auch in China, wenn die Angehörigen der Patienten ab und zu ein paar Blumen vorbeibringen.

Protestanten und Calvinisten

Auch in Europa war es zunächst die alles bestimmende Religion, das Christentum, die den Verzicht institutionalisierte und Fleiß und Leistung als Maßeinheiten für ein gelungenes Leben etablierte. Wobei mit der Zeit Unterschiede innerhalb des Christentums auftauchten. Vor allem die Protestanten und die Calvinisten spielten dabei eine Rolle.

Beide konnten nicht so richtig mit der Jenseitsausrichtung der katholischen Kirche, die allen Lohn für ein gutes Leben auf den Himmel verschob. Sie sahen den Schöpfungsauftrag vielmehr darin, die Welt ganz im antiken Sinne weiter zu erschaffen, sie zu gestalten und zu entwickeln und zu verbessern. War ein Protestant oder Calvinist beruflich erfolgreich, handelte er offenbar so, wie es die Schöpfung vorgesehen hatte, und erhielt dafür den ihm zustehenden himmlischen Lohn schon auf Erden.

Eine Denkart, die ein Leben in paradiesischem Saus und Braus ausschloss und ganz im Gegenteil auch in allen anderen Bereichen nach dem

Maßnahmen und Maßhalten verlangte. Sie setzte eine kontrollierte Lebensführung und eine Rationalisierung des irdischen Daseins voraus. Das Ziel vor allem der Calvinisten war es, alle Triebe, die sie von einem ebenso ethischen wie anstrengenden Leben abhielten, zu überwinden. Sie machten Fleiß zu einer religiösen Tugend und zu einem der zentralen Aspekte des richtigen Maßes für ihr Leben.

Für ihren Erfolg ließen sie sich nicht in Millionärs-Magazinen feiern. Sie strebten auch nicht nach Jets, Yachten und Kaviar am Indoor-Pool. Es gibt in Wien einen Medienmacher im Ruhestand, der laufend auf *Instagram* seine Luxuslimousinen zeigt, gerne auch mit sich selbst samt Zigarre am Steuer, und einen Investmentbanker, der sich ebendort beharrlich im Kreis kostspieliger Damen mit leichter Kleidung präsentiert. Calvinisten der alten Schule ist derlei ein Gräuel.

In Basel, der Stadt am Rhein im Nordwesten der Schweiz, unweit der Grenzen zu Frankreich und Deutschland, leben viele vermögende Menschen dieses Glaubens. Doch sie würden ihren Erfolg niemals zur Schau stellen. Sie würden niemals damit prahlen. Beim jährlichen Fastenumzug gehen sie in einfachen Kleidern mit. Sie üben sich bewusst in der Kunst der Bescheidenheit. Sie verzichten, um besser zu werden.

Sie verzichten auf das, was wir gemeinhin unter gutem Leben verstehen. Sie lassen von Faulheit ab. Sie verwenden ihr Geld, um weiter in ihre Unternehmen zu investieren, und tun sich als Kulturförderer und mit sozialem Engagement hervor. Sie führen ein Leben mit Haltung, ein Wort, das in diesem Zusammenhang noch nicht jene moralische Arroganz versprüht, die es heute hat.

So leise kann Erfolg sein.

Die Calvinisten schufen damit die Grundlage für den Kapitalismus, für die freie Marktwirtschaft und für den freiheitlichen Rechtsstaat mit seinen großen Sozialkapazitäten. Sie trugen zu einer Weltverbesserung bei, die sich tatsächlich als Erfüllung eines Auftrages der Schöpfung sehen lässt. Sie schufen Wohlstand für alle.

Ein Trick von historischer Bedeutung

Dass die calvinistische und vor allem die anglikanische Welt im Vergleich zur katholischen wirtschaftlich erfolgreicher war, hatte auch mit ihrer Einstellung zur Kreditvergabe zu tun. Während die Katholiken sich über deren Verbot von den Juden abgrenzten, ließen die Protestanten das Verleihen von Kapital zu, was ihnen ganz neue Möglichkeiten eröffnete. Städtebau, Schienen für die Eisenbahn, all das bedarf der Kredite, sonst findet es nur in beschränktem Maß statt.

Im Grunde müsste die englische Geschichte rund um dieses Momentum neu geschrieben werden, zumindest jene von Heinrich VIII., der von 1509 bis 1547 König von England war. In einem spektakulären Akt und offenbar entgegen seinen inneren Überzeugungen sagte er sich von der römisch-katholischen Kirche los, führte sein Land in die Reformation, gründete die Kirche Englands, machte sich selbst zu ihrem Oberhaupt und enteignete die englischen Klöster, um sie schließlich aufzulösen.

Wer sich in die gängige Geschichtsschreibung vertieft, findet dort als Begründung dafür des Tudor-Königs kinderlose erste Ehe mit Katharina von Aragon und sein Ersuchen um Annullierung der Ehe, das Papst Clemens VII. aus machtpolitischen Gründen ablehnte.

Tatsächlich dürfte Heinrich VIII. verstanden haben, dass der Weg in eine moderne prosperierende Wirtschaft über die Vergabe von Krediten führte, die mit der katholischen Kirche nicht zu machen war. Als er 1545 in England Zinszahlung legalisierte, legte er damit nicht nur die Basis für den wirtschaftlichen Aufstieg Englands, sondern auch für den Amerikas.

Die amerikanische Freiheitsstatue, die übrigens ein Freimaurer entwarf, stand in erster Linie für die Freiheit von jenem Wirtschaftssystem des alten Europa, in dem die Reichen immer reich und die Armen immer arm blieben. Mit der Idee des Gestaltens als Auftrag im Sinne der Schöpfung, mit der Ethik des anstrengenden Lebens, mit dem richtigen Maß an Fleiß und mit der Möglichkeit, eigene Ideen mit fremdem Geld zu verwirklichen, konnte Amerika zur Weltmacht aufsteigen.

Die Calvinisten, könnten wir sagen, packten immer mehr an als das

Kreuz, und namhafte Ökonomen trugen ihre Gedanken durch die Geschichte. Einer dieser Ökonomen war der deutsche Soziologe und Nationalökonom Max Weber, der von 1864 bis 1920 lebte und schon frühzeitig formulierte, was Steve Jobs und die anderen Asketen des Silicon Valley viel später für sich entdeckten:

*Innerliche Askese ist eine
Triebfeder für Leistung.*

Leistungswille und Sinnstiftung durch Arbeit als Voraussetzung für eine stabile Gesellschaft, dafür trat Weber ein, doch nicht alle seine Zeitgenossen zogen mit. Mit Sätzen und Ideen wie diesen machte sich Weber zum Antipoden von Karl Marx, mit dem die Umverteilung als neues Wohlstandskonzept zum ersten Mal auftauchte. Jene Umverteilung, die einst ein politischer Meilenstein bei der Hilfe für Kranke, Arme und Schwache war und die heute Namen wie Mindestsicherung und Grundeinkommen trägt. Und die inzwischen den Vorteil zu haben scheint, dass sich dafür niemand mehr die Mühe machen muss, Reiche zu enteignen, weil sich Geld ja auch einfach drucken lässt. Jene Umverteilung aber auch, die das Sofasurfen zur Lebensphilosophie einer Gesellschaft macht, die nur noch eine Untergangsgesellschaft sein kann.

Wohlgemerkt geht es hier nicht nur um den wirtschaftlichen Untergang, der womöglich noch vor dem Klimakollaps droht. Der weiße Ball am Rasen, ein Bier in der Hand und dann mal gemeinsam »Toooooor!« geschrien, oder die 4. Staffel der Serie *Die Tudors* an einem Tag am Stück gesehen, das reicht einfach nicht, wenn wir das Leben seinem ureigentlichen Sinn auch von persönlichem menschlichen Wachstum gemäß nützen wollen. Zum richtigen Maß gehört es, das richtige Maß an Leistung zu erbringen, und das ist im Grunde keine materielle, sondern eine spirituelle Frage.

Ein kleiner Exkurs über den Erfolg

Dies, schon weil Fleiß und Leistung, als Voraussetzung für Erfolg auch überschätzt sind. Zunächst geht es bei Erfolg um Glück. Friedrich II., König von Preußen, Markgraf von Brandenburg und einer der Kurfürsten des Heiligen Römischen Reiches, erkundigte sich immer, eher er einen Soldaten zum Offizier machte: Hat er auch Fortüne?

In dem Buch *Ohne Glück kein Erfolg – Der Zufall und der Mythos der Leistungsgesellschaft* von Robert H. Frank heißt es: Unternehmer neigen dazu, die Bedeutung des Zufalls für ihren Wohlstand zu unterschätzen und die eigene Leistung zu überschätzen.

Napoleon wusste das auch schon. »Eine Fähigkeit ist nichts ohne die Möglichkeit«, sagte er.

Die meisten Karrieren sind dem Umstand geschuldet, dass jemand zur richtigen Zeit am richtigen Ort war. Talent ist hilfreich, aber die Welt ist voller talentierter Menschen, denen der Durchbruch verwehrt bleibt.

Der Schweizer Schriftsteller, Dramatiker und Maler Friedrich Dürrenmatt glaubte immerhin, dass es das Schicksal gut mit den Ambitionierten meint. »Je planmäßiger der Mensch vorgeht, umso wahrscheinlicher und wirkungsvoller trifft ihn auch der Zufall«, formulierte er.

Dazu kommt dann noch die Risikobereitschaft. Das Wort »Risiko« leitet sich vom italienischen »Risco« ab, was so viel wie »Klippe« bedeutet. Wer es wagte, ein Schiff auszuschicken, trug das Risiko, dass es an einer Klippe zerschellte, so der sprachwissenschaftliche Hintergrund. Nur er hatte dann auch die Chance, in fernen Ländern ein Vermögen zu machen.

Die eigentliche Macht und der eigentliche Sinn des Fleißes enthüllt sich den Faulen nie. Die Calvinisten würden es vielleicht so sagen: Das richtige Maß an Fleiß braucht es für ein Leben im Sinne des Erfinders, des Weltenbaumeisters.

Die Rückkehr des Mittelalters

Die Toleranz als Fundament der Demokratie scheint uns abhandenzukommen. Das Mittelalter klopft damit wieder an die Tür. Wie finden wir zurück zum richtigen Maß im öffentlichen Diskurs?

Zu den wichtigsten Symbolen der Freimaurer gehört das gleichseitige Dreieck. Es geht zurück auf die Setzwaage, die eine Vorläuferin der Wasserwaage ist. Sie besteht typischerweise aus einem gleichseitigen Dreieck, gebildet aus Leisten. Von der Spitze dieses Dreiecks hängt ein Lot herab. Eine Ebene ist waagrecht, wenn die Spitze des Lots genau in die Mitte der unteren Leiste weist.

Womit wir wieder bei der Waagrechten sind, die nötig ist, um etwas aufzubauen, sei es eine Pyramide, eine Kathedrale aus Stein, eine im Inneren eines Menschen oder auch eine Demokratie als menschliche Gemeinschaft.

In der Demokratie stehen die Setzwaage und die Waagrechte für Toleranz. Alle befinden sich auf der gleichen Ebene. Alle haben die gleichen Rechte. Alle Meinungen haben das gleiche Gewicht.

Verlieren wir als Individuen die Toleranz als Grundlage unseres Handelns, ist die Demokratie ebenfalls verloren. Vieles weist darauf hin, dass genau das gerade passiert.

Ein französischer Prophet

Der französische Politiker und Historiker Alexis de Tocqueville sah das bereits vor 200 Jahren voraus.⁷⁵ Er beschrieb es in seinem Buch »Demokratie in Amerika«, das bis heute als eines der besten zum titelgebenden Thema gilt, wenn nicht überhaupt als das beste.

De Tocqueville warnte darin, dass Amerika zwar ein freies Land sei, aber der von sozialen Gruppen ausgehende Konformitätsdruck die Freiheit und Demokratie gefährden könne. Er sprach in diesem Zusammenhang von einem neuen Despotismus.

Es ist faszinierend, wenn wir die Worte des Mannes, der als Begründer der vergleichenden Politikwissenschaften gilt, mit Blick auf die Gegenwart lesen. Der Konformitätsdruck, den sozialen Gruppen vor allem über die sozialen Medien aufbauen, ist zum gesellschaftlich bestimmenden Faktor geworden. Die Toleranz als Grundlage des Umgangs miteinander, im Internet ist nicht viel von ihr übrig und die Dynamik der digitalen Welt schlägt längst Wellen in der analogen. De Tocquevilles neuer Despotismus wird gerade Realität. Er schrieb:

Der neue Souverän, die Mehrheit, sagt nicht mehr: Entweder du denkst wie ich, oder du bist des Todes. Sondern der neue Souverän sagt: Du bist frei nicht so zu denken wie ich. Du behältst dein Leben, du behältst deinen Besitz, alles kannst du behalten. Aber von dem Tag an, ab dem du anderer Meinung bist, bist du unter uns ein Fremdling. Näherst du dich deinen Mitmenschen, werden sie dich wie ein unreines Wesen betrachten und selbst die, die an deine Unschuld glauben, werden dich verlassen, denn auch sie würden gemieden. Ziehe hin, ich lasse dir das Leben, es wird aber für dich schlimmer sein als der Tod.

Das klingt grausam, ist aber dennoch zutreffend, wenn wir etwa an den Stil der Meinungsgemeinschaften bei Themen wie Impfung, Zuwanderung, Klimawandel oder Gendern denken. Sie kennen keine Gleichberechtigung der Meinungen mehr. Für sie gibt es nur noch Gut und Böse. Wer nicht ihrer Meinung ist, den vernichten sie. Weshalb uns de Tocquevilles Fazit umso mehr zu denken geben sollte. Es lautet:

Mag der Staat auch noch so sehr durch Grundrechte gezähmt sein, respektiert die Gesellschaft die Bedingungen der Möglichkeit der Freiheit nicht, so gibt es keine Freiheit.

In Österreich zum Beispiel sind die wesentlichen Grundrechtsquellen das Staatsgrundgesetz über die Allgemeinen Rechte der Staatsbürger aus dem Jahr 1867 und die Europäische Konvention zum Schutz der Menschenrechte

und Grundfreiheiten. In Deutschland ist das Grundgesetz die Verfassung für die Bundesrepublik. So weit wäre also alles in Ordnung, doch wir scheinen als Gesellschaft tatsächlich gerade aufzuhören, die Bedingungen der Möglichkeit der Freiheit zu akzeptieren, wie de Tocqueville es formulierte. Was die Freiheit gefährdet.

Die politische Dimension des Circus Maximus

Werfen wir dazu noch einen Blick in den digitalen Circus Maximus, in dem ein so großer Teil unseres Lebens und unserer Kommunikation stattfindet. Zunächst haben *Wikipedia* und *Google* das Bildungsbürgertum entwertet, indem sie seinen Anspruch auf Wachsen durch Wissen scheinbar ad absurdum führten. Wissen steht jetzt scheinbar einfach so immer allen zur Verfügung. Dann kamen *Facebook* und *Twitter* und radikalisierten die Debatte. Sie verwandelten den Widerspruch, von dem die Demokratie eigentlich lebt, in eine Kampfhandlung, bei der unversöhnliche Gruppen aufeinanderprallen.

Dabei gibt es keine Regeln und kein Korrektiv. Der Rest unserer Welt ist mehr oder weniger geordnet. Parlamente regeln die Geschehnisse der Staaten. Gerichte bestrafen Fehlverhalten. Redakteure verifizieren Informationen und bereiten sie für ihre Leser auf. Wissenschaftler überprüfen Thesen anhand von Studien. Doch im wichtigsten gemeinsamen Aufenthaltsraum der Menschheit des 21. Jahrhunderts herrscht Anarchie. Niemand legt Maß an, niemand ordnet. Gruppen rotten sich zusammen. Ohne jede ethische Norm schlagen sie mit ihren Meinungen um sich und vernichten andere, wo sie können.⁷⁶ Ganz wie es de Tocqueville, der von 1805 bis 1859 lebte, ankündigte, entziehen sie Andersdenkenden die Ebene der Rechtschaffenheit.

Demokratie bedarf des Widerspruchs, aber sie bedarf eben auch der Gleichberechtigung der Meinungen und der Toleranz. Wenn nur noch Sturheit, Empörung und das Messer zwischen den Zähnen dominieren, funktioniert sie nicht. Das gleichseitige Dreieck, es scheint bereits umgefallen und zerbrochen zu sein. De Tocqueville würde sich vielleicht bestätigt fühlen,

könnte er diese Welt noch sehen. Vielleicht würde er wissend nicken. Doch zweifellos ahnte nicht einmal er, auf welche drastische Weise seine Prophezeiung Wirklichkeit werden würde.

Die Demokratie steht Kopf

Der digitale Circus Maximus und seine wütenden Meinungskohorten stellen die Demokratie buchstäblich auf den Kopf. Denn diese Kohorten bestimmen jetzt den Diskurs, und nicht mehr die besten Köpfe, wie es für eine moderne, intellektuell und in jeder anderen Hinsicht prosperierende Demokratie angemessen wäre. Statt Denkern leiten uns Schreihälsen und die Stimme der Vernunft verstummt.

Das Ganze hat keine Perspektive, weil es den Schreihälsen am Ende niemand recht machen kann. Sie verhalten sich als Gesamtheit wie Meister Pfriem im gleichnamigen Märchen der Gebrüder Grimm. Erinnern Sie sich noch?

Der unansehnliche, hektische Schustermeister Pfriem tadelt als beharrlicher Besserwisser alle. Ein Mädchen, dem er den Wassereimer aus der Hand stößt, seine Gesellen, Frau und Mägde, wenn sie Feuer machen oder sich beim Waschen unterhalten. Als ein Haus gebaut wird, will er dem Zimmermann sein Handwerk erklären, wirft aber die Axt weg, um einem Bauer zu sagen, dass er keine jungen Pferde vor einen schweren Wagen spannen soll. Als er im Traum eine Vision von einer Welt hat, in der auch alles gut ausgeht, will er nichts davon wissen. Lieber bleibt er in seinem Haus und schimpft weiter.

Heute sind die Schreihälsen in den sozialen Medien der beharrlich erhobene Zeigefinger, und so harmlos wie in einem Märchen wird die Sache nicht ausgehen. Das hat die Geschichte bewiesen.

Der Auftritt der Katharer

Im 12. Jahrhundert gab es eine Bewegung, die als radikalste Strömung des Mittelalters gilt: die Katharer, deren Name wörtlich übersetzt so viel wie »die Reinen« bedeutet. Sie verbreiteten, dass die niedrige fleischliche und materielle Welt überwunden werden müsse. Jede Form der sexuellen Aktivität betrachteten sie als unrein und Reproduktion war bei ihnen verpönt. War eine Frau schwanger und starb, fuhr sie nach Auffassung der Katharer zur Hölle. Sie lehnten Besitz ab und verorteten dementsprechend wirtschaftlichen Fortschritt im Reich des Bösen.⁷⁷

Die Katharer waren im Süden Frankreichs sowie in Italien, Spanien und Deutschland verbreitet. Erstaunlicherweise erfreuten sie sich großen Zulaufs. Millionen von Menschen folgten ihnen. In Südfrankreich hielten sie eigene Konzile ab, um sich unabhängig von der französischen Krone zu machen, weshalb es wie immer irgendwann auch um Macht ging.

Die Katharer lassen sich auf zwei Arten sehen. Als eine Gruppe von Spinnern, die mit ihren durchgeknallten religiösen Ideen das Zeug hatten, die Gesellschaft zu spalten, und deren apodiktische Ideen schließlich die freie Welt bedrohten. Oder als politisch rebellische Gruppe von Menschen, die, weil sie sich in der Tonart und mit den Stilmitteln des Mittelalters allem verweigerten, sogar dem Kinderkriegen, das feudale Gefüge ihrer Zeit ins Wanken brachten. Denn über Menschen, die nichts brauchen und nichts wollen, die selbst ihrem Tod gelassen entgegenblicken, kann niemand verfügen. Sie stellen durch ihre bloße Existenz alles in Frage, sogar die Macht der Kirche.⁷⁸

Die Kirche musste sich jedenfalls etwas einfallen lassen, um nicht mit dem Kreuz in der Hand unterzugehen. Zunächst erhob sie die Ehe zum Sakrament für alle und schuf damit einen sozialen Schutzmechanismus für die Frauen, die die Katharer als Werkzeug des Teufels diskriminierten. Trotzdem folgten ihnen viele, meist aus finanzieller Not, verarmte Witwen etwa und Töchter ohne Mitgift.

Als Nächstes widmete sich die Kirche dem Besitz, den die Katharer als einen ihrer USPs so klar ablehnten. Sie erhob die bettelnden Franziskaner zum Orden. Von nun an konnte jeder Christ, der Besitz ablehnte, Franziskaner oder auch Kapuziner werden, aber der Besitz als solcher blieb unangetastet. Die Kirche schuf also die Möglichkeit zur Besitzlosigkeit, nicht aber den

Zwang dazu.

Doch auch das genügte nicht. Die damalige Welt drohte wegen des weiterhin wachsenden Einflusses der Katharer im Chaos zu versinken. Der Verzicht auf Fortpflanzung, Essen und Besitz machte viele Menschen buchstäblich verrückt.

Da griff die Kirche zur letzten Notbremse, zur Inquisition. Sie war ursprünglich nicht dazu gedacht, Menschen zu quälen, sondern eine Ordnung herzustellen, die ein normales Leben wieder ermöglichte.

Die Inquisition entstand also in Wirklichkeit aus der Notwendigkeit, Irrlehren abzuwehren und sozialen Untergang zu verhindern. Aus Angst, die Gesellschaft könnte jedes Gleichgewicht verlieren, ging die Kirche hart vor. Die sogenannte heilige Inquisition, sie ist ein Buch von Feuer und Qualen, und doch stand irgendwann einmal eine gute Absicht dahinter.

Erstaunliche Parallelen

Die Katharer mögen ein Extrembeispiel für das sein, was wir heute eine soziale Gruppe nennen. Dennoch scheint es, als würde sich ihre Geschichte gerade wiederholen. So lassen sich erstaunliche Parallelen etwa zu den dogmatischen, radikalen Teilen der Gender-Bewegung ziehen. Was sind diese Parallelen?

Erstens. Die Katharer koppelten sich von der empirischen Welt ab, ebenso wie es heute unter anderem die genannten Teile der Gender-Bewegung mit ihrer Verleugnung der Biologie tun. Etwa wenn sie meinen, Fortpflanzung sei genauso gut über Maschinen zu erledigen, oder wenn sie das Wort Menstruation als diskriminierend verbieten wollen. Die Ziele der Gender-Dogmatiker werden, aus der Zukunft betrachtet, genauso absurd wirken wie heute die Ziele der Katharer für uns. Ein frei gewähltes Geschlecht soll über dem biologischen stehen? Bis zum Ende durchgedacht gäbe es damit kaum eine Zukunft für die Menschheit, genauso wenig, wie es nach den Regeln der Katharer eine gegeben hätte.

Zweitens. Die Katharer sahen sich als die Reinen und die Guten, und alle, die heiraten, Kinder kriegen und Haus und Hund haben wollten, waren für sie unrein und böse. Ebenso sehen die Gender-Dogmatiker Andersdenkende als böse an, als unwürdig des Respektes und damit auf eine moderne Weise auch als unrein. Weshalb sie meinen, nach Belieben ihre Shitstorms über sie ergießen zu dürfen.

Drittens. Die Geburtsstunde der modernen digitalen Inquisition während der Corona-Krise mit der Diskreditierung, Ächtung und Vernichtung aller Querdenker als Verschwörungstheoretiker und Rechtsradikale hat viel mit der Geburtsstunde der »heiligen« Inquisition zu tun. Auch der modernen Inquisition lag zunächst das Bedürfnis der dominierenden Machtapparate zugrunde, die Welt zu retten. Sie sahen die Gefahr eines Massen-Exodus von Corona-Infizierten und eines Kollaps der Gesundheitssysteme und eliminierten auf diese Weise ihre Kritiker. Sie entwickelten dabei eine alles durchdringende Macht, wie einst die Kirche sie besaß.⁷⁹ Denn in bisher nie dagewesener Weise verließen viele Medien den Standpunkt der Objektivität und stellten sich auf die Seite der Politik. Ein führender innenpolitischer ORF-Journalist brachte das völlig unwidersprochen auf den Punkt, als er sagte:

In Zeiten wie diesen ist es nicht Aufgabe des Journalismus, die Politik zu kritisieren, sondern sie zu unterstützen.

Es wird sich zeigen, wohin diese ebenfalls ursprünglich gut gemeinte moderne Inquisition noch führen wird. Denn es ist davon auszugehen, dass sie die Coronakrise überdauern wird und als Mittel der Wahl etwa bei der Bekämpfung der Klimakrise als nächster großer Herausforderung für die Machtapparate zum Einsatz kommt.

Auch hier werden ihre Absichten im Grunde gut sein, doch es stellt sich die Frage: Heiligt der Zweck alle Mittel? Toleranz ist gut und schön, solange die Probleme überschaubar sind, aber wenn es ums Eingemachte geht, führen wir besser einen Glaubenskrieg. Wirklich?

Die Kirche jedenfalls verfolgte und verbrannte die Katharer bei zwischenzeitlichen Versuchen einer gütlichen Einigung so lange, bis sie verschwunden waren. Geblieben ist von ihnen das Wort »Ketzer«, das seine Sprachwurzel im Wort »Katharer« hat. Und geblieben ist offenbar auch ein Verhaltensmuster, das gerade in den sozialen Medien aufersteht und das mit der Toleranz als Fundament der Demokratie gründlich aufräumt.

Wozu führt das?

Die Rückkehr des Mittelalters

Der deutsche Philosoph und Autor Alexander Grau schrieb im Zusammenhang mit Toleranz im digitalen Zeitalter über Inklusion und Exklusion. Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion, Geschlecht, politischer Gesinnung oder Alter. Exklusion bedeutet dem gegenüber Ausgrenzung. Grau schrieb⁸⁰:

Die Inklusion, von der die vorgeblichen Menschenfreunde(gemeint sind linke und grüne politische Gruppen) so gerne schwärmen, erweist sich als radikale Exklusion, als Ausgrenzung unliebsamer Gedanken und Milieus mit dem Ziel, ein neues, homogenes Gemeinwesen zu schaffen. Unsere Gesellschaft ist nicht nur ebenso gläubig und dogmatisch wie die mittelalterliche, sie ist auch genauso engstirnig. Daraus kann man den Schluss ziehen, dass das Projekt Aufklärung krachend gescheitert ist. Der Glaubenseifer hat in den letzten zweihundert Jahren kein bisschen nachgelassen. Nur die Glaubensinhalte haben sich gewandelt. Man glaubt nicht mehr an Gott, Himmelfahrt und Auferstehung, sondern an Diversität, Klimaprognosen und Inzidenzen. Um all die Abweichler und Ungläubigen zu bekämpfen, bedarf es des modernen Exorzisten: Des Experten, der im Zeichen der richtigen Gesinnung all jenen entgegentritt, die von der herrschenden Glaubenslehre abweichen.

Führt uns die in den sozialen Medien entstandene Gruppendynamik gesellschaftspolitisch tatsächlich zurück in die Zeit vor der Aufklärung? Klopft also das Mittelalter an die Tür?

Viele Beispiele legen das nahe. Eines davon lieferte unfreiwillig Ulrike Kämmerer, Humanbiologin, Professorin am *Universitätsklinikum Würzburg* und Spezialistin für PCR-Tests. In einem Gerichtsgutachten bezweifelte die Wissenschaftlerin ihren Forschungsergebnissen und Erkenntnissen folgend die Genauigkeit der Tests. Was zur Folge hatte, dass die Polizei bei ihr und zwei anderen Sachverständigen Hausdurchsuchungen durchführte. Der Grund: Widerspruch zum staatlichen Corona-Narrativ.⁸¹

Das Mittelalter klopft nicht an die Tür, scheint es. Es steht bereits mitten im Zimmer. Und mit der Inquisition und ihren Schergen tauchen auch andere seiner Methoden wieder aus der Finsternis auf.

Die Rückkehr der Bücherverbrennungen

Wir alle wissen, was Bücherverbrennungen sind, dennoch sei es hier noch einmal kurz zusammengefasst: Sie erfolgten jeweils wegen moralischer, politischer oder religiöser Einwände gegen die Inhalte der Bücher. Die Kirche übte sich ab dem 4. Jahrhundert darin und besonders intensiv während der Inquisition. 1933 verbrannten die Nazis bei einer Aktion gegen den undeutschen Geist der Deutschen Studentenschaft öffentlich zehntausende Bücher.

Die Inquisition und der Nationalsozialismus sind vorbei und damit endgültig auch die Zeiten der Bücherverbrennungen? Das dachten wir lange, doch auch sie erleben als mittelalterliche Erfindung zur Gestaltung gesellschaftspolitischer Prozesse im Moment eine digitale Auferstehung.

Der Begriff dafür lautet jetzt *Deplatforming* oder auch *No-Platforming*. Er bezeichnet den dauerhaften Ausschluss eines Menschen oder einer Gruppe von digitalen Plattformen wie sozialen Netzwerken, Online-Dienstleistern oder Providern.

Wenn Institutionen beziehungsweise Unternehmen zu dieser Maßnahme

greifen, argumentieren sie gerne mit der wiederholten Missachtung festgelegter Regeln durch die betreffenden User, manchmal aber nicht einmal das. Öffentlicher Druck oder Druck von Werbekunden wegen einer unpassenden Meinung oder Einschätzung der Auszuschließenden können ebenfalls Gründe sein. Das Ganze mündet in eine Löschung oder Sperrung von Konten, Profilen oder Kanälen, also aller oder zumindest möglichst vieler Plattformen, die dieser Mensch oder diese Gruppe braucht, um relevant zu sein.

Aber Donald Trump war doch wirklich böse und es war gut, dass *Twitter* ihn sperrte?

Es geht nicht darum, wer mit seiner Meinung recht hat und wer nicht. Es geht ums Prinzip, denn sonst kann es irgendwann jeden erwischen.

Der belgische Wissenschaftler Geert Vanden Bossche zum Beispiel glaubte, dass es unklug sei, in eine bereits existierende Pandemie hineinzupfen. Seiner wissenschaftlich legitimen Meinung nach müsste das vorher geschehen, da ansonsten der Fluchtmechanismus der Viren angeregt werde und sie umso stärker mutieren würden, um zu überleben. Zwei Tage nach seiner Äußerung entfernte *YouTube* das Video, mit dem Hinweis, dass es gegen die Community-Richtlinien der Plattform verstoßen habe. Eine moderne Form der Bücherverbrennung, die viel Applaus erhielt.

Die soziale Säuberungswelle

In den USA zeigte sich, was passiert, wenn Tech-Giganten geschlossen gegen unliebsame politische Meinungen auftreten. Nachdem die Elite des Silicon Valley Donald Trump erst die elektronische Bühne geboten und sie ihm am Ende konsequent entzogen hatte, startete sie auch unter Trumps Anhängern eine Säuberungswelle. Sie entfernte viele von ihnen aus den sozialen Netzwerken. Der Software-Konzern *Salesforce*, den der überzeugte Demokrat Marc Benioff gründete, schloss das nationale Organisationsgremium der Republikaner von seiner Marketing-Software und seinen Cloud-Dienstleistungen aus. Der Zahlungsdienstleister *Stripe* weigerte

sich, Spenden an Trump zu verarbeiten.⁸²

Wie gesagt: Es geht hier nicht um die Frage, wie konstruktiv, sinnvoll und gut für die Erde Trumps Politik war. Es geht vielmehr darum, dass sich hier ein politisches Instrument etabliert, das demokratische Prozesse ablöst. So wie Toleranz die Demokratie ermöglicht, ermöglicht dieses Instrument die Diktatur. Was umso beunruhigender ist, als es sich in den Händen jener Eliten befindet, die wie beschrieben über ihre Algorithmen die Massen weit besser zu steuern vermögen, als es die Kirche selbst in ihren mächtigsten Zeiten im Mittelalter je vermochte.

Das Ende der Meinungsfreiheit

Das neue politische Schlagwort dazu heißt *Cancel Culture*. Es meint zunächst die soziale Ächtung von Menschen und Gruppen, die sich beleidigende, unanständige oder diskriminierende Aussagen beziehungsweise Handlungen zuschulden kommen lassen haben. Doch wer bestimmt noch, was beleidigend, unanständig oder diskriminierend ist? Die lautesten unter den digitalen Schreihälsen?

Die Meinungsfreiheit, sie war einst ein linkes Thema, heute gilt allein das Wort als rechte Kampfparole. Die Toleranz scheint ausgedient zu haben. Die Aufklärung war nur ein Zwischenspiel. Das Mittelalter macht sich in allen Zimmern, Häusern, Städten und Ländern breit.⁸³

Wer »Wirtschaftsflüchtling« sagt, betreibt rassistische Hetze. Wer sich zur eigenen Heterosexualität bekennt, läuft Gefahr, als homophob klassifiziert zu werden. Wer Nachhaltigkeitsstrategien überprüft sehen will, ist ein Klimamörder. Wer sich nicht für Diversität engagiert, ist rechtsradikal. Wer einer Frau ein Kompliment macht, ist Sexist. Wer unbedacht ein falsches Wort sagt, kann seinen Job und seine ganze Existenz verlieren.

Ein kleiner Teil der Gesellschaft erhebt sich zum Hüter der Rechtschaffenheit, um allen anderen zu erklären, was sich gehört und was nicht. Politisch Andersdenkende sind böse, Stümper oder beides und gehören eliminiert. Die deutsche Politikwissenschaftlerin Barbara Zehnpfennig

kommentiert die laufende Kategorisierung in Gut und Böse so⁸⁴:

Die Verlagerung der Auseinandersetzung von der Sachebene auf die Ebene des Moralischen erlaubt den Ideologen eine erfrischende Freiheit im Umgang mit Fakten. Für diejenigen, die sich dem geforderten Denk- und Sprechduktus nicht unterwerfen, kann die Lage geradezu aussichtslos werden. Ihre Argumente will man nicht hören, gegen den Vorwurf der moralischen Unanständigkeit können sie sich nicht wehren, weil Argumente nicht gehört werden. Wer einmal als problematisch oder umstritten kategorisiert wurde, ist im Grunde wissenschaftlich erledigt. Es wird einsam um den, andere scheuen nun seine Nähe, weil die Verachtung auf sie überspringen könnte. In der Folge wird er möglicherweise nicht mehr zum Vortrag eingeladen und bekommt keine Forschungsgelder mehr. Er wird zum wissenschaftlichen Outlaw. Wenn sich in der Wissenschaft die Haltung breit macht, die Wahrheit bereits gefunden zu haben, und die Forschung nur noch dem Zweck dient sie zu verifizieren, dann trifft das die Wissenschaft im Kern.

Doch selbst bei dieser Kategorisierung üben sich ihre Proponenten in Doppelmoral. So sagte der sozialdemokratische Berliner Senator Andreas Geisel öffentlich, er lasse nicht zu, dass in Berlin Corona-Leugner auf die Straße gehen. Andererseits duldete seine Stadt Demos und Besetzerszenen, die Hausverwalter und Polizisten angreifen und letzteren Sprüche wie »Schweine, Schüsse an die Beine!« entgegenrufen.⁸⁵

Die Genderdogmatiker haben durchgesetzt, dass selbst die führende österreichische Nachrichtensendung *Zeit im Bild* maskuline Bezeichnungen im Plural nach einem kurzen Redestopp mit »-innen« ergänzt. Doch bei zwei Wörtern gendern die Nachrichtensprecher nicht. Terroristen und Verschwörungstheoretiker sind auch im Plural weiterhin rein männlich.

Die Unterwanderung der Wissenschaft

Wie sehr einige Aspekte der Genderbewegung zurückführen ins Mittelalter, also in die Zeit vor der Aufklärung, die Vernunft und Wissenschaft erstmals über Religion und Dogmatik stellte, zeigt eine aktuelle wissenschaftliche Diskussion. Es geht darum, dass sich Krankheitsarten, Krankheitsanfälligkeiten und Krankheitsverläufe bei Männern und Frauen unterscheiden.

So hat COVID-19 gezeigt, dass das männliche Immunsystem ein anderes als das weibliche ist. Männer erkranken viel eher und tendenziell schwerer als Frauen. Insgesamt sterben Frauen seltener an Infektionen. Außerdem bekommen sie Herzinfarkte im Schnitt acht Jahre später als Männer und leben überhaupt länger. Dafür leiden sie häufiger an Autoimmunkrankheiten. All dies ist nicht durch unterschiedliche Verhaltensweisen erklärbar, sondern nur durch eine unterschiedliche Biologie.

So weit ist das wenig überraschend. Auch medizinische Laien nehmen diese Unterschiede wahr. Allerdings birgt es eine Ungerechtigkeit. Die Pharmaindustrie setzt bei ihren Zulassungsstudien für neue Medikamente zum überwiegenden Teil Männer als Probanden ein, und selbst bei den vorausgehenden Versuchen an Tieren kommen hauptsächlich männliche zum Einsatz. Männliche Ratten, Affen oder Katzen zum Beispiel.

Was logischerweise dazu führt, dass die Wirkungen, die Medikamente erzielen, auf Männer zugeschnitten sind, während Frauen andere Medikamente oder andere Zusammensetzungen der gleichen Medikamente benötigen könnten. Frauen leiden so auch häufiger und stärker an Nebenwirkungen. Das führt zu einer Ungerechtigkeit, der die Wissenschaft den Namen *Gender Health Gap* gegeben hat.

Medizin und Biologie wollen diese Ungerechtigkeit durch geschlechterspezifischere Forschung beseitigen, doch da kommen ihnen Proponenten der Gender-Bewegung in die Quere. Obwohl die genannten Unterschiede empirisch und statistisch belegt sind, wollen sie davon nichts wissen. Für sie ist das Geschlecht keine Frage der Biologie, sondern gleichsam eine der Lebenseinstellung. Wir sollen uns so zwischen männlich, weiblich und diversen anderen Optionen entscheiden, wie wir uns einst beim Eintritt in die Oberstufe des Gymnasiums zwischen Latein, Französisch und Russisch entschieden haben.

Anders ausgedrückt: Diese Proponenten der Genderbewegung stellen ihre neue Geschlechterreligion über die Wissenschaft und ihre Dogmatik über die Vernunft. Dazu stehen sie auch. In ihrer Vision für die biologische und medizinische Forschung erklären sie, dass es einer »sorgfältigen Revision des bisherigen Forschungsstandes« bedürfe. Zudem sollen die »Ideologie des Szientismus« und die »naive Wissenschaftsgläubigkeit« abgeschafft werden. Absurd, dass ausgerechnet die Genderbewegung damit den Frauen die Gleichbehandlung in der medizinischen Forschung verwehrt. Besonders der sogenannte Queer-Feminismus, ein Segment innerhalb der Gender Studies, argumentiert anti-biologisch. Besonders er will die Welt vom »Diktat der Geschlechtszugehörigkeit«, wie es in einschlägigen Schriften heißt, befreien.

Dabei sind die Unterschiede empirisch und statistisch dermaßen eindeutig belegt wie der Unterschied in der Fortbewegung zwischen Vögeln und Raupen, der Unterschied im Kommunikationsverhalten zwischen Menschen und Ameisen oder der Unterschied in der Körperbehaarung zwischen Nacktschnecken und Koala-Bären. So etwa ist die Immunantwort weiblicher Entzündungszellen selbst in der Petrischale deutlich unterscheidbar von jener männlicher Entzündungszellen, wie die Wissenschaftsjournalistin Judith Blage in einem in der *FAZ* erschienenen Artikel mit dem Titel *Das Geschlecht in der Praxis* schrieb.⁸⁶

Dennoch werfen die Gender- und Queer-Feministen den Forschern, die diese Ungerechtigkeit beseitigen wollen, jetzt Ewiggestrigkeit vor. Der überregionalen französischen Tageszeitung *Le Monde* war die Diskussion darüber schon einen Bericht wert und in England haben sich Wissenschaftler zu einer Gegenoffensive zusammengetan. Konkret hat die britische Entwicklungsbiologin Emma Hilton gemeinsam mit der neuseeländischen Feministin Jenny Whyte das *Project Nettie* ins Leben gerufen. In dessen Rahmen führen sie eine internationale Liste von bereits mehr als hundert renommierten Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen, die weiterhin die »Realität des biologischen Geschlechts, das unabhängig und außerhalb der menschlichen Gesellschaft existiert« anerkennen.

Dass wir Mediziner eine solche Diskussion jemals wieder zu führen haben würden, hätten wir noch vor zwanzig Jahren für ausgeschlossen gehalten. Und dass die Genderdogmatiker mit ihren Visionen nicht nur die

Biologie, sondern auch alle anderen wissenschaftlichen Disziplinen »neu evaluieren« und in der Folge umgestalten wollen, lässt sich nur als gefährliche Drohung verstehen. Wenn Naturgesetze auf einmal wieder politisch verhandelt werden, krallt sich das neue Mittelalter einen heiligen Gral unserer Kultur und zieht auch ihn ins Dunkle. Ich kann als Arzt nur klar, deutlich und laut sagen: Es ist höchste Zeit, dass wir als Mehrheit der Vernunft diesem üblen Treiben einer radikalen Minderheit Einhalt gebieten.

Was wir brauchen

Das wichtigste Merkmal der Aufklärung ist die Berufung auf die Vernunft als universelle Urteilsinstanz. Dazu gehörten der Kampf gegen Vorurteile und die Hinwendung zu den Naturwissenschaften.

Um das Mittelalter ein weiteres Mal hinter uns zu lassen, müssen wir das richtige Maß im öffentlichen Diskurs wiederfinden. Dazu brauchen wir eine neue Aufklärung, die freilich niemand verordnen kann. Große Bewegungen, die unsere Welt verändert haben, waren nie verordnet. Sie entstanden aus den Menschen heraus, durch einen Bewusstseinswandel, den sie vollzogen.

Toleranz, sie ist also etwas, das jeder von uns für sich selbst neu entdecken muss, jeden Tag. Dort finden wir auch das richtige Maß im Umgang miteinander und mit den Meinungen anderer.

Toleranz bedeutet, Respekt gegenüber anderen zu haben, egal um wen es sich handelt und welche Meinung er vertritt. Toleranz bedeutet, das andere zuzulassen, dadurch mit ihm in Verbindung treten zu können und damit Teil eines größeren Ganzen zu werden.

Die Setzwaage, wir können sie nur in uns entdecken, um mit ihr die Gerade zu finden, auf der alles gleichberechtigt wachsen kann. Wir selbst sind es also, jeder für sich, die das neue Mittelalter mit seinen neuen Katharern, der neuen Inquisition, der neuen Bücherverbrennung und der neuen Einteilung der Welt in Gut und Böse als düsteres Zwischenspiel wieder in die Geschichte eingehen lassen können.

Das richtige Maß und das Gesetz

*Die Erde wirkt gefährdet wie noch nie. Vom Überfluss zum richtigen Maß
in allen Lebensbereichen zurückzukehren scheint ein Ausweg zu sein.
Teile der Politik wollen das mit Verboten erzwingen. Kann das
funktionieren?*

Es kommt einiges auf uns zu. Der Wind der Endzeit ist keine Brise mehr, sondern ein Sturm. Der Mensch hat es mit seiner Technologie zu buchstäblich geophysikalischer Gestaltungskraft gebracht. Deren zweite Seite ist die Zerstörungskraft.

*Jetzt bin ich Tod geworden,
der Zerstörer der Welten.*

Das sagte der amerikanische theoretische Physiker Robert Oppenheimer, der als Vater der Atombombe gilt, nachdem er die Zerstörungskraft seiner Erfindung gesehen hatte. Er zitierte damit aus der *Bhagavad Gita*, die in Form eines spirituellen Gedichtes eine der zentralen Schriften des Hinduismus ist. Viele Wirtschaftskapitäne, Politiker und Konsumenten, die den Respekt vor der Schöpfung bestenfalls für eine interessante Meditationsübung in einem spirituellen Wochenendseminar halten, könnten das inzwischen von sich sagen.

*Jetzt sind wir Tod geworden,
die Zerstörer der Welt.*

Wir diskutieren heute den Omnizid, die Selbstausschöpfung des Menschen, wie wir früher Konjunkturschwankungen, politische Affären oder die Unarten der Jugend diskutiert haben. Es ist fast, als hätten wir uns an den Gedanken schon gewöhnt: Das mit der Menschheit wird nichts mehr.⁸⁷

Die Menschheit hat in scheinbar allem das richtige Maß verloren. Überall herrscht Ungleichgewicht. Ein besonders krasses Beispiel dafür ist unsere

Ernährung: Auf einer Seite der Erde sterben Menschen an Hunger, auf der anderen Seite sterben sie an Übergewicht und werfen jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel in den Müll. In zwei Filmen über die globale Ernährungskrise, *We feed the World* von Erwin Wagenhofer und *Taste the Waste* von Valentin Thurn, heißt es:

Die Lebensmittel, die wir in Europa und Nordamerika wegwerfen, würden ausreichen, um die Hungernden der Welt dreimal zu ernähren.

Um diese 1,3 Milliarden Tonnen produzieren zu können, muss die Landwirtschaft die Böden zu Tode ausbeuten, im wahrsten Sinne des Wortes: Das Mikrobiom der Äcker verkümmert, womit über die dort angebauten Lebensmittel auch das menschliche Mikrobiom verkümmert. Was wiederum, wie der Arzt und Biologe Martin Grassberger in seinem Buch *Das leise Sterben* zeigt, die Fälle von Zivilisationskrankheiten explodieren lässt.⁸⁸

Die Wegwerfgesellschaft frisst dem Rest der Welt die Nahrung weg und bringt sich dabei selbst um.

Gleichzeitig reisen in einem absurden globalen Karussell ständig Millionen Tiere um den Planeten, wie sich etwa bei einem Stau im Suezkanal im Jahr 2021 zeigte. Im Bauch des hängengebliebenen Containerschiffs *Ever Given* befanden sich 130.000 lebende Schafe, auf dem Weg von Rumänien nach Jordanien und Saudi-Arabien.⁸⁹ Dazu kommen die Regenwaldabholzung zur Futtermittelproduktion und die Methanabsonderungen der Nutztiere. Insgesamt ist die Fleischindustrie für ein Drittel des menschengemachten Klimawandels verantwortlich.

Der Mensch stopft sich voll und schafft sich ab.

Das Übermaß macht uns den Garaus.

Jean-Jacques Rousseaus Gesellschaftskritik

Als einer der Ersten, die diese Entwicklung ahnten, kann der Schriftsteller,

Philosoph, Pädagoge, Naturforscher und Komponist Jean-Jacques Rousseau gelten. Er lebte und wirkte zur Zeit der Aufklärung, doch anders als die meisten seiner Zeitgenossen betrachtete er die menschliche Geschichte als eine des Niederganges und übte Kritik am Fortschritt.

Auch andere Denker sahen die negativen Seiten des Fortschritts, doch Rousseau betrachtete sie nicht als zweitrangige Nebenwirkungen einer im Grunde guten Sache. Vielmehr warf er den zivilisierten Gesellschaften vor, das Gegenteil von dem hervorgebracht zu haben, was sie ursprünglich hervorbringen wollten, und selbstsüchtig, eitel und unwahrhaftig zu sein. Er forderte ein neues Denken und Handeln. Friedrich der Große schrieb in einem Brief an Rousseau⁹⁰:

Ich habe, mein Herr, Ihr neues Buch gegen die menschliche Gattung erhalten. Niemand hat es mit mehr Geist unternommen, uns zu Tieren zu machen als Sie. Das Lesen Ihres Buches erweckt in einem das Bedürfnis, auf allen Vieren herumzulaufen.

Hätte der königliche Hohenzoller das auch so formuliert, hätte er Gelegenheit gehabt, durch ein Fernrohr einen Blick in unsere Welt zu werfen? In der eine Gesellschaft, die sich für hochentwickelt hält, sich selbst zu Tode frisst und die toten Kinder in Afrika, die kein Brot und kein Wasser mehr bekamen, einfach vergisst? Die hemmungslos ihre Ozeane, die Wiege des Lebens, mit Plastik vermüllt und ihre Reproduktion zu eliminieren im Begriff ist, indem sie ihren eigenen Kindern anbietet, sich ihr Geschlecht auszusuchen?

Rousseau hatte recht. Wir brauchen schon lange ein neues Denken und Handeln. Umso mehr, als wir vor einem Problem stehen, das auch Rousseau nicht kommen sah. Vermutlich hätten weder er noch Friedrich der Große je erwartet, dass ein nennenswerter Teil der Menschheit je dermaßen im Überfluss leben würde, dass es ein Problem wäre, und dass der Rest der Menschheit sich anschicken würde, es genauso zu machen.

Anders ausgedrückt: Überfluss war während der gesamten Menschheitsgeschichte höchstens ein Problem winziger Eliten. Das richtige Maß nehmen und halten zu müssen war ein Luxusproblem einiger weniger.

Vor der Aufgabe, als Kollektiv das richtige Maß finden zu müssen, steht die Gesellschaft jetzt zum ersten Mal.

Noch vor wenigen Jahrzehnten sorgte der Mangel dafür, dass sie es nicht überschreitet. Nun bleibt ihr nichts anderes übrig, als »über sich hinauszuwachsen, indem sie lernt, Verlockungen zu widerstehen«, wie es der Journalist und Autor Wolf Lotter einmal im Magazin *Brand eins* formulierte.⁹¹

Jahrzehntausende lang brauchte die Menschheit als Kollektiv von dem meisten mehr, um zu einem richtigen Maß an Wohlstand, Gesundheit und Frieden für alle zu gelangen, nun braucht sie zum ersten Mal weniger von fast allem. Die große Aufgabe, die vor uns liegt, lautet also, in fünf Worten ausgedrückt:

Die Menschheit muss verzichten lernen.

Lässt sich Verzicht verordnen? Gibt es eine totalitäre Form des richtigen Maßes, oder erfordert gerade der Verzicht die Freiheit des Individuums, die Freiheit des Willens und damit die Freiheit des Geistes und der Seele? Müssen das richtige Maß und der Verzicht nicht aus dem Inneren der einzelnen Individuen kommen, um zu funktionieren? Und wenn ja, können wir die Innensicht und die Selbstreflexion, die das voraussetzt, einer genügend großen Anzahl von Individuen zutrauen? Das sind jetzt die großen philosophischen Fragen, doch die Politik scheint sie schon beantwortet zu haben, ohne sie sich richtig gestellt zu haben.

Unter den politischen Parteien haben sich vor allem die Grünen einen Namen als Beschützer der Erde gemacht. Umwelt, Toleranz und Offenheit, das waren immer ihre Themen. Selbst der Dalai Lama drückt in dem im Oktober 2021 erschienenen Buch *Kreisläufe des Klimawandels* seine Hoffnung aus, dass mehr Menschen grüne Parteien wählen würden. Darin sieht er eine der Chancen für die Rettung der Welt.

Fundamentalistische Gruppen innerhalb der grünen Bewegung Europas beschreiten allerdings einen Weg, der jenem der Träumer und Visionäre, die sie einst waren, widerspricht. Denn auf einmal wollen sie die Welt durch

Verbote retten. Sie wollen ihr richtiges Maß definieren, es in Gesetze gießen und alle bestrafen, die dagegen verstoßen.⁹²

Kann das gutgehen? Wo endet, was mit einem Verbot von Verbrennungsmotoren beginnt? Haben sich diese Fundamentalisten damit nicht auf den Weg zu einer Ökodiktatur begeben? Und welche Erfolgsaussichten hat eine solche Ökodiktatur?

Verbot von Kind, Haus und Hund

Wo dieser Weg endet, ist noch nicht abzusehen, aber einige seiner Meilensteine sind bereits am Horizont aufgetaucht. So betrachten manche Grüne Einfamilienhäuser wegen ihrer mangelnden Energieeffizienz beim Heizen und Kühlen sowie der längeren, oft nur durch Individualverkehr möglichen Anfahrtswege ihrer Bewohner als Problem für das Klima. Die Berliner Grünen stellten bereits die Möglichkeit zur Diskussion, Einfamilienhäuser zu verbieten.⁹³

Ebenso betrachten manche Grüne Kinder als Umweltproblem. Dass Kinder die Umwelt belasten, besagt eine schwedische Studie aus dem Jahr 2017, die eruieren sollte, welche Maßnahmen den Kohlendioxid-Ausstoß reduzieren können. Neben dem Verzicht auf Autos, Flugreisen und Fleisch nennen die Forscher die kinderlose Partnerschaft als wichtigste Klimaschutzmaßnahme. Während Vegetarier den Ausstoß um 0,8 Tonnen reduzieren, schafft der Verzicht auf jedes Kind angeblich gleich 58,6 Tonnen pro Jahr.⁹⁴

Konsequent zu Ende gedacht müssten wir demnach also die Kinderzahl gesetzlich beschränken, zum Beispiel auf ein Kind je Paar, wie es einst China tat. Glamouröse Meinungsbildner scheinen dafür zu gewinnen zu sein. Der britische Prinz Harry sagte in einem Interview mit Umweltschützerin Jane Goodall, er wolle nicht mehr als zwei Kinder haben. Um das Klima zu schützen.⁹⁵

Auch hier blüht wie so oft, wenn es um den Klimaschutz geht, die Doppelmoral. Harry und seine Frau Meghan kauften sich in Kalifornien ein

Anwesen um 16 Millionen Dollar. Das Haus in Santa Barbara hat 1.300 Quadratmeter Wohnfläche und steht auf einem Grund mit rund drei Hektar. Die beiden Medienstars haben ein Vermögen von geschätzten 30 Millionen Dollar und einen Deal mit *Spotify*, der laut *Forbes* 18 Millionen Dollar wert sein soll. Ihr Fünf-Jahres-Vertrag mit *Netflix* könnte mehr als 100 Millionen einbringen. Sie jetten um die Welt und leisten sich, was sie wollen. Und dann verzichten sie dem Klima wegen ausgerechnet auf ein drittes Kind?

Haus und Kinder, verbieten die Ökologmatiker als Nächstes vielleicht den Hund, weil er furzt? Logisch wäre es. Immerhin leben 90 Millionen Hunde in Europa. Wissenschaftler haben errechnet, dass sie jährlich angeblich rund eine halbe Million Tonnen Methangas absondern.

Die Autoren der Studien über die Umweltbelastung durch Einfamilienhäuser und Kinder arbeiteten mit fragwürdigen Methoden und Fakten, indem sie zum Beispiel gesellschaftliche Entwicklungen wie den Trend zum Home-Office ignorierten. Bei den Kindern rechneten sie auch den ökologischen Fußabdruck von deren Kindern und Kindeskindern mit ein, der in diesen Berechnungen über die Generationen hinweg gleich groß blieb. Was dazu führte, dass die Kohlendioxid-Belastung, die ein Nachkomme verursacht, bei einem Vielfachen von jener liegt, die ein durchschnittlicher Amerikaner verursacht.

Doch selbst wenn diese Studien zutreffend wären: Wären Verbote wirklich der richtige Weg? Ist der Imperativ gleichzusetzen mit einer Forderung nach Respekt vor der Schöpfung und dem richtigen Maß im Umgang mit ihr?

Die Abkehr vom deutschen Idealismus

Eine erste Antwort darauf gibt ein Blick in die Philosophie. Er zeigt, dass die totalitäre Version des richtigen Maßes eine Abkehr vom deutschen Idealismus wäre. Sie wäre damit die Abkehr von einer Sicht der Welt, die an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert in einer Blütezeit der deutschen Philosophie entstand.

Ihr Vordenker Immanuel Kant baute darauf, dass der Mensch durch Anschauung und Denken zur Erkenntnis gelangen kann. Kant glaubte, dass der Mensch allein aus seinem Herzen heraus das Richtige tun und damit die Gesellschaft verbessern kann. Genau darauf wollen es die Ökodogmatiker lieber nicht ankommen lassen. Sie wollen dem Menschen nicht die Chance zu wachsen geben, sondern ihn reduzieren. Denn je mächtiger der Staat wird, desto ohnmächtiger wird zwangsläufig der Mensch.

Die Ökodogmatiker formen und erziehen den Menschen mit ihrer aus einem postmodernen Moralterror erwachsenden Verbotskultur weg von dem, was er sein kann. Sie schwingen sich zu neuen Ökodiktatoren auf und machen den Menschen zum seelen- und willenlosen politischen Objekt.

Die Philosophie kennt die Weltordnung, auf die das hinausläuft, als *Infinismus*. Er steht für eine Gesellschaft der Zukunft, in der alles geregelt ist und jeder alles hat. Der Staat gibt allen alles und umsorgt alle, doch nimmt sich auch die Freiheit, allen nach Gutdünken die Freiheit zu nehmen.

Wenn der Staat alles bestimmt, ist der innere Verzicht endgültig kein Thema mehr. Wenn das Gesetz den Verzicht verordnet, kann der Mensch daran nicht mehr wachsen.

Die Ökodogmatiker begehen deshalb bei ihrer Verbotskultur einen Irrtum, der weitreichender ist, als es scheint. Denn genau in jenem inneren Wachstum am Verzicht und dem daraus entstehenden Bewusstseinswandel läge die Chance auf eine große neue Bewegung hin zu einer sanften ökologischen Revolution und einer gesunden Erde.

Programmierte Proteste

Der Weg zur totalitären Version des richtigen Maßes scheint indes geebnet zu sein. Das bewiesen die deutschen Verfassungsrichter.⁹⁶ Sie hielten fest:

Die zum Zweck des Klimaschutzes beschlossenen Maßnahmen können so einschneidend sein, dass dadurch grundrechtlich geschützte Freiheit gefährdet ist.

Wie lautet nun die Antwort auf die Frage, ob verordneter Verzicht funktionieren kann, kurz gefasst? Sie lautet Nein. Klimawandel, so wichtig er ist, kann niemals totalitäre Politik begründen. Das verordnete richtige Maß ist ein Widerspruch in sich. Das richtige Maß erfordert von seiner Natur her nicht die Stimme von außen, sondern die Stimme von innen und die Freiheit, ihr zu folgen. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass die Welt ein Klimaproblem hat.

Verordneter Verzicht löst zwangsläufig Proteste aus. Doch die Ökdogmatiker begehen den fundamentalen Fehler, durch negatives Handeln Positives erreichen zu wollen. Das hat noch nie in der Geschichte der Menschheit funktioniert.

Es hat nicht einmal in den schlimmsten dystopischen Visionen Hollywoods funktioniert. Und es wird auch jetzt nicht funktionieren. Ökodiktaturen erreichen ihre Ziele nicht und zerbrechen an sich selbst. Wenn sie es nicht tun, wäre eine Welt, in der sie sich mit Gewalt durchsetzen, auch untergegangen.

Ein neuer philosophischer Konflikt

Eben noch dachten wir, die offene Gesellschaft sei der neue Standard. Gewohnt daran, dass Dinge eher besser als schlechter werden, gingen vor allem jene Generationen, die sie entstehen sahen, davon aus, sie würde für immer bleiben. Doch unversehens ist ein neuer großer philosophischer Konflikt entstanden. Die Vergangenheit entlässt die Gespenster der geschlossenen Gesellschaft wieder in die Gegenwart und sie greifen mit dunklen Armen nach der Zukunft.

Die offene Gesellschaft ist ein in der Tradition des Liberalismus stehendes Gesellschaftsmodell des österreichischbritischen Philosophen Sir Karl Popper, das zum Ziel hat, »die kritischen Fähigkeiten des Menschen« freizusetzen beziehungsweise zu entwickeln.⁹⁷

Die Feinde der offenen Gesellschaft reklamieren für sich, im Besitz eklatanter Wahrheiten zu sein, die es ihnen erlauben, die Freiheit des

Individuums einzuschränken.

Die offene Gesellschaft möchte, ganz im Sinne Immanuel Kants, mit innerem Wachstum ihrer Individuen Gutes erreichen. Die geschlossene Gesellschaft möchte das Gute mit Gewalt erzwingen. Ihr Instrument ist die Lenkung und ihr Gegner die freie Entscheidung.⁹⁸

Die Freiheit, seit Jahrhunderten das Ziel progressiver Denker und gesellschaftlicher Entwicklungen, erodiert. Ein neuer Kontrollstaat dämmert herauf und viele Menschen spüren das.

Das *Institut für Demoskopie Allensbach* eruiert seit 1953 jedes Jahr das subjektive Freiheitsgefühl der Deutschen. Die Meinungsforscher stellen immer die gleiche Frage: »Haben Sie das Gefühl, dass Sie heute in Deutschland Ihre politische Meinung frei sagen dürfen, oder ist es besser, vorsichtig zu sein?«⁹⁹

Bereits 44 Prozent sagten »Nein«, man verbrenne sich leicht den Mund. Wobei sie den Grund dafür weniger in einem diktatorischen Staatsapparat sahen, sondern vielmehr ganz im Sinne des französischen Politikers und Historikers Alexis de Tocqueville im Meinungsdictat sozialer Gruppen. Doch das eine geht dem anderen voraus.

Führen uns also die Ökdogmatiker in eine Zeit der diktatorischen Düsternis? Es gibt zum Glück noch Hoffnung auf ein Umdenken der fehlgeleiteten Weltretter. Das zeigt zum Beispiel eine österreichische Initiative, die sich, während ich dieses Buch schrieb, unter dem Arbeitstitel *Lebensraum* bildete. Sie erhebt den gleichen Anspruch wie die Ökdogmatiker, die Welt zu retten, aber in der Umsetzung gibt es einen fundamentalen Unterschied. Ihre Akteure begehen nicht den Irrtum, Positives mit Negativem erreichen zu können. Einer von ihnen formulierte das so:

Wir wollen nichts verbieten, sondern alles ermöglichen.

Als Erstes will *Lebensraum* die gesamte österreichische Landwirtschaft auf Bio umstellen. Das klingt nach einem verwegenen Ziel, mit dessen Erreichen Österreich zu einem internationalen Vorbild beim Umweltschutz werden würde, doch ein Blick auf die Vorbereitungen dieser Initiative zeigte: So

unmöglich ist das gar nicht.

Denn während die Ökdogmatiker mit ihrer Verbotspolitik polarisieren, Gräben aufreißen, Zwänge schaffen und Ängste schüren, schwimmt *Lebensraum* auf einer Welle der Begeisterung. Mit der Kraft der positiven Motivation haben die Akteure nicht nur praktisch alle österreichischen Bio-Bauern, nachhaltigen Unternehmen und Öko-Initiativen, sondern sogar Teile der konventionellen Landwirtschaft und große Lebensmittelketten für ihr Ziel geeint. *Lebensraum* begeistert mit seinen Ideen zudem zahllose Privatleute, die nun ihre Gärten auf Bio umstellen wollen.

Immanuel Kant, die offene Gesellschaft, sie scheinen doch nicht so leicht auszurotten zu sein und wir können hoffen, dass dieser Funke weiterlebt und überspringt. Denn in dieser Art der Freiheit des Denkens liegt wie gesagt die tatsächliche Chance auf eine Erholung des Planeten.

Das Maß des Göttlichen und des Ewigen

Wir sind die erste Version der Spezies Mensch, die den Himmel über uns und die Unterwelt unter uns aus ihrer Betrachtung des Lebens ausklammert. Wenn wir als Menschheit überleben und die Erde retten wollen, müssen wir das Maß des Göttlichen und des Ewigen wiederfinden. Und zwar aus sehr pragmatischen Gründen.

Otto F. Kernberg, 1928 geborener Überlebender der Schoa, zählt zu den berühmtesten Psychiatern und Psychoanalytikern der Welt und ordiniert noch heute, im Alter von mehr als neunzig Jahren. Der Amerikaner österreichischer Herkunft erzählt, dass ihn jahrzehntelang eine Frage beschäftigte: Habe ich Gott erfunden oder habe ich ihn entdeckt?

Nach vielen Jahren der Selbstreflexion entschied er sich für die Entdeckung, weil er sich die Welt als Wissenschaftler nicht anders erklären konnte. In einem Interview, das er der österreichischen Tageszeitung *Salzburger Nachrichten* gab¹⁰⁰, sagte er:

Ich glaube, dass der Mensch durch seine Intelligenz immer mehr von der Welt entdeckt, und je mehr er entdeckt, desto komplizierter wird sie und desto mehr wird eine fundamentale Intelligenz dahinter erkennbar.

Kernberg glaubt, dass es eine Intelligenz geben muss, die erschaffen hat, was existiert, und dass, was der Mensch durch seine Intelligenz entdeckt, Aspekte dieser Intelligenz sind, sowohl das Wissenschaftliche als auch das Spirituelle, das nicht auf Wissenschaft zurückzuführen ist. Kernberg sagt im genannten Interview weiter:

Natur ist eine sehr verschwommene Bezeichnung für das, was um uns herum vorgeht. Alles folgt Gesetzen, die ineinander verwickelt sind, sodass die ganze Welt ein System ist, das nicht chaotisch ist und dessen Entwicklung bis zur Subtilität des menschlichen Gehirns fortschreitet.

Der Mensch trägt ein Bewusstsein für Transzendentes, eine Ahnung, dass da mehr ist, schon immer in sich. Das dokumentiert die Archäologie etwa mit ihren Funden in der südafrikanischen Blombos-Höhle. Die dort aufgetauchten geometrischen Kultgegenstände deuten Wissenschaftler als frühe religiöse Requisiten.

Sie sind rund 95.000 Jahre alt und reichen damit genau in die Zeit zurück, in der Menschen ihre Toten zu bestatten begannen, was Fundstellen im israelischen Qafzeh zeigen. Forscher fanden dort die Grabstellen von dreißig Menschen, unter ihnen ein neun Jahre altes Kind. Alle Gräber waren mit Symbolen versehen. Als Andenken ans Diesseits, aber auch als Zeichen für das, was im Jenseits kommt.

Der Glaube, dass da etwas kommt, findet sich in allen großen Kulturen. Doch was könnte das sein?

Eine besonders eindrucksvolle Antwort auf diese Frage gaben die alten Ägypter. Masken, Mumienportraits und magische Texte, wie sie etwa die Österreichische Nationalbibliothek aufbewahrt, dokumentieren ihre Vorstellung vom Weg der Seele nach dem Tod.

Zu diesen magischen Texten gehören sogenannte Totenbücher, das älteste davon mehr als 3.400 Jahre alt, die voller Zaubersprüche, Beschwörungsformeln und liturgischer Anweisungen für die letzte Prüfung der Verstorbenen sind. Eine Prüfung, die, so die ägyptische Vorstellung, über ein Weiterleben der Seele im Jenseits entscheidet.

Im Totenbuch der Musikantin Taruma aus dem 2. Jahrhundert vor Christus etwa ist von einem Gericht die Rede, bestehend aus einem Totengott und 42 Richtern, dem sie gegenüberstehen würde. Ihr Herz werde in einer Waagschale liegen, heißt es darin. Fällt sie durch, verschlingt es ein Wesen mit dem Kopf eines Krokodils. Besteht sie, steht ihr das Jenseits offen.

Die reale Existenz nach dem Tod

Das Attribut der Götter war immer die Unsterblichkeit. Bei Homer agierten sie abgesehen davon noch wie Menschen. Erst Platon blickte, wie

beschrieben, tiefer ins Wesen der Transzendenz. Es gäbe Wirklichkeiten jenseits unseres Denkens, sagte er, und machte damit das Unsichtbare zum Teil der Wirklichkeit.

Unsere Existenz nach dem Tod, sie war tausende, ja zehntausende Jahre lang real. Bloß wir modernen Menschen der westlichen Zivilisationen haben uns mit unserer neuen Religion der naturwissenschaftlichen Beweisbarkeit darüber hinweggesetzt.

Bevor wir uns damit befassen, warum darin unsere vielleicht folgenreichste Maßlosigkeit liegt, was diese Art der Maßlosigkeit für uns selbst, für unsere Gemeinschaften und für die Erde bedeutet, sehen wir uns noch etwas genauer an, was unsere Vorfahren zu wissen glaubten.

Leben und Tod sind eins

Die griechische Mythologie kennt zwei Begriffe für die Erde, die sie mit vielen Bildern beschreibt: Gaia, auch Ge, und Chthon. Gaia steht für die Erde von der Oberfläche aufwärts, also für alles, das dem Himmel zugewandt ist. Chthon steht für alles, das von der Oberfläche nach unten reicht.¹⁰¹

Der frühchristliche, griechisch schreibende Philosoph und theologische Autor Clemens von Alexandrien erwähnt ein antikes literarisches Fragment, laut dem Zeus mit Chthonia verheiratet war. Ganz im Gegensatz zum olympischen Göttervater steht Chthonia für die Unterwelt und das Irdische, also für Tod, aber auch für Leben und Fruchtbarkeit.

Als die Braut gemäß der Anakalypteria, dem Hochzeitsritus, ihren Schleier lüftete und nackt dem Bräutigam erschien, bedeckte Zeus sie mit seinem großen, schönen Mantel, in dem die verschiedenen Farben von Gaia eingewoben waren. Die erotische Szene hat einen unschwer erkennbaren tieferen Sinn. Es geht um die Vereinigung des Irdischen mit dem Himmlischen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Geschichte vom Raub der Persephone. Hades, der Herrscher der Unterwelt, entführt Persephone, die Tochter der für die Fruchtbarkeit der Erde, des Getreides und der Saat

zuständigen Göttin Demeter. Als Persephone Demeter davon erzählt, schildert sie eine Welt, die zwei Tore hat. Eines öffnet sich aus der Tiefe zu Gaia hin, eines führt von Gaia hinab in die chthonischen Abgründe.

Unsichtbares Leben in der ewigen Stadt

Auch im alten Rom war die Welt der Toten präsent und Teil der menschlichen Existenz. Der griechische Dichter Plutarch schrieb vom »Mundus«, einer Grube, die Romulus bei der Gründung der Stadt aushob und in die Siedler Spenden von guten und notwendigen Dingen legen konnten.

Die Grube hatte die Form einer Halbkugel und sah somit aus wie ein Abbild des Himmels. Den Manen, also den Verstorbenen geweiht, blieb sie fast das ganze Jahr über mit einem Stein verschlossen. Dreimal im Jahr allerdings, am 24. August, am 5. Oktober und am 8. November, schoben die Bewacher der Grube den Stein zur Seite.

Laut den Schriften des römischen Universalgelehrten Marcus Terentius Varro war es an diesen Tagen unter anderem verboten, in die Schlacht zu ziehen oder zu heiraten, weil damit das Tor der traurigen und unterweltlichen Götter offenstand. Die geheimen und verbotenen Dinge der Geister kamen ans Licht und offenbarten sich.

Unser Begriff »Mundus« für Welt, Weltall und Weltordnung leitet sich also von der Verbindung zwischen dem Reich der Toten und dem der Lebenden ab.

Das geheimnisvolle Volk der Etrusker, dessen Kultur später in jener des antiken Rom aufging, hatte ebenfalls eine starke Beziehung zur Unterwelt. Wer ihre Nekropole im heutigen Italien durchstreift, kann spüren, wie sehr sie mit ihren Toten gleichsam in einer Wohngemeinschaft lebten. Sie waren keine Kinder von Traurigkeit, sie liebten das Leben, doch das Leben war für sie untrennbar mit den Tiefen der chthonischen Welt verbunden.

Das geistige Ringen, Tod und Leben zu einen

Ganz ähnlich hielt es das Urchristentum. Paulus von Tarsus, laut dem Neuen Testament ein erfolgreicher Missionar und einer der ersten christlichen Theologen, sprach von einer neuen Wirklichkeit, die der Tod schaffe, und die mit unserem Geist nicht zu ergründen sei. Im Mittelpunkt seiner Auferstehungslehre steht dieser Satz:

Fleisch und Blut können das Reich Gottes nicht erben.

Auferstehung bedeutet für ihn eine Neuerschaffung des Menschen zu einem geistigen Wesen, einem Idealmenschen, der sich an Jesus anpasst und ihm ähnlich wird.

Paulus hatte in diesem Punkt viel mit Platon gemeinsam, dessen Überlegungen zur Unsterblichkeit der Seele und ihrem Aufstieg in die göttliche Welt eine ähnliche Richtung nahmen. Der Tod sei die Trennung von Leib und Seele, die Seele aber lebe ewig fort, sagte Platon.

Die Auferstehung des Fleisches war sowohl Paulus als auch Platon ein viel zu primitives Bild. Dennoch machten schon die frühen Christen hier ein Zugeständnis, indem sie von einem »neuen, geistigen Leib« sprachen. Sie lehnten sich dabei an buddhistische Vorstellungen an, die in Alexandria bekannt waren und die auch bei Clemens von Alexandrien manchmal durchscheinen.

In der Geschichte des Christentums tauchen dann allerdings alle möglichen Formen des ewigen Lebens auf. Sei es, dass die Seele wie jene der antiken Philosophen oder der in die Mysterien Eingeweihten gleich nach dem Tod in göttlichen Regionen weiterlebt. Sei es, dass sie sich erst einem Totengericht wie dem ägyptischen stellen muss. Sei es, dass sie den Tod so unberührt wie die Geburt absolviert. Sei es, dass sie sich im Tod wieder mit Gott oder Jesus Christus vereint. Wo persische Vorstellungen die christlichen beeinflussten, bildete sich eine Lehre vom Läuterungsfeuer nach dem Tode.

Allerdings entwickelte sich mit der Zeit dann doch die Auferstehung des Fleisches zum zentralen Dogma der Kirche. Als Quelle dafür diente eine etwas gruselige Vision des Propheten Ezechiel von der Auferweckung Israels, entstanden rund 600 Jahre vor Christi Geburt.

Ezechiel sieht sich im Geist in eine Ebene versetzt, auf der verstreute Knochen Erschlagener herumliegen. Er folgt dem Auftrag, über ihnen »das Wort des Herrn« auszurufen. Daraufhin rücken die Knochen zusammen und überziehen sich mit Sehnen, Fleisch und Haut. Nach einer weiteren Intervention Ezechiels in höchstem Auftrag hauchen die vier Winde den Erschlagenen neuen Geist ein.

Das Ganze ließe sich auch anders deuten, symbolhaft für die alles durchdringende Macht, die dem »Wort des Herrn« innewohnt zum Beispiel, als Botschaft dafür, dass wir mehr sind als Körper auf Zeit, doch die Kirche nahm die Geschichte lieber wörtlich. Schon weil das Christentum damit im Vergleich zu den anderen Religionen ein Alleinstellungsmerkmal hatte.

Der Weltenbrand

Der Kollaps des Weltklimas mit Tod, Chaos und dem Untergang der Zivilisation hat im Christentum auch Tradition. Zu seinen Grundaussagen gehört es, dass katastrophale Ereignisse wie Barbareneinfälle, die Pest oder Dürren Gottes Warnungen an die Menschheit sind. Sie galten immer als Beweise dafür, dass es ein Ende der Welt gibt. Schlimmes geschieht, noch Schlimmeres wird geschehen, doch gute Christen bleiben gelassen, denn sie wissen, dass Gott einen Plan hat, dass er alles nach seinem Willen regelt.

Die Vision von einem Weltenbrand, die auf einmal so real wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte zu sein scheint, stammt eigentlich aus der nordisch-germanischen Mythologie. Dort heißt es:

*Alle Wesen müssen die Weltstatt räumen.
Schwarz wird die Sonne, die Erde sinkt ins Meer,
Vom Himmel schwinden die heiteren Sterne.
Glutwirbel umwühlen den allnährenden Weltbaum,
Die heiße Lohe beleckt den Himmel.*

Richard Wagner war davon so fasziniert, dass er das Motiv im vierten Teil seines vierteiligen Werkes *Der Ring der Nibelungen*, der *Götterdämmerung*, verarbeitete.¹⁰²

Die Apokalypse, im Christentum ist sie ein Sinnbild dafür, dass es eine neue Welt gibt und dass diese Welt auch kommen wird. Als irdisches Fegefeuer, bei dem die Elemente verbrennen oder schmelzen und Erde und Himmel im Feuer zerfließen. Die Weltenbrandlehre hat eine Art Happy End. Sie bedeutet keine völlige Vernichtung, sondern eine Art Umwälzung, eine Umschmelzung.

Die Welt ist tot, es lebe die Welt.

Mit diesem Weltenbrand geht allerdings ein Weltgericht einher, das der Mensch erst überstehen muss. Es ließen sich dicke theologische Abhandlungen darüber schreiben, und doch lässt es sich in zwei Worten erklären: Gott richtet.

Immer wieder taucht in diesem Zusammenhang der Gedanke auf, dass Gott es nur ungern tut. Dass er über die Gerichteten tieftraurig ist. Dass Jesus Christus beim Endgericht weinen wird. Dass die Menschen durch ihre Gedanken, Worte und Taten sich in Wirklichkeit selbst richten.

Wir könnten auch das als mythologische Vorwegnahme des Satzes von der Erhaltung der Energie deuten: In einem geschlossenen System bleiben nicht nur unsere Worte erhalten, sondern auch unsere guten und bösen Taten. Beim Endgericht fallen auch sie auf uns zurück.

Die vergessene Sphäre

Das Fundament unseres Lebens, könnten wir zusammenfassen, war Jahrtausende lang die Verbindung des Überirdischen mit dem Unterirdischen, der Welt der Lebenden mit jener der Toten, der Gegenwart mit der Vergangenheit. Die Wechselwirkung zwischen diesen Gegensätzen ermöglicht es uns, unser Handeln auszurichten und Inspiration für die Zukunft zu finden.

Warum klammern wir als erste Version unserer Art, als sogenannter

moderner Mensch, die Dreidimensionalität zwischen dem, was die Antike Unterwelt nannte, dem Sichtbaren und dem Göttlichen aus? Wir leben nicht mehr im Spannungsfeld zwischen Chthon und Gaia, sondern haben alles nicht Sichtbare so gründlich aus unserem Bewusstsein verdrängt, dass wir die Worte dafür vergessen haben und alle, die danach suchen, belächeln.

Chthon und Gaia sind, unter welchen Bezeichnungen auch immer, nicht mehr Teil unserer Kultur. Unsere Hölle ist die Armut und unser Himmel der Reichtum. Unten ist für uns, wenig zu haben, oben ist, viel zu haben, und in der Mitte strampeln wir. Unsere Kultur ist Besitz, unsere Religion der Kapitalismus, unser Dogma ist das des wissenschaftlich Beweisbaren.

Wir anerkennen ausschließlich nur noch, was die Wissenschaft als definitiv erklärt, und klammern aus, welche seelische Armut wir damit zulassen. Denn die Wissenschaft kann bei all ihren vergangenen und gegenwärtigen Leistungen immer nur einen Bruchteil dessen abbilden, was wirklich ist. Die »fundamentale Intelligenz dahinter«, die nach Otto F. Kernberg dank all der wissenschaftlichen Leistungen sichtbar und immer sichtbarer wird, die sich mehrenden Hinweise darauf, dass es jenseits von Raum und Zeit, von Neuronen und Synapsen, von Elementen und Periodensystem noch andere Wirklichkeiten geben kann, ignorieren wir.

Ohne himmlische Höhe und die Tiefe der Unterwelt wird das Leben aber flach. Es verliert seinen Sinn und wir zerstören auf unserer hoffnungslosen Suche nach einem Ersatz-Sinn die Erde. Ohne Gaia und Chthon verkümmert sie zu einem Abbild dessen, was in unserer Seele herrscht. Zu Wüste. Der italienische Philosoph Giorgio Agamben schrieb dazu:

Was uns die alten Griechen gerade hier und heute zu sagen haben: Nur wer der Toten gedenkt, wird auf die Dauer und aus der Tiefe leben können. Wir modernen Bewohner der Erde beuten den Planeten aus und verdrängen den Tod. Das hängt miteinander zusammen. Und es ist ein großes Missverständnis.

Wir könnten es auch so sagen: Je mehr wir das Unsichtbare verdrängen, desto mehr zerstören wir das Sichtbare. Bis es vorbei ist. Eine Welt ohne Gott geht

zugrunde. Das richtige Maß im Umgang mit Gaia und Chthon zu finden, die Füße fest am Boden zu haben, aber den Kopf nach dem Himmel auszurichten, ist für die Menschheit eine Überlebensfrage.

Die Frequenz des Übersinnlichen

Dabei drängt uns gerade die Wissenschaft, ganz wie Kernberg sagte, immer mehr Hinweise darauf auf, dass unsere moderne reale Welt nur ein kleiner Ausschnitt eines viel größeren Ganzen ist. Was die These legitimiert, dass es jenseits der Grenzen des für uns Wahrnehmbaren andere Daseinsformen gibt. Daseinsformen, die um uns sind, genau wie die Menschen in der Warteschlange oder in der Straßenbahn. Es fehlen uns einfach die Sinnesorgane, um sie sehen, hören, riechen, fühlen und mit ihnen in Kontakt treten zu können.

Die Evolution hat uns diese Sinnesorgane vorenthalten, vielleicht deshalb, weil unsere Gehirne noch nicht entwickelt genug sind, um damit umzugehen. Wir könnten die Religionen als Spuren sehen, die diese Daseinsformen in unserem Bewusstsein hinterlassen haben, als eine Art Resonanz der für uns nicht rational fassbaren Gesamtwirklichkeit.

Überall, wo wir genauer hinblicken, zeigt uns die Wissenschaft die Grenzen, hinter denen sich diese Daseinsformen verbergen könnten. Hier sind fünf Beispiele dafür, vier aus der Physik und eins aus der Neuroforschung. Sie beweisen klarerweise nicht die Existenz Gottes, allerdings lassen sie den Glauben an Dinge jenseits unseres Gehirns und damit auch an ihn intellektuell redlich erscheinen.

Erstens. *Die Verschränkung.* Sie ist eines der eindrucksvollsten quantenphysikalischen Phänomene. Sie beschreibt, technisch gesprochen, die Eigenschaft zweier Partikel, sich nicht wie zwei unabhängige Objekte, sondern wie ein einziges physikalisches Objekt zu verhalten. Zwei verschränkte Teilchen korrelieren bezüglich ihrer Eigenschaften miteinander. Wenn wir die Eigenschaften des einen Teilchens verändern, verändern sich

zeitgleich die des anderen, selbst wenn die beiden Teilchen Lichtjahre voneinander entfernt sind. Sie sind auf spukhafte Weise wie Brüder und Schwestern miteinander verbunden.

Wie ist das möglich und was alles lässt sich daraus schließen? In welche Welt reicht dieses Phänomen hinein, wo liegt sie und was alles gibt es dort noch? Die Wissenschaft arbeitet an der Beantwortung dieser Fragen und es ist offen, ob ihr das je gelingen kann.

Zweitens. Der Welle-Teilchen-Dualismus. Der Atomismus ist die bereits in der Antike entstandene Annahme, die Welt bestehe aus kleinsten, fundamentalen Teilchen, den Atomen. Er ist die Grundlage des Materialismus, einer Weltanschauung, die nur das Stoffliche anerkennt und Seele und Geist als Funktionen des Stofflichen betrachtet. Doch selbst wenn wir uns den Aufbau eines Atoms mit allem, was die Physik heute darüber weiß, ansehen, ist die Welt nicht so einfach.

Denn da sind die Elektronen, die sich gleichermaßen als Teilchen, aber auch als Wellen betrachten lassen, obwohl beides völlig unterschiedliche Dinge sind. Klassische Wellen breiten sich im Raum aus. Sie schwächen oder verstärken sich und können gleichzeitig an verschiedenen Stellen präsent sein und dabei auch verschieden stark wirken. Ein klassisches Teilchen hingegen kann sich zu einem Zeitpunkt nur an einem bestimmten Ort befinden.

Beide Eigenschaften scheinen sich gegenseitig auszuschließen. Dennoch lässt sich die Frage, ob Elektronen Teilchen oder Wellen sind, nicht beantworten. Je nach Art der Messung, die Wissenschaftler an ihnen durchführen, zeigen sie sich völlig unterschiedlich.

Die Physik kennt dieses unerklärliche Phänomen als den »Welle-Teilchen-Dualismus« und es relativiert die materielle Welt, um nicht zu sagen: es transzendiert sie. Den Versuch, uns am Materiellen festzuhalten, verurteilt es jedenfalls zum Scheitern. An den vermeintlichen Fundamenten des Materiellen, den Atomen, greifen wir ins Nichts und sind zurückgeworfen auf das, woran wir glauben wollen.

Drittens. Die Unschärferelation. Sie ist eine quantenphysikalische Aussage

des deutschen Physikers Werner Heisenberg aus dem Jahr 1927. Diese Aussage läuft, stark verkürzt, darauf hinaus, dass sich die Welt verändert, indem wir sie beobachten. Die Frage, die sich logisch daraus ergibt und die sich nur philosophisch beantworten lässt, lautet: Wenn dem so ist, was ist dann eigentlich Realität? Existiert etwas, das wir nicht beobachten, überhaupt? Und existiert etwas, das wir beobachten, und sei es ein großes Ganzes, als dessen Teil wir uns fühlen, nicht nur deshalb, weil wir es beobachten? Wenn erst durch den Akt der Beobachtung die Wirklichkeit zur Wirklichkeit wird, eröffnet das eine neue Perspektive. Damit können wir zu Recht glauben, dass nur für jene, die in der Welt das Wirken eines höheren Wesens sehen, für die Transzendenz real ist und die an ein Leben nach dem Tod glauben, dieses auch tatsächlich existiert – eine provokative These.

Viertens. *Die Annihilation.* Das Materielle, es wird endgültig zur Illusion, wenn wir uns mit dem Phänomen der Annihilation befassen. Dazu müssen wir wissen, dass gemäß dem aktuellen Wissensstand der Physik jede Art von Elementarteilchen in zwei Formen existiert, als normales Teilchen und als Antiteilchen. So etwa ist das Positron das Antiteilchen des normalen Elektrons und umgekehrt. Masse, Lebensdauer und Spin eines Teilchens und seines Antiteilchens sind gleich, ebenso wie die Art und die Stärke ihrer Wechselwirkungen. Die elektrische Ladung, das magnetische Moment und alle ladungsartigen Quantenzahlen hingegen verhalten sich genau entgegengesetzt.

Das relativiert den Materialismus endgültig. Denn stößt ein Teilchen mit seinem Antiteilchen zusammen, kommt es zur völligen gegenseitigen Vernichtung. Es bleibt nichts als elektromagnetische Strahlungsenergie übrig, die Photonen wegtragen. Bei so einer Kollision »zerstrahlt« Materie also. Wir könnten auch sagen: Die Materie ist als große fixe Konstante unseres Lebens endgültig entzaubert. Nichts ist real. Und das Glaubensbild für den Tod könnten wir damit auch so zeichnen: Photonen tragen uns weg...

Fünftens. *Verborgene Fähigkeiten unseres Gehirns.* Der renommierte Neuroforscher Hans J. Markowitsch, emeritierter Professor für

physiologische Psychologie an der Universität Bielefeld, erzählt in einem Interview mit dem Nachrichtenmagazin *Profil*¹⁰³ von einer Ärztin aus Süddeutschland. Sie konnte nach einem Autounfall mit anschließendem Koma fließend Altrussisch lesen, ohne sich je mit dieser oder einer verwandten Sprache befasst zu haben. Es war einer der ersten Fälle, mit denen er als junger Wissenschaftler zu tun hatte, aber er beschäftigte ihn sein Leben lang.

Altrussisch ist eine tote Sprache, die zwischen dem 10. und dem 14. Jahrhundert in der Kiewer Rus gesprochen wurde, dem Vorgängerreich des heutigen Russlands und der Ukraine. Von *Profil*-Redakteur Till Hein nach einer Erklärung für das Phänomen gefragt, blieb Markowitsch eine Antwort schuldig: »Für manche Phänomene gibt es bisher keine gute wissenschaftliche Erklärung. Auch nach Jahrzehnten der wissenschaftlichen Forschung kann ich da nur staunen.« Hätte er das Ganze als Hinweis auf eine mögliche Reinkarnation gedeutet, hätte er sich eines Shitstorms der gesamten wissenschaftlichen Szene sicher sein können.

Die Auflösung der Zeit

Eine Spur, die in die unentdeckten Reiche der Gesamtwirklichkeit führt, ist die Zeit. Nehmen wir einmal an, es gäbe sie gar nicht, sie wäre nur eine Erfindung.

Halb neun. Siebzehn Uhr. Mitternacht.

Das sind Definitionen, an die wir uns klammern, aber was, wenn in Wirklichkeit alles unaufhörlich gleichzeitig passiert und sich unser Gehirn die Zeit als fiktive und letztlich banale Maßeinheit zurechtgelegt hat, um das Unbegreifliche zu begreifen?

Einiges weist darauf hin, dass dem so ist.

Es fing mit der Erforschung des Orientierungssinns an. Die Wissenschaftler John O'Keefe, May-Britt und Edvard Moser erhielten dafür den Medizin-Nobelpreis 2014. Sie entschlüsselten in Jahrzehnten wissenschaftlicher Arbeit das Zusammenspiel von Orts- und sogenannten

Gitterzellen im Gehirn. Menschen, die viel reisen und ihren Horizont erweitern, sind geistig wendiger, das war eins ihrer am leichtesten verständlichen Ergebnisse.

Kurz danach zeigten Wissenschaftler anhand von Tierversuchen, dass sich nicht nur die räumliche, sondern auch die zeitliche Struktur in neuronalen Aktivitäten abbildet. Zwei Forschergruppen in den USA und den Niederlanden fanden die Belege dafür. Die Ergebnisse publizierten sie in den Fachmagazinen *Proceedings of the National Academy of Sciences* und im *Journal of Neuroscience*.¹⁰⁴

Demnach sorgen Zeitzellen im menschlichen Gehirn dafür, dass wir Ereignisse zeitlich einordnen können. Diese Zeitzellen können wir als Krücken sehen, die uns helfen, durch eine Welt zu stolpern, deren Gesamtwirklichkeit millionenfach komplexer und wunderbarer ist, als wir uns das je vorstellen können werden.

Denn was bedeutet es, wenn es Zeit eigentlich gar nicht gibt? Wenn sie bloß ein subjektiver Eindruck der Spezies Mensch ist?

Es bedeutet, dass es auch kein Davor und kein Danach gibt, also auch kein Leben vor und nach dem Tod. Beides passiert gleichzeitig und schon immer. Genauso, wie es unsere Ahnen einander von Generation zu Generation überliefert haben. Bis wir, der selbstbeschränkte moderne Mensch, in unserer zweidimensionalen Welt darauf vergaßen.

Wenn die Zeit bloß unsere subjektive Interpretation der Gesamtwirklichkeit ist, eine Art Vereinfachung, und wenn in der Gesamtwirklichkeit alles gleichzeitig stattfindet, können wir mit Recht glauben, dass auch Leben und Tod gleichzeitig stattfinden und wir auf diese Weise ewig sind.

Wie wir das richtige Maß schaffen

Manche Menschen sind aufgrund biologischer Prädispositionen besser für das richtige Maß talentiert als andere. Doch das kann für niemanden eine Ausrede sein. Denn die Kraft, die wir brauchen, um es zu halten, lässt sich trainieren.

Maß nehmen und Maß halten als Lebenssinn und Lebensziel, so wie Homer, Sokrates, Platon, Aristoteles und all die anderen es gedichtet und gedacht haben. Die Kunst des Verzichtes als wichtigste Trainingseinheit auf einem Trainingsplaneten, die in Zukunft ganz nebenbei auch dafür sorgt, dass er überhaupt weiter existieren kann: Bei alldem scheinen der Weltenbaumeister oder die Evolution sich eine gehörige Ungerechtigkeit geleistet zu haben. Denn es scheint Menschen zu geben, die besser für den Verzicht begabt sind, denen die Fähigkeit dazu in die Wiege gelegt ist, und für die es, kurz gesagt, dann auch in jeder Hinsicht besser läuft. Eine gewagte Behauptung? Keineswegs. Ein berühmtes Experiment hat sie belegt.

Mr. Mischel und die Marshmallows

Das Ganze fand ein paar Kilometer südlich von San Francisco statt, zu einer Zeit, als das dort gelegene Silicon Valley noch nicht der Nabel der Welt war. In der *Stanford University*, die der Nukleus für den späteren Boom der Hightech-Firmen in der Gegend war, gab es einen Kindergarten für die Mitarbeiter. Dort besuchte der Psychologe Walter Mischel, ein Österreicher, gelegentlich die Kinder und machte mit ihnen ein als »Marshmallow-Test« in die Geschichte eingegangenes Experiment.¹⁰⁵

Mischel gab jedem Kind einen Marshmallow in die Hand. Für alle, die es nicht wissen: Es handelt sich um Schaumzucker, der aus rund 75 Prozent purem Zucker sowie Eischnee, Geliermitteln und Aroma- und Farbstoffen besteht. Das Zeug, im deutschen Sprachraum auch als Mäusespeck oder Mäusespeck bekannt, ist also die pure Versuchung für Kinder, die sich noch

nicht für Zahngesundheit, ihren Blutzuckerspiegel oder gar Demenzprophylaxe interessieren.

Damit stellt Mischel seine kleinen Versuchspersonen auf die Probe. »Wenn du mit dem Essen wartest, bis ich wiederkomme, schenke ich dir noch einen«, erklärte er.

Es war eine Langzeitstudie, in deren Rahmen sich Mischel mehr als zwanzig Jahre lang regelmäßig informierte, was aus den betreffenden Kindern, Jugendlichen und später Erwachsenen wurde. Dabei unterschied er zwei Gruppen. Jene, die genug Kraft aufgebracht hatten, um den Deal zu machen, und jene, die das schnelle Vergnügen vorgezogen hatten.

Mischels Ergebnisse gingen mittlerweile mehrmals um die Welt, dürfen aber in einem Buch über die Kunst des richtigen Maßes nicht fehlen: Jenen, die schon als Kinder Willensstärke bewiesen, glückte das Leben besser als den anderen. Unter ihnen gab es deutlich mehr höhere Bildungsabschlüsse, sie waren beruflich erfolgreicher und hatten interessanterweise auch bessere Beziehungen zu anderen Menschen. Dass sie im Durchschnitt schlanker waren, versteht sich von selbst.

Mischels Schlussfolgerungen drängten sich auf: Offensichtlich hatte dieser Teil seiner Versuchspersonen bereits in der Kindheit eine Veranlagung dafür, kurzzeitig zu verzichten, um langfristig einen Vorteil daraus zu ziehen. Ihre anscheinend angeborene Willenskraft ermöglichte es ihnen, zu warten und dafür später mehr aus einer Situation herauszuholen.

Nicht alles, was eine Studie ist, muss auch stimmen, und an dieser meldeten besonders viele Wissenschaftler ihre Bedenken an, schon weil ihre Ergebnisse allzu plakativ wirkten. Inzwischen allerdings sind die Zweifler verstummt, denn die Neurobiologie hat die Ergebnisse bestätigt. Es ist nun einmal so, und das in aller unverschämten Offensichtlichkeit: Die Fähigkeit zu warten kann das Leben verbessern. Angewandte Askese hat somit ihre Vorteile auf vielen Ebenen, auch auf profanen wie Bildungsweg, beruflichen Erfolgsaussichten sowie Freundschaften, Beziehungen und Familie.

Ein Gehirn-Areal für das richtige Maß

Manche Menschen tun sich also schlicht aus neurobiologischen Gründen leichter, zu verzichten, Maß zu nehmen und Maß zu halten. Einen davon liefert ein Blick auf die Funktionsweise unseres orbitofrontalen Cortex, also des menschlichen Großhirnrindengebietes, das sich direkt über der Augenhöhle vorne im Schädel befindet. Es scheint so zu sein, dass unsere Willenskraft davon abhängt, wie gut er funktioniert. Schließen lässt sich das aus der Beobachtung, der zufolge wir unsere Fähigkeit zum Belohnungsaufschub ganz verlieren können, wenn er etwa durch einen Unfall oder eine Operation beeinträchtigt ist.

Unser Großhirn, könnten wir sagen, kalkuliert das richtige Maß und unterstützt oder behindert uns dabei, es anzuwenden. Es ist der Muskel unseres Willens und je schwächer dieser Muskel ist, desto eher sind wir Getriebene unserer Bedürfnisse. Je stärker es ist, desto eher beherrschen wir sie.

Die gute Nachricht dabei ist: Auch wenn bestimmte Persönlichkeitsmerkmale angeboren sind, lässt sich Willenskraft trainieren wie ein Bizeps. Das weiß die Volitionsforschung¹⁰⁶, ein wissenschaftlicher Zweig der Psychologie, der sich mit bewusster, willentlicher Umsetzung von Zielen durch planmäßige Steuerung von Gefühlen, Gedanken und Handlungen befasst. Die Erkenntnisse dieser Forschung fließen etwa in die Entwicklung von Therapieplänen, in den Leistungssport, in die Pädagogik und in die Managementlehre ein.

Anleitungen zum Training der Willenskraft gibt es in Buchform und im Internet unzählige, doch letztlich ist es keine Geheimwissenschaft. Denn mit der Willenskraft verhält es sich tatsächlich genau wie mit dem Bizeps. Wer sie stärken will, muss sie benutzen.

Wir sind jeden Tag unzähligen Situationen ausgesetzt, in denen wir das tun können. Wir können so wie *Twitter*-Erfinder Jack Dorsey nach dem Aufstehen ein kaltes Bad nehmen oder, etwas weniger radikal, nach dem warmen Duschen noch kurz das kalte Wasser laufen lassen. Es läuft darauf hinaus, dass wir bewusst tun, was Sinn macht, und nicht, was uns leichtfällt. Jede einzelne kleine Überwindung dazu ist wie ein Liegestütz für unsere Willenskraft.

Wie bei physischer Muskulatur können wir auch hier wieder abbauen,

wenn wir schlampig werden. Das ist einer der Gründe dafür, weshalb regelmäßige Askese so wichtig ist. Sie ist wie ein Trainingscamp für unsere Willenskraft.

Wir erkennen das richtige Maß, indem wir unserer inneren Stimme vertrauen lernen, und wir lernen es zu halten, indem wir es immer wieder von neuem versuchen, bis der Muskel über der Augenhöhle vorne in unserem Schädel stark genug dafür ist. Je früher wir damit anfangen, desto besser.

Die Erziehung zum richtigen Maß

Die alten Griechen kannten weder das Marshmallow-Experiment noch wussten sie über den orbitofrontalen Cortex Bescheid. Doch sie verstanden sehr wohl, dass Kinder nicht nur Trainingseinheiten für ihre physische Muskulatur im Rahmen des Sportunterrichtes brauchen, sondern auch welche für die Willenskraft.

Wer die Überlegungen der großen antiken Denker dazu nachliest, fragt sich beeindruckt: Wo eigentlich sind die großen Denker und Philosophen unserer Zeit und was genau tun sie? Einige sitzen in politischen Beiräten ohne *Bouvoir*. Andere produzieren ihre Beobachtungen, Schlussfolgerungen und Erkenntnisse nur noch als Gedankenexperimente für intellektuelle Minderheiten oder als Philo-Tainment für die Unterhaltungsindustrie. In der Antike hingegen redeten die Philosophen und Denker bei den großen Dingen des Lebens mit, gestalteten sie und führten so den Staat in die Zukunft. Zu diesen großen Dingen gehörte die Bildung. Während sich die Schulen unserer Tage mit Themen wie *School-Life-Balance* befassen, hatten die alten Griechen ganz andere Visionen.

Zum einen folgten sie dem sogenannten agonalen Prinzip, das auf die griechische Mythologie zurückgeht. Demnach schickte Peleus, König der Myrmidonen, seinen Sohn Achilles in den Krieg gegen Troja und verlangte von ihm, stets der Beste zu sein und alle anderen zu übertreffen. Dieses Prinzip der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Konkurrenz und des Wettkampfes prägte die griechische Kultur nachhaltig und wurde zur Devise

des Sports, die sich bis heute im olympischen Gedanken spiegelt.

Gleichzeitig setzten die Griechen bei der Erziehung auf Musen, also auf intrinsische Bildung, auf das Formen des inneren Menschen zu Größe und Kraft. Sie würde sich in der Folge, so die Annahme, im Äußeren zum eigenen Wohl und zum Wohl der Gemeinschaft zeigen. Sokrates und sein Schüler Platon spielten auch hier eine bedeutende Rolle.

Das richtige Maß, es zu finden und zu wahren ist keine äußere, sondern eine innere Fähigkeit, befanden sie. Diese Fähigkeit wollten sie kultivieren, weshalb sie eine neue Pädagogik entwarfen. Platon brachte sie mit einem einzigen Satz auf den Punkt. Mit einem Satz, der im Prinzip die humanistische Bildung begründete.

»Wenn ihr als Erzieher erfolgreich wäret und wenn ihr als Erzieher wirklich das Richtige machen würdet, dann bräuchten wir nicht aufzupassen, dass niemand Unrecht tut, weil jeder selbst sein eigener Aufpasser wäre.«¹⁰⁷

Hier ging es im Kern darum, sich selbst infrage zu stellen, eine Fähigkeit, die damals noch neu war. Denn die Existenz einer inneren Stimme, die sich damit erheben darf, war für die Menschen jener Zeit noch kein Thema gewesen.

Die Griechen bewiesen hier auf recht tragische Weise, wie ernst sie ihre Philosophen nahmen. Denn sie richteten Sokrates hin, weil er die innere Stimme, die das richtige Maß zu diktieren vermag, als göttlichen Ursprungs bezeichnete. In ihrer vertrauten religiösen Vorstellungswelt konnten die Griechen nicht verstehen, was für ein neuer Gott das sein sollte, der die Menschen auf diese Weise mit seinen Eingebungen lenkt.

Für den Fortschritt in Europa und die Entwicklung des Christentums war Sokrates' Erkenntnis dennoch von un geheurer Bedeutung. Denn daraus entwickelte sich das Gewissen und damit das entscheidende Labor bei der Bestimmung des richtigen Maßes durch und für jeden Menschen.

Die Akropolis im Herzen

Sokrates und Platon schufen jedenfalls eine neue Schulrichtung: die innere Besonnenheit. Sie wollten die Jugend für eine neue Zeit tauglich machen. Diese neue Zeit war bestimmt durch die damals blühenden griechischen Kolonien im gesamten Mittelmeerraum. Gefordert war deshalb eine kosmopolitische Erziehung.

Die Jugend sollte lernen, »die Akropolis im Herzen zu tragen«, so lautete der Anspruch. Wo immer sie sich auch aufhielten, sie sollten dort keine Tempel brauchen, weil deren Architektur auch die ihres Inneren wäre. Wer fähig war, das richtige Maß zu jedem Zeitpunkt für sich selbst zu bestimmen, brauchte keinen Priester, der ihm ständig die Richtung wies.

Wir könnten sagen, dass der Ethikunterricht, den die Bildungsministerien unserer Zeit für ihre eigene Errungenschaft halten, nichts anderes als eine Wiederaufnahme dieses Gedankens ist. Doch bisweilen wirken die gegenwärtigen Versuche, diesem antiken pädagogischen Ansatz gerecht zu werden, eher hilflos.

So will die deutsche Bildungspolitik das Medizinstudium reformieren und erklärte dazu stolz: Das Wichtigste ist, dass der »angehende Arzt lernen muss, eine Patientenperspektive zu berücksichtigen«. Wenn unsere Jugend aber erst ab zwanzig lernt, sich in andere hineinzudenken, ist das schon ziemlich spät.

Wer Rücksicht in diesem Alter nicht schon mitbringt, wird sie sich nur noch schwer aneignen können. Ganz abgesehen davon stellt sich die Frage: Wer eigentlich soll an den Schulen Ethik lehren? Wer hat das Zeug dazu, diese Aufgabe zu übernehmen?

Sokrates und Platon dachten da wesentlich effektiver. Ihr pädagogisches Konzept sah vor, dass Lehrer ihren Schülern den Umgang mit dem Daimonion, wie sie die innere Stimme nannten, quasi anhand von Praxisunterricht vermitteln. Ihre Aufgabe für den Nachwuchs lautete:

Lerne deine innere Stimme zu hören und aus ihr das richtige Maß abzuleiten.

Hätten wir diesen antiken pädagogischen Gedanken nicht irgendwann wieder vergessen, wäre unsere Welt eine andere. Es gäbe keine pandemische

Verbreitung von Fettleibigkeit und anderen Zivilisationskrankheiten, keine Vermüllung der Meere und wahrscheinlich auch keine menschengemachten Anteile am Klimawandel. Was wir jetzt, in der Not, auf die Schnelle zu lernen versuchen, das richtige Maß zu halten, würden wir schon können.

Was kann uns dabei helfen, es möglichst schnell zu lernen? Was ist das Proteinpulver für den Muskel unserer Willenskraft? Welche Dinge sollten wir wissen, wenn wir ihn zu benutzen und zu belasten beginnen?

Wir sollten uns dabei mit einer Macht auseinandersetzen, die sich gegen uns richten oder uns unterstützen kann.

Die Macht der Gewohnheit

Wir unterschätzen sie oft, die Macht der Gewohnheit. Wir sind in unseren Gewohnheiten gefangen, mit vielfältigen Folgen. Sie machen uns zum Beispiel kalkulierbar. Fast-Food-Ketten, Hollywood, Internetkonzerne, sie alle wissen das. Sie analysieren unsere Gewohnheiten, um uns ihre Produkte zu verkaufen. So treffen wir die meisten unserer rund 200 täglichen Essensentscheidungen aus Gewohnheit. Es ist kein Zufall, dass alle *McDonald's*-Filialen gleich aussehen und *McDonald's*-Burger überall gleich schmecken.

Gewohnheiten sind nichts anderes als kleine Spleens. Was wir kennen, macht uns sicher. Es sorgt für ein Gefühl von Vertrautheit und damit von Sicherheit. Serien auf *Netflix* können uns süchtig machen, weil wir uns in ihnen von Folge zu Folge mehr zuhause fühlen. Spitzensportler trainieren immer gleiche Bewegungsabläufe, bis sie auch noch in den schwierigsten Wettkampfsituationen planmäßig funktionieren.

Unser ganzes Leben basiert auf einem Fundament von Gewohnheiten. Studien haben gezeigt, dass wir tagsüber zwischen einem Drittel und der Hälfte der Zeit Dinge tun, ohne darüber nachzudenken. Aufstehen, Zähneputzen, duschen, anziehen, Frühstück zubereiten, Geschirrspüler einschalten, Wohnungstür absperren, Auto fahren. Wir erledigen das wie gut geölte Automaten. Wir halten uns für die Herren über unser Handeln, doch in

Wirklichkeit sind wir es nicht. Die wahren Herren über unser Handeln sind unsere Gewohnheiten.

Wie entstehen sie?

Alles beginnt mit Neugier. Wir probieren etwas aus, und wenn es klappt, freuen wir uns und machen es wieder. Mit jeder Wiederholung gräbt sich der Ablauf in unsere Basalganglien ein. Deshalb erfordert es geeignete Maßnahmen, wenn wir unsere Gewohnheiten wieder ändern wollen. Die Verhaltenspsychologie hat dafür sieben Vorschläge.¹⁰⁸

Erstens. Konkrete Pläne bringen mehr als abstrakte Ziele. Sagen wir also nicht: »Ich esse weniger«, sondern nehmen wir uns vor: »Ab jetzt esse ich an Wochentagen statt Kuchen Obst als Nachspeise.«

Zweitens. Positive Absichten wirken besser als negative. Denken wir also nicht: »Ab jetzt sage ich kein böses Wort mehr zu diesen und jenen Kollegen, die mich durch ihre bloße Existenz provozieren.« Nehmen wir uns lieber vor: »Ab jetzt lächle ich sie an.«

Drittens. Wir brauchen einen Plan, wenn wir unsere Gewohnheiten ändern wollen, und wir müssen von ihm überzeugt sein, damit er funktioniert. Wir sollten uns also zunächst mit Block und Stift hinsetzen, einen schreiben und ihn immer wieder in Gedanken durchspielen.

Viertens. Wir gehen beim Ändern unserer Gewohnheiten besser verständnisvoll als radikal mit uns um. Das verbessert unsere Erfolgsaussichten und bedeutet im Kern: Kleine Schritte sind besser als große. Es reicht auch, wenn wir den Kuchen als Nachspeise zunächst nur jeden Dienstag und Freitag durch Obst ersetzen statt an jedem Wochentag. Und wir sollten uns auf einen Bereich nach dem anderen konzentrieren, nicht auf alle Bereiche gleichzeitig. Fangen wir mit den Dingen an, die uns eher leichtfallen, wie zum Beispiel mit dem Verzicht auf das böse Wort, der relativ unmittelbare Vorteile bringt. Konzentrieren wir uns auf die für uns

schwierigen Bereiche, zum Beispiel auf das richtige Maß beim Essen, erst, wenn der Muskel unserer Willenskraft sich schon wölbt.

Fünftens. Gehen wir Auslösern aus dem Weg. Wer bei Fast Food schwach wird und jeden Tag an einer Burger-Bude vorbeikommt, sollte einen anderen Weg zur Arbeit nehmen. Wer beim Fernsehen immer Kartoffelchips isst, sollte lieber Bücher lesen. Wer bei Vollmond besonders anfällig für Wutanfälle ist, sollte am Handy eine Online-Warnung einstellen und an den betreffenden Tagen heikle Situationen meiden.

Sechstens. Belohnen wir uns. Neue Gewohnheiten bleiben uns nur erhalten, wenn sie sich irgendwann gut anfühlen. Was sich durch kleine Geschenke für unser Gehirn unterstützen lässt. Was könnten Sie Ihrem schenken, wenn Sie eine Woche Ihrem Plan mit der Nachspeise treu geblieben sind?

Zu einem guten Plan beim Ändern von Gewohnheiten gehört übrigens auch ein psychologisches Hausmittel, das wir als Wenn-Dann-Taktik bezeichnen könnten. Wir sagen uns dann zum Beispiel: Wenn ich kurz davor bin, den Kühlschrank zu plündern, verlasse ich das Haus und gehe eine Runde spazieren. Wenn ich spüre, dass ich gleich ein böses Wort verlieren werde, denke ich an etwas Schönes. Wenn der Moment gekommen ist, in dem ich mir immer eine Zigarette anzünde, gehe ich in die Küche und hole mir ein Glas Wasser.

Solche Wenn-Dann-Taktiken helfen uns, unsere Gewohnheiten mit ihren eigenen Waffen zu schlagen. Denn wir ersetzen dabei einen alten Mechanismus durch einen neuen. Unversehens graben sich neue Abläufe in unsere Basalganglien ein.

Noch etwas gibt es, das wir bei unseren Versuchen, das richtige Maß zu halten, leicht unterschätzen.

In diesem Buch war bereits die Rede von der Menstruation als Angebot der Biologie für eine wiederkehrende Pause in der Sexualität und das Konzept von Verzichten und Genießen, das die jüdische Tora darum entwirft. Und eben ging es am Rande um die wiederkehrenden Vollmondphasen und

die bei vielen Menschen dadurch sinkende emotionale Belastbarkeit.

Die Rede ist von Rhythmen, die uns prägen, ohne dass es uns bewusst ist, und die uns wie die Macht der Gewohnheit bei unseren Plänen unterstützen oder behindern können.

Alle menschlichen Prozesse, körperliche, psychische und seelische, unterliegen Rhythmen.¹⁰⁹ Schon bei den Vorläufern unserer Bakterien, die vor 3,5 Milliarden Jahren lebten, war das so. Wenn wir diese Rhythmen berücksichtigen, stärken sie uns, wenn wir sie ignorieren, überrollen sie uns. Wenn wir Maß nehmen und Maß halten wollen, müssen wir uns auf sie einlassen. Welche Rhythmen sind das?

Alles hat seine Zeit

Chronos ist in der griechischen Mythologie die Personifizierung der Zeit und der Lebenszeit und versinnbildlicht deren Ablauf. *Kairos* ist ein religiös-philosophischer Begriff für den günstigen Zeitpunkt einer Entscheidung, dessen ungenutztes Verstreichen dumm ist. Die griechische Mythologie personifizierte auch ihn, und zwar als Gottheit.

Diesem Gott *Kairos* hängt immer eine Locke in die Stirn. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, müssen wir uns diese Locke schnappen. Daher kommt die Redewendung: Die Gelegenheit beim Schopf packen.

Es gibt auch Abbildungen, die *Kairos* von hinten zeigen. Darauf trägt er jeweils Glatze, was bedeutet: Wenn *Kairos* an uns vorbeigegangen ist, kriegen wir die Locke nicht mehr und das war's dann mit dem günstigen Zeitpunkt.

Die Theorien von der günstigen Stunde und vom richtigen Moment, sie lassen sich über die Philosophie erklären, noch besser aber über die Medizin, besser gesagt über die Chronobiologie. Dieser Wissenschaftszweig befasst sich mit den zeitlichen Abläufen physiologischer Prozesse und sich wiederholender Verhaltensmuster bei Organismen und beim Menschen. Die Regelmäßigkeiten, die Chronobiologen dabei entdecken, bezeichnen sie als biologische Rhythmen. Auch sie führen uns zum richtigen Maß.

Wir alle unterliegen solchen Rhythmen. Sie betreffen unsere Ernährung und unseren Stoffwechsel, unsere geistigen und unsere körperlichen Hochleistungsphasen, unseren Schlaf und alle unsere Regenerationsphasen, sie betreffen sogar die Funktionsweise unseres Immunsystems.

Wie sehr körperliche Abläufe an zeitliche Rhythmen gebunden sind, erkennen viele Menschen an ihren Krankheiten. Bei Magengeschwüren zum Beispiel treten die Schmerzen immer nachts auf, Gleiches gilt für epileptische Anfälle. Zu Herzinfarkten kommt es meist morgens und auch Allergien melden sich am ehesten dann. Fieber flammt in der Nacht auf, Thrombosen quälen Betroffene in der Früh.

Alle menschlichen Dinge haben ihre Zeit. Das Essen, der Sport, das Schlafen, die Entleerung des Darms. Alles folgt einem Rhythmus und wir sollten ihn respektieren. Dauernd zu essen, das ist für unseren Körper, als würden wir mit einem Auto ständig hochtourig fahren. Dauernd nur Sex zu haben, dafür gilt Ähnliches.

Wir brauchen zum Beispiel Essenszeiten. Und wenn wir sie haben, sollten wir sie einhalten, denn unser Körper hat ein Gedächtnis. Er merkt sich, wann das Essen kommt, und macht sich dann bereit dafür. Verschiebungen mag er nicht. Kairos, der Gott des richtigen Zeitpunktes, schüttelt dann den Kopf.

Schon die allerersten Lebewesen, von Forschern in Kanada entdeckte Vorfahren der Bakterien, hatten wie gesagt ihren Rhythmus. Sie verfügten über sogenannte Ionenkanäle, die sie aktivierten, wenn sie tagsüber dem Licht ausgesetzt waren, und nachts wieder abschalteten. Alles, so lautet auch ihre Botschaft, die sie uns aus ihrer Welt 3,5 Milliarden Jahre vor der unseren schicken, hat seine Zeit.

Wir wissen das, könnten wir ihnen antworten. Wir wissen, dass die Natur switcht.¹¹⁰ Sie legt den Kippschalter um. Vom Essen und Verdauen auf Nicht-Essen und Nicht-Verdauen. In der Immunreaktion von Abwehr zu NichtAbwehr. Es gibt eine Zeit, in der das Gehirn arbeitet, und eine Zeit, in der das sogenannte glymphatische System aktiv wird und es reinigt. Fast alles hat eine Aktivitäts- und eine Ruhephase und diese beiden Phasen wechseln einander ab. Das müssen wir wissen, wenn wir unser Leben nach dem richtigen Maß auszubalancieren und uns in höhere Sphären aufzuschwingen

trachten. Wenn wir in unsere Rhythmen Chaos bringen, sind wir wie Seiltänzer in einem böigen Wind.

Faust, der Wein und die Frauen

Eine Modeerscheinung, die darauf Rücksicht nimmt, ist das *Metabolic Switching*. Der Begriff benennt das rhythmische Unterbrechen des Stoffwechsels etwa durch interimistisches Fasten. Auch diese Ernährungsweise gehört zu den Dingen, die uns in unserem Hochmut der Lebenden wie Erfindungen unserer Zeit erscheinen, die aber in Wirklichkeit uralt sind. Schon der antike griechische Wanderarzt Hippokrates wusste, dass sich Epilepsie heilen lässt, wenn betroffene Patienten phasenweise die Nahrung reduzieren.

Auch im 18. und 19. Jahrhundert tauchte die Idee auf. Zu nennen wäre hier Christoph Wilhelm Hufeland, der von 1762 bis 1836 in Berlin lebte. Hufeland, Sozialhygieniker und so etwas wie ein Volkserzieher seiner Zeit, gilt als Begründer der Makrobiotik und war der Leibarzt Johann Wolfgang von Goethes. Er empfahl dem großen Dichter, den zweiten Teil des Tages und in der Nacht kalorienfrei zu bleiben.¹¹¹

Heute wissen wir, dass das Switchen von eins auf null bei der Nahrungsaufnahme an einem bestimmten Punkt am Tag Zellreinigungsprozesse in Gang setzt, Autophagie genannt, die uns jung und gesund halten. 2016 erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi den Medizin-Nobelpreis für ein erweitertes Verständnis dieser Autophagie.¹¹² Hufeland wusste das noch nicht, aber nicht immer ist das Rationale der modernen Naturwissenschaften Voraussetzung, um das Wesentliche zu erkennen.

Geht Goethes Brillanz als Dichter und Denker dann womöglich auf seine geistige Klarheit dank seines *Metabolic Switchings* zurück? Das wäre vielleicht doch zu viel gesagt. Denn in seinem Nachlass fanden sich auch die Rechnungen für seinen Rotweinkonsum, und die sprechen nicht dafür, dass Goethe bei der Umsetzung von Hufelands Empfehlungen besonders

konsequent gewesen wäre. Ein Eindruck, den auch einige Stellen in *Faust II* vermitteln.

Der Text zeigt zunächst einmal, dass sich dieser bedeutende Schöpfer deutschsprachiger Dichtung nicht nur mit der Stellung des Menschen im Kosmos befasste, sondern auch mit einem weiteren großen Thema der Menschheit, das so alt wie die Alchemie ist: das Verzögern oder gar Stoppen des menschlichen Alterungsprozesses. Mephisto verrät Faust in einer Kammer, wie er jung bleiben kann, und Faust überlegt nicht lange.

Als Faust verjüngt ist, schnappen sich die beiden einen Teppich und fliegen damit in Richtung Walpurgisnacht. Die Walpurgisnächte sind die mythischsten und gestaltenreichsten Szenen in Goethes Schaffen, um die sich zahllose Interpretationsversuche ranken. Goethe führe darin etwas vor, das »eigentlich nur vom Einschlafen bis zum Aufwachen erlebt werden kann«, heißt es in einem davon.

Faust lenkt den Teppich allerdings zunächst nach Salzburg. Warum dorthin? Weil der Erzbischof von Salzburg den besten Keller und den besten Wein hat. Von Salzburg aus steuert Faust Istanbul an. Warum nun auch noch dieser Zwischenstopp? Weil der Pascha von Istanbul den besten Harem hat.

Die beiden Abstecher wären gute Möglichkeiten, Goethe und seine beiden großen Werke *Faust I* und *Faust II* den Archiven der Literaturgeschichte zu entreißen und sie als so aktuell zu zeigen, wie sie sind, doch sie sind eben auch Hinweise darauf, dass der Dichterfürst beim *Metabolic Switching* weniger erfolgreich war als beim Schreiben.

Die Erdrotation als Taktgeber

Der Taktgeber für die menschliche Existenz ist die Erdrotation. Im Wesentlichen definiert sie unsere Rhythmen und wir sollten uns beim Maßnehmen und Maßhalten an ihr orientieren.

Ein leicht erkennbares Phänomen betrifft den Schlaf. Er bedarf der Nacht. Wir sind so konditioniert, dass wir munter werden, sobald das blaue Morgenlicht auf unsere Augen trifft. Die Fallen, in die wir hier gehen

können, sind rechteckig und stehen gegenüber unseren Sofas und auf unseren Schreibtischen: Die Bildschirme von Computern und Fernsehern strahlen die gleiche Lichtfrequenz ab. Damit signalisieren sie uns, selbst wenn wir gegen Mitternacht noch glotzen oder surfen, Tagesanbruch und programmieren uns auf Schlafstörungen. Auch unsere iPads und Handys tun das.

Auch die Autophagie bedarf der Nacht. Sie funktioniert nicht, wenn wir das Frühstück weglassen und unsere 16 täglichen Stunden interimistisches Fasten auf die Zeit von 20 Uhr des einen bis Mittag des nächsten Tages legen. Die effiziente Innenreinigung, dieses Geschenk der Evolution an die Verzichtbegabten, kommt am besten vor Mitternacht in Schwung. 16 Uhr bis 8 Uhr morgens Kalorienverzicht, da sind wir dabei.¹¹³

Das richtige zeitliche Maß: ein Medikament?

Metabolic Switching hat übrigens noch ein paar andere Vorteile. Fangen wir damit an, dass es gescheiter macht. Eine große klinische Studie zeigte, dass sich das Arbeitsgedächtnis der Teilnehmer nach zweijährigem rhythmischen Kalorienverzicht signifikant verbesserte. Eine weitere Studie ergab, dass sich auch das verbale und das Exekutivgedächtnis verbessern. Täglich den Schalter beim Essen von eins auf null zu stellen, so lautet die dringliche Empfehlung auch im Hinblick auf explodierende Demenzdiagnosen.¹¹⁴

Ein weiterer Vorteil betrifft unser Herz.¹¹⁵ Es arbeitet dauernd. Es ist ein Hochleistungsträger, schließlich wären wir einfach tot, würde es Pause machen. Es kennt keinen Krebs und kein Geschwür, einfach weil es immerzu pumpt und pumpt. Dennoch muss sich auch das Herz regenerieren, Urlaub im Job machen, sozusagen. Das Ticket für diesen Urlaub unseres Herzens lösen wir, wenn wir ihm weniger Nahrung geben, die es in Leistung umwandeln muss.

Die medizinischen Fakten dazu: Die von der amerikanischen Gesundheitsbehörde *NIH* (*National Institutes of Health*) finanzierten sogenannten *CALERIE*-Studien ergaben, dass regelmäßiger Kalorienverzicht kardiovaskuläre Risikofaktoren bei nicht adipösen Patienten, also Menschen

mit normaler Figur, innerhalb von zwei Jahren um zwölf Prozent senkte.¹¹⁶

Die Ernährungswissenschaftlerin Krista Varady¹¹⁷ vom *College of Applied Health Sciences* an der *University of Illinois Chicago* entwickelte eine rhythmische Fastenkur, die nur eine Art Light-Version des ja auf Dauer recht anstrengenden interimistischen Fastens ist, und die dem Herzen dennoch guttut. Ihre sogenannte *Every-Other-Day-Diet* hilft laut Varady, in acht Wochen fünf bis fünfzehn Kilo zu verlieren.

Wenn Sie es ausprobieren wollen: Essen sie immer an einem Tag zu Mittag nicht mehr als 500 Kalorien und am nächsten Tag wieder normal, und achten Sie dabei auch auf Ihre Cholesterin-Werte. Bei Varadys Versuchspersonen sanken die des schlechten Cholesterins um zehn bis 25 Prozent. Da freut sich das Herz.

Das *Metabolic Switching* hat Auswirkungen bis in den mikrozellulären Bereich. Beliefern wir eine Zelle permanent mit Nahrung, muss sie viel arbeiten, um diese Nahrung im Stoffwechsel zu verarbeiten. Im Fall einer Krebserkrankung ist das nicht ideal. Bekommt eine Krebszelle wiederholt Nahrung, kann sie Proteine bilden, wo sich keine bilden sollten. Deshalb zeigen inzwischen viele klinische Studien, dass Fasten und eine Kalorienreduktion helfen, Krebs zu besiegen.

Selbst wenn eine Chemotherapie schon angeordnet ist, macht *Metabolic Switching* und Fasten Sinn, gerade dann. Denn gesunde Zellen schützen sich wie beschrieben durch den Nahrungsverzicht, während ihn die Krebszellen nicht ertragen und eher absterben. Patienten, bei denen Ärzte ein Malignom, ein Geschwür, entdeckt haben, sollten ihre Kalorienzufuhr deshalb, unbedingt in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, um dreißig bis vierzig Prozent reduzieren.¹¹⁸

In den USA laufen, während ich dies hier im Herbst 2021 schreibe, vielversprechende klinische Studien zu diesem Themenkreis, sogenannte *Clinical Trials*. Die ersten Resultate weisen darauf hin, dass weniger Nahrung das onkologische Risiko senkt, und zwar etwa für Brust-, Eierstock-, Prostata-, Gebärmutter- und Darmkrebs und Hirntumore. *Metabolic Switching* hilft uns also nicht nur, Krebs zu heilen, es schützt uns auch davor.¹¹⁹

Metabolic Switching zeigt auch eine positive Wirkung bei Multipler Sklerose, Asthma und Arthritis, wofür die Hintergründe aus medizinischer Sicht leicht nachvollziehbar sind. So ist etwa Asthma eine Allergie. Für den immunologischen Prozess, der hinter dieser Allergie steht, braucht der Körper jede Menge Energie. Wenn wir dem Körper Energie entziehen, verringern wir auch die hyperallergischen, energetisch hochwertigen Prozesse, die letzten Endes zu Asthma führen.

Ähnlich verhält es sich bei der Multiplen Sklerose.¹²⁰ Sie ist ebenso eine Autoimmunerkrankung, die bestimmte Umwindungen unserer Nerven, die als Schutzmechanismen wirken, abbaut. Wenn wir die Nahrung reduzieren, wird dieser Tsunami gegen das körpereigene Gewebe zum Brausewetter.

Bei Arthritis werden die Beschwerden durch *Metabolic Switching* milder, die Gelenkschmerzen fühlen sich nicht mehr an wie heiße Nadeln.¹²¹ Sogar nach jeder Operation zeigen sich erstaunliche Erfolge. Je weniger der Mensch dann zu sich nimmt, desto schneller heilen seine Wunden.

Das richtige Maß und die Zukunft

Seit vor sieben Millionen Jahren in Afrika die Erfolgsgeschichte des Menschen begann, war Fortschritt etwas Gutes. Doch mit den sich exponentiell beschleunigenden technischen Entwicklungen steht auch er auf einmal im Überfluss zur Verfügung. Auch hier stellt sich die für die Menschheit überlebenswichtige Frage: Wie halten wir im Umgang mit seinen Möglichkeiten das richtige Maß?

Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist es gelungen, ein Mischwesen herzustellen.¹²² Wissenschaftler haben in ein embryonales Stadium eingegriffen und menschliche Zellen mit Zellen von Affen kultiviert. Mit dem Ziel, Organe zu züchten. Wobei sie eine Beobachtung gemacht haben: Affe und Mensch, diese Mischung ist weniger zielführend als Affe und Schwein. Schweineherzen harmonisieren mit Menschenkörpern besser als Affenherzen.

Der amerikanische Biochemiker und Unternehmer Craig Venter wiederum gab am 24. März 2016 bekannt, dass er das synthetische Bakterium *Mycoplasma mycoides* JCVI-syn3.0 hergestellt hat. Dieses Bakterium ist teilungsfähig, also in der Lage, sich selbst zu replizieren. Wir könnten sagen: Venter hat künstliches Leben geschaffen, und das ist erst der Anfang.

Das Raumschiff Erde steuert mit Forschungsergebnissen wie diesem in vieler Hinsicht einer ungewissen Zukunft entgegen. Selbst wenn wir das Feuer des Klimawandels an Bord löschen, bleiben weitere Aufgaben zu bewältigen, die größer sind als jene, die wir bisher kannten. Vor die meisten davon stellen wir uns selbst, durch den Fortschritt, den wir unentwegt vorantreiben. Über kurz oder lang wird er uns in die Lage versetzen, das Altern und womöglich den Tod zu überwinden, Kinder detaillierter zu konfigurieren, als wir es heute bei Neuwagen tun, und mit Maschinen zu Cyborgs mit ungeahnten Fähigkeiten zu verschmelzen.

Die zentrale Frage, deren Beantwortung darüber entscheidet, ob wir in Zukunft nur noch unbedeutende Begleiterscheinungen einer Geschichte sind, die Maschinen schreiben, und die Werte Freiheit und Selbstbestimmung so gründlich abschaffen, dass wir irgendwann auch dafür die Namen vergessen,

oder ob wir weiterhin ein gutes Leben führen und dabei eins mit der Natur sind, mit unserer und mit der rings um uns, lautet: Schaffen wir es als Menschheit zum ersten Mal in unserer Geschichte, auf etwas, das technisch möglich geworden ist, zu verzichten, oder wird es immer jemanden geben, der es trotzdem tut und dieser Möglichkeit zum Durchbruch verhilft? Oder anders ausgedrückt: Wie halten wir bei all den Möglichkeiten das richtige Maß? Zum Beispiel wenn es um künstliche Intelligenz und synthetische Biologie geht? Wenn wir einen Blick auf einige Details dieser Bereiche werfen, sehen wir, wie wichtig es sein wird, Maß zu halten, und wie verlockend es sein wird, es nicht zu tun.

Die künstliche Intelligenz

Supercomputer sind in der Lage, die Zukunft, oder zumindest bestimmte Geschehnisse, die eintreten werden, vorauszusagen. Das haben sie während der Coronakrise bewiesen. Es ist so ähnlich wie eine Wettervorhersage.

Mit Hilfe künstlicher Intelligenz (KI) konnten Forscher die Gefährlichkeit von Mutationen voraussehen, noch bevor sich das Virus tatsächlich weiterentwickelt hatte. Auch die Pharmabranche profitierte von der KI. Seit Ausbruch des Virus überprüften amerikanische Pharmaunternehmen mit ihrer Hilfe 600 Medikamente im Hinblick auf ihre Wirksamkeit gegen das Virus. Menschen hätten dafür zehn bis fünfzehn Jahre gebraucht.

Allerdings kann die KI nur die neurologische Verschaltung des Gehirns imitieren, nicht aber das Gehirn selbst. Im Grunde führt sie nur Rechenoperationen ungleich schneller durch und checkt gigantische Datenbanken in Nanosekunden. Doch sie verfügt zum Beispiel nicht über die Fähigkeit, Erfahrung zu sammeln. Die funktionelle strukturelle Plastizität der Synapsen sowie der Neuronen, die sie verbinden, lässt sich nachbauen, nicht aber die Wechselwirkungen zwischen unserem Genom, unserem Epigenom, unserem Gedächtnis und unserer Intelligenz. Und auch nicht die Wirkung, die Lebenszeit und Lebenserfahrung auf unser Gehirn haben.

Noch nicht.

Der technische Fortschritt orientiert sich nicht an jenen, die ihm zweifeln, und er kennt schon lange keine Grenzen mehr. Wie sehr steuern Maschinen, zum Beispiel über die Manipulation unseres Kaufverhaltens, schon jetzt unser Handeln? Ab wann übernehmen sie endgültig die Kontrolle? Dürfen sie das? Sollen sie das? Auch das ist eines der großen Themen, bei dem wir uns als Menschheit die Frage nach dem richtigen Maß stellen müssen.

Der Meinungsbildungsprozess hat längst begonnen. So dachte eine Ethikkommission, die das deutsche Verkehrsministerium im Jahr 2016 einrichtete, über die Rolle der künstlichen Intelligenz beim Durchsetzen von Verkehrsregeln nach. Künftig könnten Algorithmen verhindern, dass wir zu schnell fahren, falsch abbiegen oder an einer Kreuzung eine rote Ampel ignorieren. Die Frage lautete: Ist das eine gute Idee? Oder sollen Menschen auch künftig die Freiheit haben, Fehler zu begehen?

Die Kommission entschied für diese Freiheit. Sie entschied sich damit nicht für unmoralisches Handeln, wie sich interpretieren ließe. Sie entschied sich vielmehr für die Möglichkeit, überhaupt moralisch handeln zu können.

Künstliche Intelligenz ist etwas Gutes, darüber herrscht Einigkeit. Doch in Europa scheint sich anders als in China und Russland auch Einigkeit in einem zweiten Punkt durchzusetzen. Das richtige Maß bei ihrem Einsatz ist dort überschritten, wo sie nicht mehr einem von Menschen definierten Nutzen dient, etwa Prozesse zu optimieren oder Probleme zu lösen, sondern der Kontrolle. Hier verläuft eine Grenze, die es immer wieder neu zu finden und zu ziehen gilt.

Die *Max-Planck-Gesellschaft*, die mit 86 Instituten Grundlagenforschung in den Natur-, Lebens- und Geisteswissenschaften betreibt, zeigte, wie heikel diese Frage ist. Im Rahmen einer Studie kam sie zu dem Schluss, dass zwar künstliche Intelligenzen Menschen kontrollieren können, nicht aber Menschen künstliche Intelligenzen. Künstliche Intelligenzen tun, was sie selbst für das Beste halten. Manuel Cebrian¹²³, Leiter der Forschungsgruppe, sagte:

Eine superintelligente Maschine, die die Welt kontrolliert, klingt nach Science-Fiction. Aber es gibt schon jetzt Computer, die bestimmte wichtige

Aufgaben unabhängig erfüllen, ohne dass die Programmierer vollständig verstehen, wie sie das gelernt haben.

Die Frage ist, mit welchen moralischen Grundwerten wir Maschinen ausstatten, damit sie Menschen nicht als Untertanen ansehen, sondern als Partner anerkennen. Das kulminiert in sehr konkreten Problemstellungen. Wenn zum Beispiel ein selbstfahrendes Auto eine Situation erkennt, in der es entweder eine Frau mit einem Kinderwagen niederfahren oder das Leben seiner Insassen riskieren kann, wie soll sich der Algorithmus entscheiden? Was ist hier das richtige Maß?

Bestsellerautor Yuval Noah Harari¹²⁴ schrieb in seinem Erfolgsbuch *Homo Deus* beruhigende Worte:

Die Algorithmen werden nicht aufbegehren und uns versklaven. Vielmehr werden sie Entscheidungen für uns so gut treffen, dass wir verrückt wären, ihrem Rat nicht zu folgen.

Als Beispiel nennt er die Partnerwahl. Warum, fragte Harari, sollten wir die Entscheidung, wer am besten zu uns passt, nicht einem Algorithmus überlassen, der uns besser kennt, als wir uns selbst kennen, und der die dafür relevanten Daten viel effektiver verarbeiten kann? Oder wäre die Freiheit, uns falsch zu entscheiden, doch das höhere Gut?

Dennoch bleibt am Ende auch hier die Frage nach dem richtigen Maß, die eine zutiefst philosophische ist. Welche Bedeutung hat die Analyse von Daten bei Entscheidungen überhaupt? Welche Bedeutung hat die Intuition und was ist Intuition überhaupt? Das sind Fragen, die auch die Medizin beschäftigen werden.

Algorithmen können wie gesagt schon jetzt in vielen Bereichen genauere Diagnosen stellen und effizientere Behandlungen vorschlagen als Menschen. Mit der wachsenden Zahl an verfügbaren Gesundheitsdaten werden sie dabei immer besser werden. Doch können Maschinen ärztliche Intuition ersetzen? Wo also verläuft die Grenze und wie ziehen wir sie? Was ist das richtige Maß im Umgang mit Maschinen, wie finden wir es, wie setzen wir es durch und

wie sehr kann und darf dieses Maß gesellschaftlichen Trends unterworfen sein?

Wenn wir uns diese Fragen nicht stellen, landen wir in einer Welt nach der Bauart der chinesischen kapitalistischen Diktatur.¹²⁵ Sie nützt künstliche Intelligenz zum Beispiel dafür, Menschen nach ihrer Abstammung zu kategorisieren. Dass sie die überwiegend aus Oasenbauern, Kleinhändlern und Handwerkern bestehende islamische Volksgruppe der Uiguren auf diese Weise überwacht, sorgte für internationale Schlagzeilen. Das US-Analystenhaus *IPVM* berichtete in diesem Zusammenhang von einem Patent, das Huawei und die chinesische Akademie der Wissenschaften 2018 eingereicht haben sollen. Huawei erklärte, dass man »die Nutzung von Technologie zur Unterdrückung von Menschen irgendeiner Gemeinschaft nicht gestatte« und von der Regierung in Peking unabhängig sei.

China kontrolliert freilich nicht nur die Uiguren mit künstlicher Intelligenz. 600 Millionen Kameras sorgen für eine lückenlose Überwachung der Menschen im Land. Wozu das führt, ist hinlänglich bekannt. Ein chinesischer Journalist erzählt:

Sobald wir die Wohnung verlassen und in den Lift steigen, nehmen uns Kameras auf. Wenn wir mit dem Taxi fahren, lädt die Taxifirma unsere Daten zur Regierung hoch. Wenn wir uns mit Freunden treffen, wissen die Behörden über die Kameras im Café darüber Bescheid.

Er habe nach solchen Treffen schon Anrufe von Beamten erhalten, die ihm von bestimmten persönlichen Kontakten abgeraten hätten. Er sagte:

Durch künstliche Intelligenz können wir uns nirgends mehr verstecken.

Das Auge der Partei sieht alles, und die Algorithmen ziehen ihre Schlüsse, wer ein guter Bürger ist und wer nicht. Als würde Gott die Menschen beobachten und dann belohnen oder bestrafen.

Die Maschinen lernen gerade, besser als jede Intuition Gefühle und

mutmaßliche Handlungsweisen aus der Mimik und Gestik von Menschen abzulesen. Sieben Grund-Emotionen können sie bereits im Tausendstel einer Sekunde feststellen: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Die künstliche Intelligenz weiß Bescheid, wie der Mensch tickt.

Praktische Anwendungen gibt es dafür auch schon abseits diktatorischer Politik. So ließ die US-Sängerin Taylor Swift, mit mehr als 170 Millionen verkauften Tonträgern eine der erfolgreichsten Künstlerinnen der Geschichte, auf ihrer Tournee 2018 Gesichtserkennungs-Software einsetzen, um potenzielle Stalker zu entlarven.

Der Schritt zum *predictive profiling*, also zur Analyse, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein Mensch in Zukunft kriminell wird, ist nicht mehr groß. Theoretisch könnte dann eines Tages die Polizei an die Tür eines unbescholtenen Bürgers klopfen und ihn verhaften, weil er laut den Berechnungen einer Maschine mit einer Wahrscheinlichkeit von mehr als 90 Prozent innerhalb der nächsten zwölf Monate einen millionenschweren Steuerbetrug durchführen wird.

Was von alldem wollen wir und wie? Worauf verzichten wir und wie schaffen wir es, darauf zu verzichten? Die Antworten auf diese Fragen werden über die künftige Entwicklung der Menschheit entscheiden.

Zu denken, wir Menschen des 21. Jahrhunderts seien der Höhepunkt der Evolution und damit der Endpunkt einer Entwicklung, ist ebenso anmaßend wie falsch. Die Evolution geht weiter, und wenn nicht der Klimawandel die Zivilisation so sehr in Schutt und Asche legt, dass ein paar Millionen Überlebende mit der Erfindung des Rades noch einmal neu anfangen müssen, geht die Evolution auf technologischer Ebene weiter. *Transhumanismus* und *Posthumanismus*, schon diese beiden Worte zeigen, wie entscheidend es sein wird, hier das richtige Maß zu nehmen und zu halten.

Hybride Superorganismen werden in absehbarer Zeit möglich sein. Der in Südafrika geborene und in den USA lebende Physiker und Unternehmer Elon Musk arbeitet bereits an einer Symbiose zwischen biologischem Denken und künstlicher Intelligenz. Ein neuronales Gitter, wie ein Haarnetz über das Gehirn gelegt, soll dessen Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches erhöhen und den Menschen mit Programmen und neuen Fähigkeiten ausstatten, die ihn

vielleicht irgendwann zu einem Leben im Weltraum befähigen.

Der Mensch von heute als Version 1.0 soll in Form von *Human Enhancement* (Menschliche Verbesserung) ein Tuning erfahren. Je nach Vermögenslage und Tuning-Grad kann er dann vielleicht zur Version 1.4, zur Version 2.0 oder gleich zur Version 4.2 aufsteigen. Der Mensch wird also bald als eine Art biologisches *iPhone* zum Übermenschen werden können.

Was zu einer Art intellektuellem Neo-Feudalismus führen könnte. Irgendwann würden die künstlich verbesserten Menschen den Anspruch auf Herrschaft erheben, weil sie dank der künstlichen Intelligenz, mit der sie verschmolzen sind, mehr Wissen und mehr Fähigkeiten haben, und damit auch mehr Anspruch auf Macht.

Die synthetische Biologie

Wir sind damit beim Thema synthetische Biologie, deren Zeitalter längst angebrochen ist. Dank ihr haben wir es in der Hand, tief ins Evolutionsgeschehen einzugreifen. Der Homo sapiens ist damit das erste Lebewesen auf Erden, das die Fähigkeit erlangt hat, seine eigene Erbsubstanz zu manipulieren und die Verfassung der Natur umzuschreiben. Er kann nicht nur körperliche Merkmale verändern, sondern ganz neue Systeme schaffen. Er wird zum Designer künstlicher Biomoleküle, zum Konstrukteur neuer Zellen und zum Bildhauer neuer Gewebe.

Die Bausteine, mit der die Biologen dabei arbeiten, heißen *biobricks* und *bioparts*. Wie Kinder, die mit Lego spielen, bauen sie neue Konstrukte. Statt Zellkulturen verwenden sie synthetisch hergestellte Minimalorganismen, so wie Autokonstrukteure ein Chassis gegen ein anderes tauschen. Der Volkswagen-Mensch wird zu einem Ferrari, der am Ende fliegen können wird.

Die Fortschritte der synthetischen Biologie werden es uns ermöglichen, neue Lebewesen zu konstruieren. Wie immer, üben Wissenschaftler das zunächst an Tieren im Labor. Sie betreten dabei biologisches Neuland und die Ergebnisse, zu denen sie früher oder später gelangen werden, sind

unvorstellbar. So wie Affen keine Vorstellung davon haben, was Mathematik, Philosophie und Astrophysik bedeuten, können wir uns noch nicht vorstellen, wohin diese Reise gehen wird.

Sind wir überhaupt schon auf einer geistigen Evolutionsstufe, die es uns ermöglicht, die Konsequenzen dieser Forschungen zu begreifen? Vielleicht ist es so, als würde jemand einem Steinzeitmenschen einen hoch entwickelten Flammenwerfer mit digitalem Sicherheitscode in die Hand drücken und sagen: Mach mal Feuer, mein Freund.

Weil wir uns nicht genügen, wollen wir uns verbessern. Ein Sohn soll ein Einstein sein und aussehen wie der junge Brad Pitt, eine Tochter soll von ihren Talenten her eine Mischung aus Picasso, Beethoven, Madame Curie und Mutter Teresa werden, bitte aber im Körper zum Beispiel der australischen Schauspielerin Margot Robbie. Läuft es darauf hinaus?

Menschen mit hervorragenden Einzelbegabungen und physiologischen Gottesgeschenken haben oft auch auffällige Persönlichkeitsstrukturen. Ob sich das alles im Labor so gut abmischen lässt wie ein Long Island Iced Tea?

Das *Peking Genomics Institute* wertet, während ich dieses Buch schreibe, die DNS-Sequenzdaten hunderter Menschen mit einem IQ von über 150 aus. Die Forscher wollen verstehen, an welchen genetischen Schrauben sie drehen müssen, um die Gehirnleistung zu erhöhen. Wir wissen, dass das menschliche Gehirn derzeit rund zwanzig Prozent unserer Stoffwechsel-Energie verbraucht. Welche Leistungen könnte es bringen, wenn es dreißig Prozent verbrauchen würde? Neue Persönlichkeitsstrukturen würden entstehen und neue Fähigkeiten. Ungeahnte Möglichkeiten auch hier, zum Beispiel für die politische Führung Chinas.

Sie hat bekanntlich ein *social credit system* eingeführt. Die digitale Kontrolle ermöglicht es, Menschen, die gegen Regeln verstoßen, zu erkennen und mit schwarzen Punkten zu belegen. Wer die falschen Freunde trifft, kriegt im besten Fall einen Anruf, doch dabei bleibt es nicht. Er verliert an Reputation. Genauso wie wenn er zu schnell mit dem Auto fährt oder bei Rot über die Kreuzung geht. Irgendwann bekommt dieser Mensch keinen Kredit mehr, seine Kinder dürfen keine guten Schulen mehr besuchen und er verliert seine Mietwohnung.

Das Ziel besteht darin, das menschliche Verhalten im Dienste maximaler

Effizienz, sozialer Harmonie und perfekter Anpassung zu steuern. Wobei die synthetische Biologie nachhelfen könnte. Sie kann den menschlichen Hang, querzudenken, zu hinterfragen, auszuscheren und sich gegen herrschende Systeme zu stellen, einfach aus dem Genpool eliminieren.

Es entstehen menschliche Bio-Maschinen, effizient einsetzbar und nach Bedarf kontrollierbar. Der in der Apokalypse, dem letzten und einzigen prophetischen Buch des neuen Testaments, vorhergesagte »neue Mensch« betritt die Bühne, allerdings anders, als sich Christen das je vorgestellt haben. Denn *Adam Reloaded* muss nicht mehr zwangsläufig menschlich sein.

Allzu leicht legen wir die Hände in den Schoß, lassen die Dinge laufen, wie sie eben laufen, und hoffen, dass das alles erst nach unserer Lebenszeit kommt.

Was ist die Alternative dazu?

Wir müssen uns immer bewusst sein, dass synthetische Biologie einerseits unser Leben verbessern und uns andererseits als Menschen abschaffen kann. Wenn wir ihre Chancen nutzen und ihre Risiken senken wollen, müssen wir das richtige Maß im Umgang mit ihr finden.

Die Impfung gegen das Altern

Selbst die Bevölkerungsentwicklung ist in Zukunft nicht mehr dem Zufall überlassen. Denn wir werden steuern können, wie lange der Mensch lebt. Ein langes Leben ist ein erstrebenswertes Ziel für alle Menschen, doch auch hier werden wir abwägen müssen: Was an diesen neuen Möglichkeiten ist gut? Wie nutzen wir sie, wann und für wen? Wo überschreiten wir ethische Grenzen?

Wir müssen als Gesellschaft auf unsere kollektive innere Stimme hören, das richtige Maß definieren und durchsetzen, und zwar auch hier nicht als lokale, nationale oder kontinentale Gesellschaft, sondern als globale. Eine Aufgabe, die uns spalten, aber auch einen kann.

Doch worum geht es eigentlich?

Es geht um eine Impfung, doch dieses Mal nicht um eine gegen ein Virus.

Diese Impfung, die den Menschen auf eine völlig andere Existenzebene heben wird, basiert auf miRNA, also auf Ribonukleinsäuren, die bei der Genexpression eine wichtige Rolle spielen. Sie entscheidet mit, wie genau die Informationen eines Gens zum Ausdruck kommen und sichtbar werden, in welcher Form also der Genotyp einer Zelle oder eines Organismus zum Phänotyp wird.

Die Impfung, die hier gemeint ist, ist eine gegen das Altern. Jung bleiben nicht mehr durch gesundes Leben, interimistisches Fasten und weitere Zutaten je nach aktueller Lifestyle-Mode, sondern einfach per Stich, und zwar verlässlich und dauerhaft. Das ist die Vision, an deren Verwirklichung die Forscher der Pharmaindustrie arbeiten.¹²⁶

Sie tun es mit gutem Grund auf Hochdruck. Denn alternde Haut wieder zu verjüngen, die Gehirnleistung zu verbessern und die Hirnleistung alter Menschen auf jene in ihren jüngeren Jahren zurückzusetzen, mit Wirkungen wie diesen wäre die Impfung als Pharmaprodukt wahrscheinlich erfolgreicher als Viagra und die Corona-Impfungen zusammen. Nicht zuletzt wird diese Impfung nicht nur eine gegen etwas sein, sondern auch eine für etwas: für das ewige Leben. Sie wäre der Vorhof der Unsterblichkeit. Der Mensch würde damit in gewisser Weise zu Gott.

Wir kennen die Technik von der Corona-Impfung. Sie führt dem Körper nicht mehr das Virus selbst in abgeschwächter Form zu, sodass er seine Immunabwehr dagegen hochfährt. Vielmehr führt sie ihm RNA des Virus zu, sodass er Teile davon selbst produziert, mit dem gleichen Effekt.

Dass diese Technologie auch den Alterungsprozess modifizieren kann, wissen erst wenige Eingeweihte. Denn der Alterungsprozess geht nicht nur, wie vielfach angenommen, mit einer Veränderung der Gene selbst einher, sondern mit einer fehlerhaften Herstellung von deren Bindeglied, der RNA. Dadurch bilden wir mit der Zeit zu wenig Proteine und zu wenig Zellbestandteile, wodurch wir altern.

Mehr als 1.400 Bausteine der miRNA greifen in unsere Genregulation ein. Um elementare Veränderungen in unserem Körper zu erzielen, müssen wir nicht mehr die Gene manipulieren und damit an unserer Erbsubstanz herumpfuschen. Wir verändern nur noch bestimmte RNA-Stücke, was dazu

führt, dass sich unsere Erbinformationen ganz anders ausdrücken. Es ist, als würden wir bei einem Film die Hintergrundmusik ändern. Lustig, spannend oder Horror, die gleiche Szene kommt auf einmal ganz anders an.

So hat die Forschung herausgefunden, dass drei Versionen der miRNA, konkret die miRNA-93, die miRNA-214 und die miRNA-669, im Alter vermehrt in der Leber vorkommen und mit dem Alterungsprozess verbunden sind. Sie hemmen ein Entgiftungsenzym, nämlich die Glutathion-S-Transferase, das dadurch im Alter weniger wird.¹²⁷ Das Anti-Aging der Zukunft besteht zum Beispiel darin, genau diese miRNA-Stücke per Impfung zu hemmen, damit uns das wichtige Entgiftungsenzym in vollem Ausmaß erhalten bleibt.

Die Forschung weiß inzwischen zudem, dass die miRNA-34 und die miRNA-93 die Bildung von Sirtuinen stören. Sirtuine brauchen wir für die Regeneration und damit ebenfalls, um jung zu bleiben. Sie sind also eine Art Jungbrunnen, der unaufhörlich sprudeln würde, würden wir die beiden genannten miRNA-Varianten ausbremsen.¹²⁸

Dann gibt es auch noch die miRNA-27a, die im Alter vermehrt in unserem Körper auftritt. Sie greift in den Insulinstoffwechsel ein. Damit schwächt sie, stark verkürzt gesagt, die Selbstreinigungskraft unserer Zellen. In Zukunft hemmen wir mit der Impfung einfach auch diese miRNA.¹²⁹

Im Gehirn wiederum verlangsamen die miRNA-Varianten 22, 101a, 720 und 721 die Atmungskette und sorgen dafür, dass sich weniger eines Stoffes mit dem anstrengenden Namen Adenosintriphosphat bildet.¹³⁰ Dieser Stoff ist der universelle und unmittelbar verfügbare Energieträger in Zellen und reguliert energieliefernde Prozesse. Kurzum: Die genannten miRNA-Varianten sorgen für weniger Leistung im Oberstübchen. Also hemmen wir in Zukunft per Stich einfach auch sie.

Die Wissenschaft von der miRNA ist noch jung und auch über die Impfung gegen das Altern hinaus voller faszinierender Entdeckungen. So etwa hat die Forschung festgestellt, dass bestimmte miRNA-Varianten Angst produzieren.¹³¹ Wenn wir sie eliminieren, werden wir mutiger. Diese Wissenschaft ist also ein vielleicht noch mächtigeres Instrument als die synthetische Biologie, um Menschen zu formen und zu verbessern, um sie zu

gestalten, womöglich irgendwann nach Moden oder auch nach dem jeweiligen politischen Willen. Wenn Angst erwünscht ist, weil sie Diktatoren mächtiger macht, dann könnten die sie den Neugeborenen in Zukunft im Wortsinn einimpfen.

Die Apokalypse prophezeit: Im Neuen Jerusalem wird es keinen Tod mehr geben, keine Tränen, keine Unbill. Aber werden die Menschen dadurch glücklicher sein? Oder kündigt sich so die Endzeit an?

Nicht mit Bomben und Granaten.

Sondern lautlos.

Freundlich.

Biologisch.

Auch wenn wir nach dem richtigen Maß im Umgang mit der miRNA-Technologie suchen, müssen wir uns die Nebenwirkungen genau ansehen. Wir müssen uns zum Beispiel fragen: Was passiert, wenn Menschen 120, 130 oder 150 Jahre alt werden oder sogar noch älter? Was bedeutet das für die Bevölkerungsentwicklung? Was bedeutet es für das soziale Gefüge, wenn Menschen dreißig Jahre lang jung und doppelt oder drei Mal so lang alt sind? Wer zahlt das alles? Wird dadurch der Ageismus, die Diskriminierung der Alten, zu einer echten Bedrohung von Leib und Leben für sie?

Auch die miRNA-Technologie stellt uns vor grundlegende philosophische Fragen. Auch sie werden wir nur richtig beantworten können, wenn wir das richtige Maß dabei zu unserem Leitmotiv machen.

Die Botschaft des Sternenmachers

Wir wissen nun, was zu tun ist, und im Grunde haben wir es immer gewusst. Denn die Botschaft von der alle und alles heilenden Kunst des richtigen Maßes ist Jahrtausende alt und auch wenn wir sie vergessen haben, wir sind damit imprägniert. Fangen wir also an. Begeben wir uns auf den Weg. Oder ist es schon zu spät? Ein poetischer Epilog.

Kommen wir zu unserem Astronauten aus Olaf Stapledons Roman *Star Maker* zurück, mit dem wir im ersten Kapitel dieses Buches einige Erfahrungen geteilt haben. Irgendwann hat er alles gesehen. Fremde Welten, fremde Lebensformen, ferne Sonnen. Mit Helm und mattweißem Schutzanzug sitzt er im Cockpit seines Raumschiffs, hantiert an den Paneelen.

Lassen wir ihn den Kurs in Richtung Erde setzen.

Die Botschaft, die er aus den Weiten des Alls mitbringt, kommt vom titelgebenden *Star Maker*, dem Sternenmacher, dem Baumeister des Universums. Er will die Bewohner der Erde vor dem Untergang ihrer Welt warnen. Er will, dass sie weiter besteht und blüht und gedeiht.

Der Astronaut, ihm mangelt es an Zuversicht. Er weiß, alle Zivilisationen haben sich sehenden Auges selbst ausgelöscht. Auch hoch entwickelte und besonders intelligente Spezies haben das getan. Als sie Macht dank Technik erlangten, verloren sie ihre Fähigkeit, zu reflektieren, und gingen daran zugrunde.

Im endlosen Streben nach mehr vergaßen sie, Maß zu halten. Sie vergaßen, dass sie auf der Erde sind, um nicht durch Werkzeuge wie Maschinenarme, künstliche Intelligenz, synthetische Biologie oder miRNA-Technologie größere Menschen zu werden, sondern durch inneres Wachstum. Dann kam für jede dieser Zivilisationen der Weltenbrand.

Der Astronaut landet mit seiner Kapsel. Er steigt aus, wartet. Irgendetwas stimmt nicht. Keiner da. Alle sind weg. Die Luft ist klar, ein warmer Tag, aber kein Anzeichen von Leben.

Der Astronaut macht sich auf die Suche. Er muss dringend mit jemandem reden. Es geht um die Zukunft. Da bewegt sich etwas, dort vorne am Hügel.

Jemand steht neben einem Baum und hebt die Hand.

Quellen

- ¹ Stapeldon, O. (1969). *Der Sternenmacher*. Wilhelm Heyne Verlag.
- ² Gintis, H., Van Schaik, C., & Boehm, C. (2015). Zoon politikon: The evolutionary origins of human political systems. *Current Anthropology*, 56(3), 327-353.
- ³ Metka, M. (2021) *Sündhaft gesund: Die sieben Todsünden im Lichte der Anti-Aging-Medizin*. Delta X Verlag.
- ⁴ Anderl, S. (2021, April 1). Alien-Technologie. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*.
- ⁵ Pound, E. (1954). *Literary Essays of Ezra Pound* (Vol. 250). New Directions Publishing.
- ⁶ Buckminster Fuller, R. (2010). *Bedienungsanleitung für das Raumschiff Erde* (3. Aufl.). Philo Fine Arts.
- ⁷ Sloterdijk, P. (2016). *Das Schelling Projekt*. Suhrkamp Verlag.
- ⁸ Südwind. (2021). *Wie Europas Jugend die Zusammenhänge zwischen Klimawandel und Migration wahrnimmt. Climate of Change Report*. In: https://www.suedwind.at/fileadmin/user_upload/suedwind/Presseaussendungen/Dateien/Climate_of_Ch
- ⁹ Ferguson, N. (2021, Mai 09). *The Next Global Disaster Is on Its Way, and We Aren't Ready*. [bloomberg.com](https://www.bloomberg.com/opinion/articles/2021-05-09/niall-ferguson-the-next-global-disaster-is-already-on-its-way). <https://www.bloomberg.com/opinion/articles/2021-05-09/niall-ferguson-the-next-global-disaster-is-already-on-its-way>
- ¹⁰ Goethe, J. (2010) *Faust II*. Fischer Taschenbuch Verlag.
- ¹¹ Epiktet. (2013). *Handbüchlein der stoischen Moral*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- ¹² Dalai Lama; Alt, F. (2020). *Der Klima-Appell des Dalai Lama an die Welt*. Benevento Verlag.

- ¹³ Lindner, R. (2020 Februar 26). Hungern zur Selbstoptimierung. Frankfurter Allgemeine Zeitung.
- ¹⁴ Sybertz, A. (2020). *The OMAD Diet: Intermittent Fasting with One Meal a Day to Burn Fat and Lose Weight*. Simon and Schuster.
- ¹⁵ Solon, O. (2017, September 04). *The Silicon Valley elites who don't eat for days: It's not dieting, it's biohacking.* [theguardian.com](https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/04/silicon-valley-ceo-fasting-trend-diet-is-it-safe). <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/04/silicon-valley-ceo-fasting-trend-diet-is-it-safe>
- ¹⁶ Isaacson, W. (2012). *Steve Jobs – Die autorisierte Biografie des Apple-Gründers*. (2. Auflage). Btb Verlag.
- ¹⁷ Dalai Lama; Alt, F. (2020). *Der Klima-Appell des Dalai Lama an die Welt*. Benevento Verlag.
- ¹⁸ Snoek, J., Heussinger, W. H. et al. (2020). *Freimaurer: Wie Sie die Prinzipien des erfolgreichsten Netzwerks der Weltgeschichte für Ihre Persönlichkeitsentwicklung nutzen*. Finanz Buch Verlag.
- ¹⁹ Pieper, J. (2018). *Über das christliche Menschenbild*. (4. Auflage). Johannes Verlag.
- ²⁰ Freihofner, G. (2007, September 14). *Der Papst und die Logenbrüder*. Wiener Zeitung.
- ²¹ Adams, G.S.; Converse, B.A.; Hales, A.H. et al. (2021). *People systematically overlook subtractive changes*. In: *Nature* 592. S. 258–261.
- ²² Lobkowicz, P. F. (1992). *Die Legende der Freimaurer*. Amalthea.
- ²³ Koch, S. (2019). *Die Welt, die ihr nicht mehr versteht: Inside digitale Revolution*. edition a.
- ²⁴ Freihofner, G. (2007, September 14). *Der Papst und die Logenbücher*. Wiener Zeitung.
- ²⁵ Lobkowicz, P. F. (1992). *Die Legende der Freimaurer*. Amalthea.

- ²⁶ Cox Gurdon, M. (2020, Dezember 27). Even Homer Gets Mobbed. [wsj.com. https://www.wsj.com/articles/even-homer-gets-mobbed-11609095872](https://www.wsj.com/articles/even-homer-gets-mobbed-11609095872)
- ²⁷ Aristoteles. (2006). *Nikomachische Ethik*. (8. Auflage). Rowohlt Taschenbuch.
- ²⁸ Platon. (2016) *Timaios*. (4. Auflage) Edition Holzinger.
- ²⁹ Höffe, O. (Ed.). (2005). *Platon: Politeia* (Vol. 7). Oldenbourg Verlag.
- ³⁰ Münkler, H. (2010). Mitte und Maß. *Der Kampf um die richtige Ordnung, Berlin*.
- ³¹ Rapp, C. (2012). *Aristoteles: Bausteine für eine Theorie der Emotionen* (pp. 45-68). De Gruyter.
- ³² Schubert, C. (2021, März 19). *Es muss nicht immer Hightech sein*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.
- ³³ Brachtendorf, J. (2005). „Augustins "Confessiones". Wissenschaft Buchgesellschaft.
- ³⁴ Goethe, J. (2010) *Faust II*. Fischer Taschenbuch Verlag.
- ³⁵ Mangelsdorf, D. J., Thummel, C., Beato, M., Herrlich, P., Schütz, G., Umesono, K., Evans, R. M. (1995). *The nuclear receptor superfamily: the second decade*. Cell, 83(6), 835.
- ³⁶ Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness?. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 116, 206-218.
- ³⁷ Sloterdijk, P. (2016). *Das Schelling Projekt*. Suhrkamp Verlag.
- ³⁸ Brunnlieb, C., Nave, G., Camerer, C. F., Schosser, S., Vogt, B., Münte, T. F., & Heldmann, M. (2016). Vasopressin increases human risky cooperative behavior. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(8), 2051-2056.

³⁹ Gumbrecht, H. G. (2021, September 2) *Das postsexuelle Zeitalter hat begonnen*. Neue Zürcher Zeitung.

⁴⁰ Berger, L. (2021, April 28). *Die Lust im Text*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

⁴¹ Schmid, B. (2020, Oktober 30). *Ethisch Fremdgehen*. Neue Zürcher Zeitung.

⁴² Schmid, B. (2020, Oktober 30). *Ethisch Fremdgehen*. Neue Zürcher Zeitung.

⁴³ Clutton-Brock, T. H., & Isvaran, K. (2007). Sex differences in ageing in natural populations of vertebrates. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274(1629), 3097-3104.

⁴⁴ Lemaître, J. F., Ronget, V., Tidière, M., Allainé, D., Berger, V., Cohas, A., ... & Gaillard, J. M. (2020). Sex differences in adult lifespan and aging rates of mortality across wild mammals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(15), 8546-8553.

⁴⁵ Jelincic, S. (2021, Juli 26). *Sexualunterricht in Volksschule verstört Kinder*. Kronen Zeitung.

⁴⁶ Schuler, R. (2021, April 04). Nach der Gender-Revolution: *Die Welt wird eine andere sein*. Neue Zürcher Zeitung.

⁴⁷ Schmid, B. (2021, Mai 07). *Und jetzt gehen sie auf die Mutter los*. Neue Zürcher Zeitung.

⁴⁸ Goethe, J. W., & Forsman, K. (2004). *Faust*. Hermann Seemann Nachfolger.

⁴⁹ Berger, L. (2021, April 28). *Die Lust im Text*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

⁵⁰ Klaue, M. (2019, April 10). „Josefine Mutzenbacher“: *Sie ist die Erste nicht*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

⁵¹ Geyer, C. (2018, April 25). *Ein Gewinner von 1968: Utopist Kirchknopf*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

- ⁵² Altwegg, J. (2021, Februar 09). *Enthüllungen über Inzest: Die Linke und die Libido*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.
- ⁵³ Reimann, A. (2011, Juni 03). *Ex-Minister spricht von Kindesmissbrauch durch einen früheren Kollegen*. Der Spiegel.
- ⁵⁴ Hill, A. (2011). *Sexualität in Zeiten des Internets*. Springer Verlag.
- ⁵⁵ Epiktet. (2013). *Handbüchlein der stoischen Moral*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- ⁵⁶ Oddone-Paolucci, E., Genuis, M., & Violato, C. (2017). A meta-analysis of the published research on the effects of pornography. In: *The changing family and child development* (pp. 48-59). Routledge.
- ⁵⁷ Kristof, N. (2020, Dezember 04). *The Children of Pornhub*. [nytimes.com. https://www.nytimes.com/2020/12/04/opinion/sunday/pornhub-rape-trafficking.html](https://www.nytimes.com/2020/12/04/opinion/sunday/pornhub-rape-trafficking.html)
- ⁵⁸ Thomas, G. (2021, März 31). *Momente der Scham – Missbrauchsfälle an englischen Schulen*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.
- ⁵⁹ Holzberg, N. (2007). *Ovids Metamorphosen* (Vol. 2421). CH Beck.
- ⁶⁰ Ribi, T. (2021, März 19). *Achtung, diese Bücher sind gefährlich!* Neue Zürcher Zeitung.
- ⁶¹ Moser, U., Borchard, B., Merk, A., Dannecker, M., De Clerck, R., Endrass, J., ... & Müller-Pozzi, H. (2014). *Cybersex: Psychoanalytische Perspektiven*. Psychosozial Verlag.
- ⁶² Scharmanski, S., Hessling, A. (2021). *Sexualaufklärung und Verhütungsberatung im Elternhaus: Jugendsexualität 9. Welle*. In: *Faktenblatt Juli 2021*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- ⁶³ Pädagogische Hochschulen. (2021). *Lebenswelten 2020: Werthaltungen junger Menschen in Österreich*.

⁶⁴ Brinck, C. (2021, Mai 01). *Als Erstes eine kalte Dusche, dann der Morgenlauf – vom Pädagogen der Prinz Philip formte*. Neue Zürcher Zeitung.

⁶⁵ Voegelin, E. (1976). Order and History, Vol. IV, *The Ecumenic Age*. *Philosophy and Phenomenological Research*, 37(1).

⁶⁶ Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 618-624.

⁶⁷ Brailovskaia, J., & Bierhoff, H. W. (2019). Generation Me: Soziale Medien und Narzissmus. *PiD-Psychotherapie im Dialog*, 20(03), 26-30.

⁶⁸ Wilhelm, U. (2018). *Medienethik im digitalen Zeitalter (Vol. 2)*. Verlag Herder GmbH.

⁶⁹ Scheer, U. (2021, April 14). *Ich sehe was, was du nicht fühlst*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

⁷⁰ Toyabe, S., Sagawa, T., Ueda, M., Muneyuki, E., & Sano, M. (2010). Experimental demonstration of information-to-energy conversion and validation of the generalized Jarzynski equality. *Nature physics*, 6(12), 988-992.

⁷¹ Bibelgesellschaft, D. (1985). *Die Bibel. Nach der Übersetzung Martin Luthers*, Stuttgart.

⁷² Wolf, A. (2014, April 06). *Erbarmen mit den Politikern?* Presse.

⁷³ Wansink, B., Just, D. R., & Payne, C. R. (2009). *Mindless eating and healthy heuristics for the irrational*. *American Economic Review*, 99(2), 165-69.

⁷⁴ Böge, F. (2021, September 11). *Sittengemälde einer hedonistischen Elite*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

⁷⁵ Kielmansegg, P. G. (2003). *Können Demokratien zukunftsverantwortlich handeln?*. *Merkur*, 57(651), 583-594.

⁷⁶ Joffe, J. (2021, Juni 15). *Sei wachsam, und grenze alle aus, die es nicht sind: wenn Woke zur Staatsräson wird*. Neue Zürcher Zeitung.

⁷⁷ Areni, U. (2012, Mai 10). *Das Schicksal der Katharer*. Neue Zürcher Zeitung.

⁷⁸ Lambert, M., & Niemann, R. (2001). *Geschichte der Katharer: Aufstieg und Fall der großen Ketzerbewegung*. Primus Verlag. Darmstadt.

⁷⁹ Grau, A. (2021, Juli 06). *Erlöst wird nur, wer Grenzwerte einhält: Die alten Götter haben wir entthront, umso eifriger glauben wir an neue*. Neue Zürcher Zeitung.

⁸⁰ Grau, A. (2021, Juli 06). *Erlöst wird nur, wer Grenzwerte einhält: Die alten Götter haben wir entthront, umso eifriger glauben wir an neue*. Neue Zürcher Zeitung.

⁸¹ Sendlhofer, W. (2021). *Corona – Auf der Suche nach der Wahrheit*. Servus TV.

⁸² Henkel, H. (2021, Januar 19). *Big Tech geht vereint gegen den Trumpismus vor*. Neue Zürcher Zeitung.

⁸³ Wolffsohn, M. (2021, Juni 08). *Medienkrise: Wenn sachliche Aufklärung mit Bevormundung verwechselt und abweichende Vorstellungen unterdrückt werden*. Neue Zürcher Zeitung.

⁸⁴ Zehnpfennig, B. (2019). *Platon zur Einführung*. Junius Verlag.

⁸⁵ Scherrer, L. (2020, September 03). *Erlaubt ist, was uns nicht stört – vom progressiven Umgang mit Andersdenkenden*. Neue Zürcher Zeitung.

⁸⁶ Balge, J. (2021, August 18). *Gender in der Medizin – Das Geschlecht in der Praxis*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

⁸⁷ Kaeser, E. (2021, Februar 26). *Weg mit uns*. Neue Zürcher Zeitung.

- ⁸⁸ Grassberger, M. (2019). *Das leise sterben*. Residenz Verlag.
- ⁸⁹ Hein, C. (2021, März 28). *Hoffnung auf eine schnelle Befreiung der „Evergreen“ schwindet*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.
- ⁹⁰ Luttringer, K. (2000). *Weit, weit... Arkadien: über die Sehnsucht nach dem anderen Leben*. Königshausen & Neumann.
- ⁹¹ Lotter, W. (2018). *Innovation: Streitschrift für barrierefreies Denken*. Edition Körber.
- ⁹² Pritzl, R; Söllner, F. (2021, Juli 20). *Die Grünen und der Klimaschutz: wo die Verbotsliste immer länger wird*. Neue Zürcher Zeitung.
- ⁹³ Kissler, A. (2021, Mai 14). *Näher, mein Staat, zu dir: In Deutschland rückt die linke Republik näher*. Neue Zürcher Zeitung.
- ⁹⁴ Nicholas, K.A.; Waynes, S.C. (2015). *High Impact Actions for Individuals to Reduce Greenhouse Gas Emissions*. American Geophysical Union.
- ⁹⁵ Windsor, H. (2019, Juli 30). *HRH The Duke of Sussex Interviews Dr. Jane Goodall for The September Issue*. Vogue.
- ⁹⁶ Rásonyi, P. (2021, April 29). *Deutschlands Klimaschutz wird zum Diktat der Verfassungsrichter*. Neue Zürcher Zeitung.
- ⁹⁷ Beisbart, C. (2021, April 10). *Was würde Karl Popper wirklich zur Corona-Pandemie sagen?* Neue Zürcher Zeitung.
- ⁹⁸ Weber, M. (2021, April 07). *Corona-Krise: Die Feinde der Wissenschaft sind die wahren Feinde der offenen Gesellschaft*. Neue Zürcher Zeitung.
- ⁹⁹ Hofmeier, L. (2021, August 23). *Freiheitsgefühl der Deutschen nimmt deutlich ab*. Die Welt.

¹⁰⁰ Bruckmoser, J. (2021, März 12). *Frage an einen „Star“ der Psychotherapie: Wie geht es Ihrer Seele nach dem Tod?* Salzburger Nachrichten.

¹⁰¹ Agamben, G. (2021, März 23). *Nur wer der Toten gedenkt, wird auf die Dauer und aus der Tiefe leben können: was uns die alten Griechen gerade hier und heute zu sagen haben.* Neue Zürcher Zeitung.

¹⁰² Wagner, R. (2016). *Götterdämmerung*. Jazzybee Verlag.

¹⁰³ Hein, T. (2021, Juli 17). *Neuroforscher: „Unser Gedächtnis lässt sich sehr leicht manipulieren“.* Profil.

¹⁰⁴ Geiser, E. (2021, Juli 02). *Forscher haben herausgefunden, wie unser Hirn Zeit abspeichert.* Neue Zürcher Zeitung.

¹⁰⁵ Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it.* Random House.

¹⁰⁶ Kehr, H. M. (2004). *Motivation und Volition*. Hogrefe, Verl. für Psychologie.

¹⁰⁷ Seeck, G. A. (2014). *Platons Politikos: Ein kritischer Kommentar*. CH Beck.

¹⁰⁸ Duhigg, C. (2012). *Die Macht der Gewohnheit: warum wir tun was wir tun.* ebook Berlin Verlag.

¹⁰⁹ Mattson, M. P., Moehl, K., Ghena, N., Schmaedick, M., & Cheng, A. (2018). *Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health.* Nature Reviews Neuroscience, 19(2), 81-94.

¹¹⁰ Allada, R., & Bass, J. (2021). *Circadian mechanisms in medicine.* New England Journal of Medicine, 384(6), 550-561.

¹¹¹ Hufeland, C. W. (1798). *Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern.* Volume ½. Haas.

¹¹² Mizushima, N., & Levine, B. (2020). *Autophagy in human diseases*. New England Journal of Medicine, 383(16), 1564-1576.

¹¹³ Hashimoto, Y., Kaji, A., Sakai, R., Osaka, T., Ushigome, E., Hamaguchi, M., ... & Fukui, M. (2020). *Skipping breakfast is associated with glycemic variability in patients with type 2 diabetes*. Nutrition, 71, 110639.

¹¹⁴ Wahl, D., Coogan, S. C., Solon-Biet, S. M., de Cabo, R., Haran, J. B., Raubenheimer, D., ... & Le Couteur, D. G. (2017). *Cognitive and behavioral evaluation of nutritional interventions in rodent models of brain aging and dementia*. Clinical interventions in aging, 12, 1419.

¹¹⁵ De Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). *Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease*. New England Journal of Medicine, 381(26), 2541-2551.

¹¹⁶ Most, J., Gilmore, L. A., Smith, S. R., Han, H., Ravussin, E., & Redman, L. M. (2018). *Significant improvement in cardiometabolic health in healthy nonobese individuals during caloric restriction-induced weight loss and weight loss maintenance*. American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism, 314(4), E396-E405.

¹¹⁷ Varady, K. (2013). *The Every-Other-Day Diet: The Diet That Lets You Eat All You Want (Half the Time) and Keep the Weight Off*. Hachette UK.

¹¹⁸ O'Flanagan, C. H., Smith, L. A., McDonell, S. B., & Hursting, S. D. (2017). *When less may be more: calorie restriction and response to cancer therapy*. BMC medicine, 15(1), 1-9.

¹¹⁹ Demark-Wahnefried, W., Nix, J. W., Hunter, G. R., Rais-Bahrami, S., Desmond, R. A., Chacko, B., ... & Grizzle, W. E. (2016). *Feasibility outcomes of a presurgical randomized controlled trial exploring the impact of caloric restriction and increased physical activity versus a wait-list control on tumor characteristics and circulating biomarkers in men electing prostatectomy for prostate cancer*. BMC cancer, 16(1), 1-12.

¹²⁰ Müller, H., de Toledo, F. W., & Resch, K. L. (2001). *Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review*. Scandinavian journal of rheumatology, 30(1), 1-10.

¹²¹ Van Nieuwenhove, Y., Dambrauskas, Z., Campillo-Soto, A., Van Dielen, F., Wiezer, R., Janssen, I., ... & Thorell, A. (2011). *Preoperative very low-calorie diet and operative outcome after*

laparoscopic gastric bypass: a randomized multicenter study. Archives of Surgery, 146(11), 1300-1305.

¹²² Müller-Jung, J. (2021, April 04). *Was, wenn die Mischwesen geboren werden?* Frankfurter Allgemeine Zeitung.

¹²³ Rahwan, I., Cebrian, M., Obradovich, N., Bongard, J., Bonnefon, J. F., Breazeal, C., ... & Wellman, M. (2019). *Machine behaviour*. Nature, 568(7753), 477-486.

¹²⁴ Harari, Y. N. (2017). *Homo deus: eine Geschichte von Morgen*. CH Beck.

¹²⁵ Scheer, U. (2021, April 14). *Ich sehe was, was du nicht fühlst*. Frankfurter Allgemeine Zeitung.

¹²⁶ Smith-Vikos, T., & Slack, F. J. (2012). *MicroRNAs and their roles in aging*. Journal of cell science, 125(1), 7-17.

¹²⁷ Maes, O. C., An, J., Sarojini, H., & Wang, E. (2008). *Murine microRNAs implicated in liver functions and aging process*. Mechanisms of ageing and development, 129(9), 534-541.

¹²⁸ Li, N., Muthusamy, S., Liang, R., Sarojini, H., & Wang, E. (2011). *Increased expression of miR-34a and miR-93 in rat liver during aging, and their impact on the expression of Mgst1 and Sirt1*. Mechanisms of ageing and development, 132(3), 75-85.

¹²⁹ Li, N., Bates, D. J., An, J., Terry, D. A., & Wang, E. (2011). *Up-regulation of key microRNAs, and inverse down-regulation of their predicted oxidative phosphorylation target genes, during aging in mouse brain*. Neurobiology of aging, 32(5), 944-955.

¹³⁰ Li, N., Bates, D. J., An, J., Terry, D. A., & Wang, E. (2011). *Up-regulation of key microRNAs, and inverse down-regulation of their predicted oxidative phosphorylation target genes, during aging in mouse brain*. Neurobiology of aging, 32(5), 944-955.

¹³¹ Malan-Müller, S., Hemmings, S. M. J., & Seedat, S. (2013). *Big effects of small RNAs: a review of microRNAs in anxiety*. Molecular neurobiology, 47(2), 726-739.