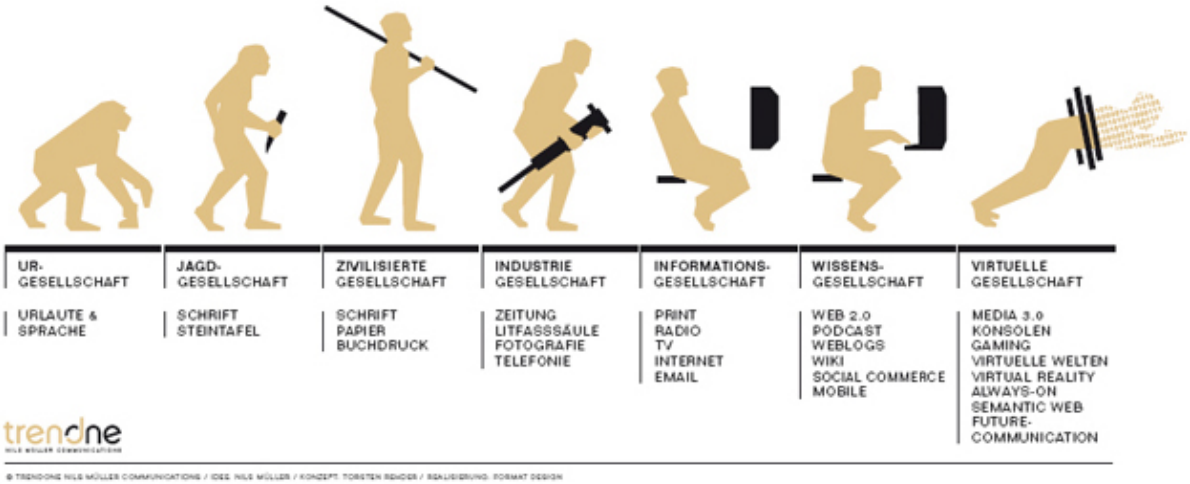
Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.



Überblick.

Dieser Essay wurde ursprünglich in gekürzter Form für ein Besinnungswochenende verfasst, welches unter dem Gesamtthema *Glaube, Hoffnung und Liebe im säkularen Zeitalter* im März 2018 in Hong Kong abgehalten wurde, und hat ein zentrales Buch als Grundlage: Der unbewusste Gott des Psychiaters Viktor E. Frankl. Er unterscheidet darin das triebhafte Unbewusste, welches Sigmund Freud erforscht hatte, vom geistigen Unbewussten und zieht eine auch für Atheisten und Gläubige jeder Form passende Analogie heran, um für das geistige Unbewusste den Beweis anzutreten. Der menschliche Nabel, welchen wir alle auf unserem Leibe tragen, ist laut Frankl eine Spur für unsere physische Herkunft, für unsere Verbindung zu unserer Mutter. Kaum sind wir in die Welt geboren ist diese Verbindung, die Nabelschnur, getrennt. Dasselbe gilt, so Frankl für das Gewissen, welches eine Spur für unsere geistige Herkunft ist. Frankl folgert, dass wir durch das Gewissen immer mit dem Transzendenten verbunden sind, aber diese Verbindung für die meisten ins Unbewusste abgesunken ist. Die Logotherapie soll dem Menschen helfen das Vertrauen zum Unbewussten wiederherzustellen, und zwar unabhängig davon ob an einen Gott geglaubt wird oder nicht. Frankl selbst ist tiefgläubiger Katholik, sieht aber die Missionierung nicht als seine Aufgabe. Denn obwohl Religion wie auch Psychotherapie auf die Wandlung des Menschen abzielen, so versucht die Religion das Seelenheil zu erwirken, die Psychotherapie jedoch die seelische Heilung.

Die Religion verwendet unzählige Begriffe, Analogien und Symbole, die in der Psychologie in die Kategorien Bewusstes, Vorbewusstes und Unbewusstes eingeteilt werden können. So kann man beispielsweise in christlicher Literatur lesen: *Herr, ich lege meinen Geist in deine Hände* oder *Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber nur so erfährt meine Seele Heil*. Dieser Essay versucht sowohl derartigen religiösen Sprachgebrauch zu deuten wie auch die dahinterstehende Neuropsychologie anhand der im Christentum

zentralen Konzepte von Glaube, Hoffnung und Liebe zu verstehen. Wir kommen dabei zum Schluß, dass jene Gehirnzentren, welche für Glaube, Hoffnung und Liebe im engeren und im Folgenden zu definierenden Sinne verantwortlich zeichnen, durch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des 21. Jahrhunderts, insbesondere durch falsche Ernährung und ein Abgleiten ins Digitale neuroplastisch verkümmern. Dieser Essay ist daher gleichzeitig auf einer Linie mit Frankls Logotherapie ein Aufruf unsere Verantwortung gegenüber dieser Gefahr einer hoffnungs- und gottlosen Welt wahrzunehmen und entsprechend gegenzusteuern.

Einleitung.

Dieses Wochenende ist das dritte, welches ich in diesem Kreis verbringen darf, und ich kann dessen wachsende Bedeutung für mich nicht überbetonen. Wir befinden uns in Gesellschaften, die anonym geworden sind und die meisten unter uns haben einen Beruf gewählt, der sie ins Ausland verschlagen hat, wo wir noch weniger eingebunden sind, ja, im Grunde genommen oft wie die Spinne im Ameisenhaufen leben. Darüber hinaus ist die Arbeitswelt höchst kompetitiv geworden, sodass Vertrauen, insbesondere unter männlichen Kollegen, eher die Ausnahme denn die Regel ist. So fristen viele, ein erbärmlich isoliertes Dasein, und müssen mit ihren Problemen und Herausforderungen alleine zurande kommen.

Aber selbst, wenn wir Freunde und Kollegen haben mit denen wir uns in Situation des Zweifels und des Selbstzweifels aussprechen können, so ist es in unserer Zeit ausgesprochen selten geworden, dass man über seinen Glauben und über den Sinn des Lebens spricht. Man hat weder Zeit dafür, noch schickt es sich, in der Ära von Molekularbiologie, Nanotechnologie und Quantenphysik konfuse und unwissenschaftliche Gedanken zur Schöpfung im Allgemeinen und zum persönlichen Sinn in dieser Schöpfung im Speziellen zu besprechen.

Unter derartigen Bedingungen erscheinen mir Gemeinschaften wie unsre hier von außerordentlicher Bedeutung. Denn wir durchbrechen zumindest für dieses Wochenende die Arroganz der Wissenschaft und die Ignoranz des Alltags. Wir sind im Austausch unserer Gedanken nicht gebunden an die akademische Analyse und all den Schmerz, welchen diese in Form von methodologischen Anforderungen mit sich bringt; dennoch nehmen wir uns aus dem Trott der Routine heraus und erlauben uns einen frischen, ich will sagen, synthetischen Blick auf Fragen, die uns bewegen. Und so kommt es, dass wir in diesem Miteinander Antworten erhalten, vielleicht nicht in der Form wie wir sie erwartet haben, aber dennoch in einer Art, die unseren Zweifel lindert, wenn nicht sogar eliminiert, und uns

gestärkt in ein weiteres Jahr gehen lassen. Ich hoffe, dass dieses Jahr auch mein Vortrag dazu einen Beitrag leisten kann.

Nun aber: in medias res. Das Gesamtthema dieses Wochenendes lautet „Glaube, Hoffnung und Liebe im säkularen Zeitalter. Das Thema meines Vortrags hat zwei Zusätze:

1. *aus anthropologisch-psychologischer Perspektive*
2. *ihre Bedeutung für ein gelingendes Leben*

Ich halte es immer für zweckmäßig sich die verwendete Terminologie nochmals vor Augen zu führen und sodann grundlegende Kategorien zu etablieren, anhand derer wir uns vereinfachend austauschen können. Mangels klarer Terminologie und festgelegter Kategorien endet man ansonsten entweder in gedanklichen Sackgassen oder Missverständnissen, die einen erst recht zur verspäteten Definition zwingen.

Kategorien Anthropologie und Psychologie.

Die Anthropologie ist die Lehre vom Menschen und insofern eine der umfassendsten Wissenschaften überhaupt, denn sie bezieht sowohl Sprache, wie auch Kultur und somit als Teil der Kultur auch die Religion, die Archäologie und Biologie mit ein. Die Anthropologie ist sowohl Geistes- wie auch Naturwissenschaft, womit ihr eine außergewöhnliche Zwitterstellung zukommt, die sie in eine vielleicht nicht uninteressante Position rückt, über das gegenständliche Thema zu sprechen.

Die Psychologie wiederum ist die Lehre von der Seele oder dem Seelischen und wird zumeist ebenso wie die Anthropologie auf den Menschen beschränkt. Man kann daher feststellen, dass die Psychologie in der Anthropologie enthalten ist, sich jedoch spezifisch mit Erkrankungen der Seele beschäftigt. Die Psychologie ist ähnlich wie die Anthropologie zwischen Natur- und Geisteswissenschaften angesiedelt, jedoch hat sich die moderne Psychologie gänzlich der Naturwissenschaft verschrieben. Ich vermute, dass im Zuge dieser Verwissenschaftlichung der Psychologie auch für viele Praktizierende eine Veränderung des Forschungsgegenstandes einhergegangen ist. Denn wenn wir heutzutage über Psychologie sprechen, dann meinen wir nur in den seltensten Fällen die Seele, als vielmehr den Verstand des Menschen. Wir verstehen die Psychologie, wenn man so will, zwar noch immer als eine Wissenschaft, die unsere inneren Vorgänge erhellt, aber wir glauben nicht mehr an eine Seele, daher beleuchten wir nur mehr den Verstand, dh das Gehirn und – auch das nur mehr manchmal – dessen Wechselwirkung mit dem Rest unseres Körpers.

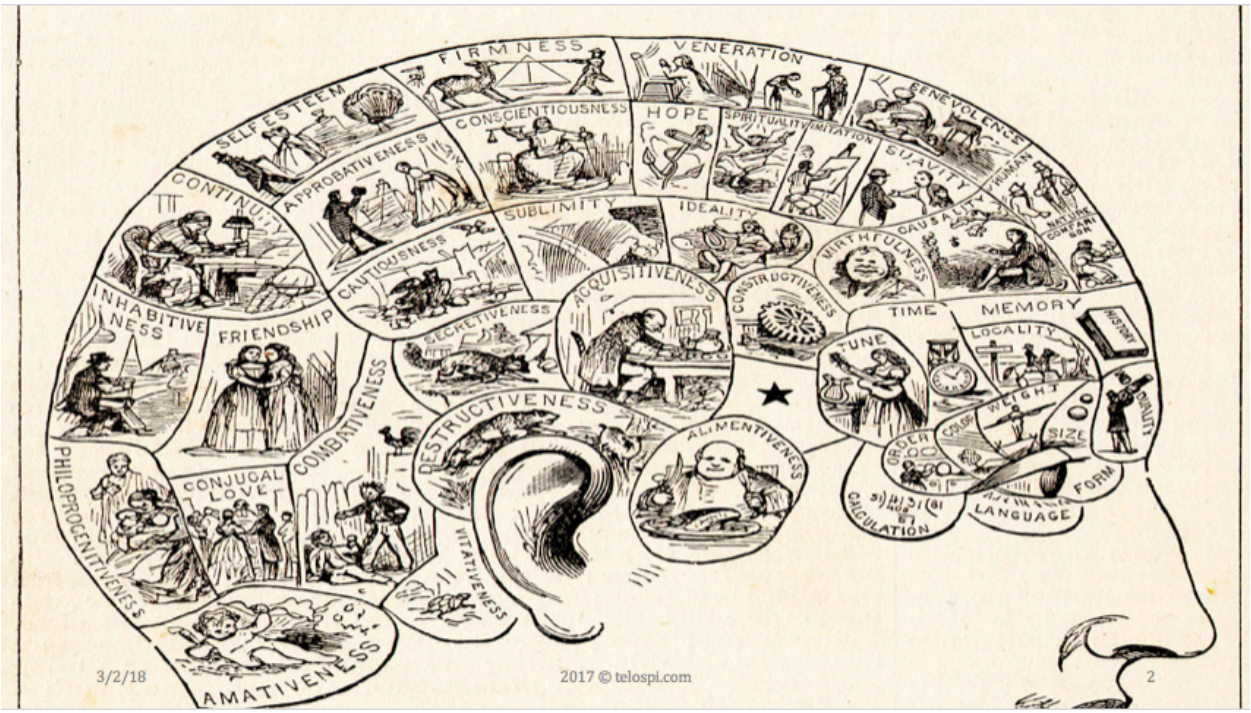
Wir wollen es uns hier aber einfach machen, daher führe ich für diesen Vortrag nun zwei Kategorien ein; und das obwohl ich eben erklärt habe, dass die Psychologie quasi eine

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

Unterdisziplin der Anthropologie ist. Wenn ich von nun an von einer anthropologischen Perspektive spreche, dann meine ich damit all jenes, das den vom Menschen geschaffenen und vom Menschen erlebten Raum, seine Umgebung, betrifft. Also alles, was außerhalb von uns existiert. Wenn ich jedoch von der psychologischen Perspektive spreche, dann meine ich damit all jene Erfahrungen, die wir in unserem Inneren wahrnehmen. Das entspricht keiner wissenschaftlichen Definition, soll aber unsere Wahrnehmung zwischen externen Einflüssen und internen Bedingungen schärfen.

Kategorien Glaube, Hoffnung und Liebe.

Ebenso sollten wir versuchen, Glaube, Hoffnung und Liebe zu definieren. Aber jeder, der sich diese Fragen schon einmal tiefgründig gestellt hat, wird zum Schluß gekommen sein, dass zwar alle drei Begriffe einem jeden bestens bekannt sind, und jeder eine Vorstellung von deren Bedeutung hat, dass diese Bedeutung jedoch eine urtümlich individuelle ist. Weder der Glaube, noch die Hoffnung, noch die Liebe kann wie ein mechanischer Bauteil einer technischen Normierung unterzogen werden.



Um dennoch zu einer Kategorisierung zu gelangen, welche uns eine Diskussionsbasis bietet, habe ich mich zuerst gefragt, was denn diese Begriffe aus der psychologischen Perspektive bedeuten und bin dabei unweigerlich auf den Begründer der Phrenologie gestoßen. Franz Joseph Gall promovierte 1785 in Wien und ließ sich dort bis zu seiner Zwangsexilierung 1805 als praktischer Arzt nieder. Seine Forschungsarbeit versuchte mit

den damals vorhandenen einfachen Methoden eine Verbindung zwischen Charaktereigenschaften und der Gehirnanatomie herzustellen. Obwohl die von Phrenologen festgestellten 27 Eigenschaften teilweise willkürlich angenommen worden waren und die Phrenologie in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts als unwissenschaftlich in Vergessenheit geriet, gilt sie noch heute als Wegbereiter für die moderne Neuropsychologie.

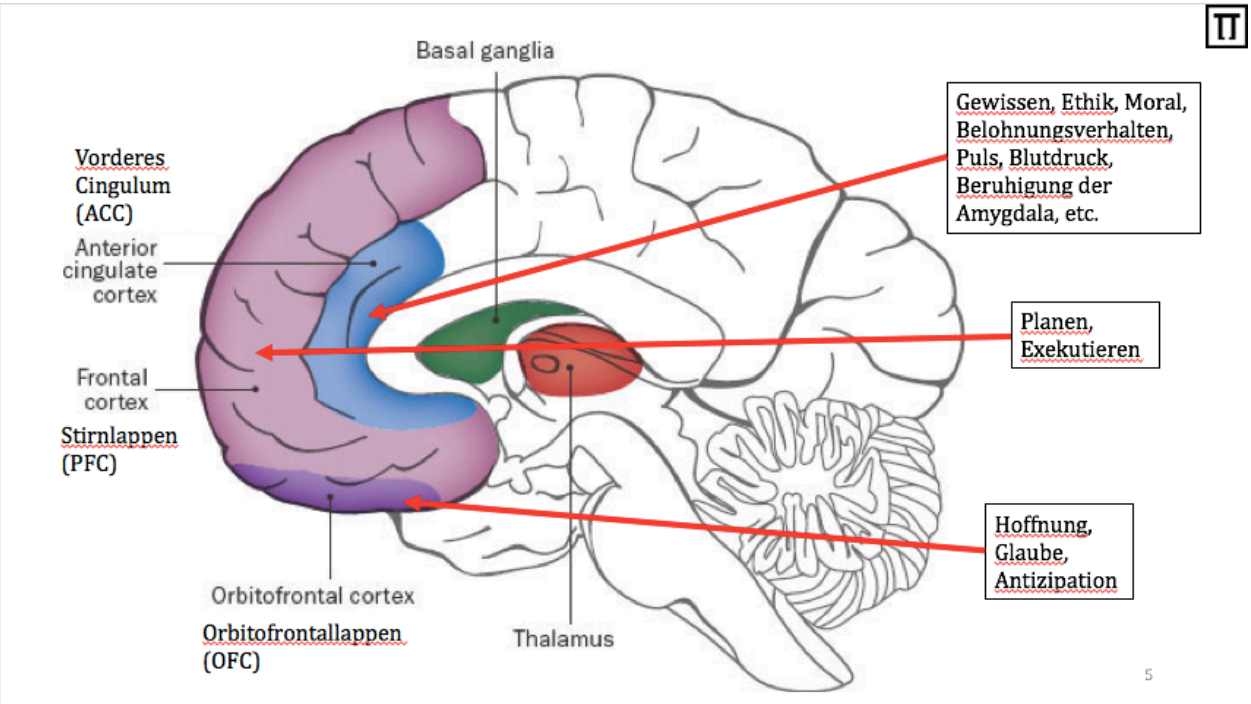
Die Phrenologie, obwohl mehr als 50 Jahre vor der Evolutionslehre von Charles Darwin formuliert, geht zudem interessanterweise davon aus, dass niedere Charaktereigenschaften, welche wir mit Tieren gemeinhaben, im Stamm- und Kleinhirn angesiedelt sind, sogenannte höhere Charaktereigenschaften wie eben Hoffnung, Glaube aber auch Gedächtnis und Mitgefühl im Großhirn zu lokalisieren sind. Die von Gall bestimmten Gehirnregionen wurden von der modernen Wissenschaft zwar falsifiziert, jedoch war er mit seiner durch primitivste Mittel beschränkten Arbeit von der Realität nicht weit entfernt; insbesondere war seine Annahme richtig, dass höhere kognitive Funktionen eher Richtung Stirn, niedere Funktionen jedoch eher Richtung Nacken zu finden sind.

Die Neuropsychologie verwendet seit den 1990er Jahren modernste Technologie, um jene Gehirnregionen zu identifizieren, welche beim Ausleben von Charaktereigenschaften im Sinne von Gall bzw allgemein beim Erleben von Gefühlen und Stimmungen aktiv sind. Das gebräuchlichste Verfahren ist die sogenannte funktionelle Magnetresonanztomographie oder kurz fMRT. Durch fMRT-Aufnahmen ist es möglich, Durchblutungsänderungen von Hirnarealen sichtbar zu machen, die auf Stoffwechselvorgänge zurückgeführt werden, welche wiederum mit neuronaler Aktivität in Zusammenhang stehen. Hierbei macht man sich die unterschiedlichen magnetischen Eigenschaften von oxygenierten (stauerstoffhaltigem) und desoxygenierten (stauerstofflosem) Blut zunutze (sog. BOLD-Kontrast).

Mit dem fMRT Verfahren haben Wissenschafter in den vergangenen zwei Dekaden regelrechte Atlanten unseres Gehirnes erstellt. Eine wesentliche Erkenntnis war in diesem Prozeß, dass es keine klar definierten Regionen gibt, denen nur eine Funktion innewohnt, so wie dies Gall vor mehr als 200 Jahren angenommen hatte. Das menschliche Gehirn besteht vielmehr aus einer komplexen Vielschichtigkeit, welche mit evolutionärer Anpassung erklärt wird. Unser Gehirn kann passend mit einem Haus verglichen werden, welches nie einen Masterplan gesehen hat, sondern über Jahrtausende aus- und umgebaut wurde.

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

So hat zB die Anthropologin Helen Fischer mit ihrem Forscherteam herausgefunden, dass das was wir gemeinhin als Liebe bezeichnen aus drei Gehirnkomplexen besteht. Der Sexualtrieb hat seine evolutionäre Begründung in der Fortpflanzung; die romantische und somit zumeist noch junge Liebe wird von Evolutionsbiologen mit der Fokussierung der Fortpflanzungsenergie erklärt; und die fortdauernde Anhänglichkeit oder Sympathie mit der Notwendigkeit für die Nachkommen langfristig zu sorgen. Interessanterweise sind diese drei Gehirnregionen nicht immer gemeinsam aktiv, dh es ist möglich, dass jemand Sympathie für eine Person, romantische Liebe für eine andere, und Lust auf eine Dritte empfinden kann. Aber ist das die Liebe von der wir heute sprechen wollen oder nur jene triebgesteuerte, welche Sigmund Freud im Sinne hatte?

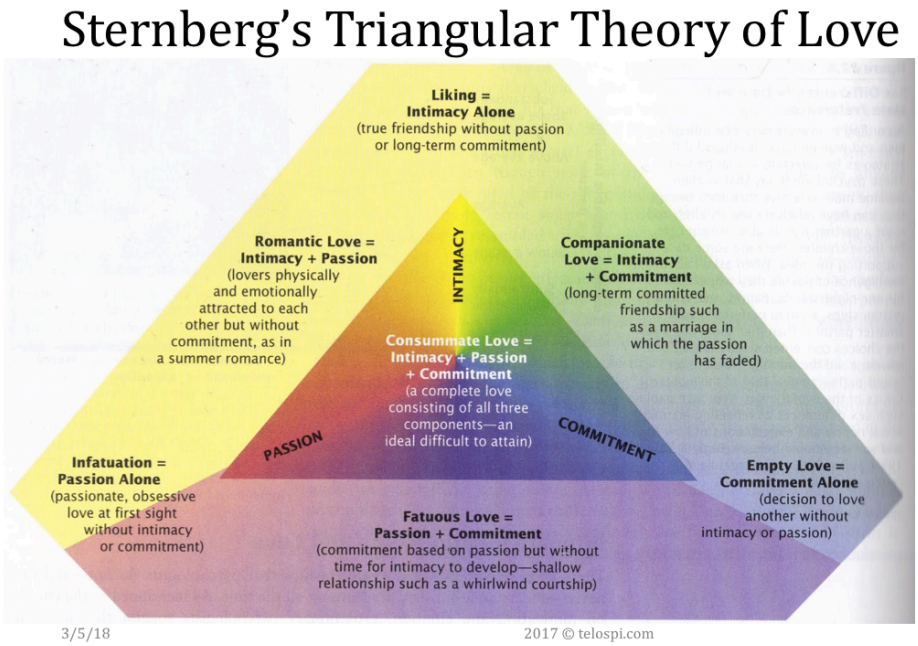


Mit dem Glauben und der Hoffnung ist die Wissenschaft noch nicht ganz so weit wie mit der Liebe, aber man ist sich weitgehend einig, dass es zumindest auch für die Hoffnung eine korrespondierende Gehirnregion gibt. Die Hoffnung wird im medialen orbitofrontalen Cortex, kurz mOFC, oder eingedeutscht, Orbitofrontallappen, geortet und scheint mit dem vorderen Cingulum, kurz ACC, in enger Verbindung zu stehen. Der Orbitofrontallappen ist der unterste Teil des Stirnlappens, welcher auch Präfrontaler Cortex, kurz PFC, bezeichnet wird, und liegt knapp oberhalb der Augen. Im Stirnlappen, im Orbitofrontallappen und im vorderen Cingulum sind alle höheren Gehirnfunktionen angesiedelt, die auf die Zukunft gerichtet sind.

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

Im vorderen Cingulum hat man erhöhte Durchblutung bei Kontemplation und Meditation, insbesondere auch bei derartiger geistiger Vertiefung mit Fokus auf Mitgefühl festgestellt und nimmt an, dass Puls, Blutdruck und weitere autonome Funktionen dort gesteuert werden. Es bestehen Anhaltspunkte, dass Ethik, Moral, Entscheidungs- und Belohnungsverhalten wesentlich im vorderen Cingulum verarbeitet werden, und man ist sich weitgehend einig, dass von dort aus die Amygdala, das Angst- und Fluchtzentrum unseres Gehirns, beruhigt wird. Überaus interessant ist weiters, dass das vordere Cingulum von manchen Neurologen als physische Verbindung zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten erachtet wird.

Die Schlußfolgerung scheint an dieser Stelle notwendig, dass die von Helen Fisher beschriebenen Gehirnsysteme, welche unterschiedliche Funktionen der Liebe verarbeiten, nur jene umfassen, die triebgesteuert sind, nicht aber jener Teil unseres Gehirns mitumfasst ist, welcher die Liebe zu einer willentlichen Entscheidung werden läßt, so wie diese Frankl verstanden hat: *In der Liebe wird kein Ich von einem Es getrieben. In der Liebe entscheidet sich ein Ich für ein Du.* Die Liebe, welche wir als Entscheidung Mitgefühl bzw Nächstenliebe bezeichnen und verschieden von Lust oder Fortpflanzungs- und Arterhaltung ist, scheint ebenfalls im vorderen Cingulum zu finden sein.



According to Sternberg, different types of love result when the three basic components in his triangular theory occur in different combinations. Sternberg has also explored factors associated with falling in love. Preliminary results suggest that people who share similar views about what a loving relationship should be like are much more likely to fall in love with each other, and remain committed to the relationship that are people whose views on love are dissimilar.

Source: Sternberg (1988)

Sollte sich diese Annahme als richtig herausstellen, würde dies bedeuten, dass sich im Gegensatz zu Fishers Forschungsergebnissen Liebe als eine Interaktion von zumindest vier Gehirnsystemen darstellt und eine klare Korrelation zwischen Scheidungsrate und

Durchblutung des vorderen Cingulum bestehen muss. Ebenso würde die Forschung des Entwicklungspsychologen Robert Sternberg neue Impulse für die Dreiecksstheorie der Liebe erhalten, weil dieser den bisher angenommen Elementen Intimität, Bindung und Lust ein viertes, nämlich das Mitgefühl hinzufügen und der Liebe zwischen zwei Partnern ein zweites Konzept der Liebe entgegensetzen müsste, das sich nicht auf Liebespaare bezieht. Der Sozialpsychologe Erich Fromm hat diese verschiedenen Formen der Liebe, von der Selbstliebe bis hin zur Gottesliebe in Die Kunst des Liebens treffend beschrieben und damit aber auch zugleich den unfassbaren weil potentiell unbeschränkten Charakter der Liebe erklärt, welcher sie mit dem Glauben und der Hoffnung eint.

Der Glaube scheint per definitionem kein Forschungsgebiet der Neuropsychologie zu sein, da keine Informationen über dessen physische Lokalisierung im diesem Rahmen gefunden werden konnten. Aber wenn wir uns die Charakteristik des Glaubens vergegenwärtigen, so finden wir viele Gemeinsamkeiten mit der Hoffnung, und ich wage anzunehmen, dass der Glaube an oder die Hoffnung auf etwas neuropsychologisch idente Regionen aktiviert. Die Funktionen, die dem Orbitofrontallappen zugeschrieben werden entsprechen all jenen möglicherweise nicht bewusst erlebten Zuständen und Charaktereigenschaften, die wir uns als Resultat eines festen Glaubens, einer tiefen Hoffnung wie auch einer verantwortlichen Liebe erwarten: Motivation zum Guten, Lösungsfindung, Zielorientierung, Durchhaltevermögen.

Vereinfacht wollen wir festhalten, daß die drei beschriebenen Gehirnregionen in einer interessanten Interaktion als anatomischer Empfänger für die Nachricht eines gelungenen Lebens stehen. Der Stirnlappen insgesamt plant und exekutiert, der Orbitofrontallappen schafft Vertrauen auf die Zukunft und das vordere Cingulum erklärt uns was falsch und was richtig ist. Was ist jedoch ein Mensch mit funktionierendem Stirnlappen, aber ohne vorderes Cingulum? Wohl nur eine Maschine, die einen Plan gewissenlos exekutiert. Ein Mensch ohne intakten Orbitofrontallappen aber ist nicht einmal fähig einen Plan auf- und umzusetzen, denn er hat jegliche Hoffnung verloren, dass sich dadurch etwas an der ohnedies sinnlosen Situation ändern würde. Darüberhinaus leidet er an einer hyperaktiven Amygdala, die ohne die beruhigende Wirkung eines starken vorderen Cingulums wohl der neuropsychologischen Definition des Fegefeuers am nächsten kommt.

Exkurs zum Amerikanische Brechstangen Fall.

Wir schreiben das Jahr 1848. Die amerikanische Eisenbahngesellschaft baut im Bundesstaat Vermont Geleisanlagen. Der 25 Jahre alte Eisenbahnvorarbeiter und Sprengmeister Phineas Gage bereitet am 13. September eine Detonation zur Einebnung des Geländes vor als seine Sprengladung vorzeitig explodiert. Eine 1.1 m lange und 3 cm dicke

Eisenstange schießt von unten durch seinen Schädel. Die Stange tritt unterhalb des linken Wangenknochens in den Kopf ein und oben am Kopf wieder aus. Während des Unfalls bleibt Gage bei Bewusstsein und ist auch später in der Lage, über den gesamten Hergang des Unfalls zu berichten. Er überlebt den Unfall, und die Wunden heilen, lediglich sein linkes Auge wird durch den Unfall irreversibel zerstört.

Der Unfall des Phineas Gage ist für die neurowissenschaftliche Forschung von großer Bedeutung: Nach Angaben seines Arztes, John D. Harlow, war er nach wenigen Wochen körperlich wiederhergestellt, und auch seine intellektuellen Fähigkeiten, einschließlich Wahrnehmung, Gedächtnis, Intelligenz, Sprachfähigkeit, sowie seine Motorik waren völlig intakt. In der Zeit nach dem Unfall kam es bei Gage jedoch zu auffälligen Persönlichkeitsveränderungen. Aus dem besonnenen, freundlichen und ausgeglichenen Gage wurde ein kindischer, impulsiver und unzuverlässiger Mensch. Dieses Krankheitsbild ist heutzutage in der Neurologie als Frontalhirnsyndrom bekannt.

Phineas Gage ist ein fixer Bestandteil in Lehrbüchern der Psychologie und Neurologie. Möglicherweise wird er in Zukunft auch in Lehrbüchern der Theologie enthalten sein. Um die Kirche im Dorf zu lassen, müssen wir uns jedoch im Klaren sein, dass die Schilderungen über Gages Persönlichkeitsveränderung auf sehr dürftigen Grundlagen beruhen und wir deren Tragweite nicht abschließend beurteilen können. Tatsache ist, daß es zu relevanten Persönlichkeitsveränderungen kam, die sich auf das Wohlbefinden von Gage maßgeblich ausgewirkt haben. Es konnte durch die Exhumifizierung festgestellt werden, dass die durch die Brechstange herbeigeführte Verletzung nicht nur das linke Auge, sondern den darüberliegenden Orbitofrontal- und den Stirnlappen bleibend beschädigt hat. Gage starb 1860, 12 Jahre nach dem Unfall, an durch diesen ausgelöste Epilepsiekrämpfe.

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

Manche unter uns können sich vielleicht noch an Günther Kleins Vortrag aus 2016 erinnern, in dem er zwischen Todsünde und allgemeiner Sünde unterschieden hat, und die allgemeine Sünde als eine Sendestörung definierte. Während die Todsünde beinhaltet, Böses vorsätzlich, dh entgegen besseren Wissens zu tun, so ist die allgemeine Sünde schlicht, nicht empfangsbereit für das Signal Gottes zu sein. Ich fand diese Analogie äußerst treffend, insbesondere weil wir uns in einer Zeit der Informationsflut befinden und auch darum Gottes Sender nicht gerade einfach ausgemacht werden kann. Andererseits ist es doch eine in allen religiösen Lehren verankerte Realität, dass der Mensch zur Ruhe kommen muß, will er Antworten auf seine Fragen erhalten. Jesus ging 40 Tage in die Wüste um zu fasten, Buddha setzte sich unter eine Pappelfeige um tief in sich hineinzuhören und moderne synkretistische Lehrer wie Eckhart Tolle sagen uns, dass unabhängig von unserem äußeren Daseinszweck, der innere unverändert immer einer bleibt: präsent zu sein, dh empfangsbereit.

Warum habe ich nun den Fall des Phineas Gage vorgestellt? Weil dieser Fall uns vor Augen führt, dass es tatsächlich einen physischen Empfänger in unserem Gehirn gibt, welcher mit hoher Wahrscheinlichkeit im Orbitofrontallappen und im vorderen Cingulum zu lokalisieren ist. Bei dessen Beschädigung ist der Mensch nicht mehr oder nur mehr eingeschränkt fähig zu hoffen, zu glauben und die Stimme seines Gewissens zu hören. Es mangelt ihm an der Fähigkeit eine positive Zukunft zu visualisieren bzw eine positive von einer negativen zu unterscheiden, und letztlich scheitert er daran seinem Leben Sinn zu geben. Denn: ist es nicht der Sinn unserer Handlungen, ja unseres gesamten Daseins, der sich in unserem Glauben, unserer Hoffnung und unserer Liebe widerspiegelt? Und werden nicht sowohl Glaube, Hoffnung und Liebe mangels eines gesunden Gewissens zu Nihilismus, Übermut und Narzissmus?

Wenn wir von Glaube, Hoffnung und Liebe im engeren Sinn sprechen, dann meinen wir doch Konzepte, die uns den rechten Weg weisen, die uns näher zu Gott und damit zu einem verantwortlichen Ich bringen, einem Ich, welches Verantwortung für sich selbst, andere und den Planeten übernimmt. Glaube, Hoffnung und Liebe sind dann geläutert von der Stimme des Gewissens, welche ebenso etwas Zukünftiges, etwas noch nicht Entstandenes, etwas Vorbewusstes beurteilt und uns Auskunft gibt, ob wir diesen oder jenen Weg einschlagen, diese oder jene Entscheidung treffen sollen.

Der Fall des Phineas Gage beschreibt einen außergewöhnlichen anatomischen Defekt, der nicht nur zu physischer, sondern auch zu psychischer Krankheit geführt hat. Er beschreibt die Veränderung eines Mannes hin zur Unfähigkeit, verantwortlich zu leben bzw zu lieben. Wir können diesen Fall aber auch im Umkehrschluß heranziehen und fragen, ob es aus

anthropologischer Perspektive möglich ist, dass einem Menschen die Fähigkeit zu glauben, zu hoffen und zu lieben durch die Gesellschaft genommen wird. Wir müssen diese Frage angesichts eines epidemieartig um sich greifenden Sinnlosigkeitsgefühls sogar stellen, denn es sollte uns ein Anliegen sein, zu verstehen warum Millionen von Menschen ihren Glauben und ihre Hoffnung verloren haben und unter Sinnlosigkeit leiden, obwohl ihnen keine Brechstange durch den Schädel geschossen ist.

Die Logotherapie.

Der Psychiater und Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, hat 1973 in seinem Buch „Der unbewußte Gott" folgendes treffend geschrieben: *Wir leben im Zeitalter eines Sinnlosigkeitsgefühls. In diesem unserem Zeitalter muß es sich die Erziehung angelegen sein lassen, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch das Gewissen zu verfeinern, so daß der Mensch hellhörig genug ist, um die jeder einzelnen Situation innewohnenden Forderung herauszuhören. In einem Zeitalter, in dem die Zehn Gebote für viele ihre Geltung zu verlieren scheinen, muß der Mensch instandgesetzt werden, die zehntausend Gebote zu vernehmen, die in den zehntausend Situationen verschlüsselt sind, mit denen sein Leben ihn konfrontiert. Dann wird ihm nicht nur eben dieses sein Leben wieder sinnvoll erscheinen, sondern er selbst wird dann auch immunisiert sein gegenüber Konformismus und Totalitarismus, denn ein waches Gewissen allein macht ihn widerstandsfähig, so daß er sich eben nicht dem Konformismus und dem Totalitarismus beugt.*

So oder So: Mehr denn je ist Erziehung – Erziehung zur Verantwortung. Wir leben in einer Gesellschaft des Überflusses, aber dieser Überfluß ist nicht nur ein Überfluß an materiellen Gütern, er ist auch ein Informationsüberfluß, eine Informationsexplosion. Immer mehr Bücher und Zeitschriften stapeln sich auf unseren Schreibtischen. Wir werden von Reizen, nicht nur sexuellen, überflutet. Wenn der Mensch in dieser Reizüberflutung durch die Massenmedien bestehen will, muß er wissen, was wichtig ist und was nicht, mit einem Wort, was Sinn hat und was nicht.

Frankl ist 1997 verstorben und hat wohl nicht geahnt wie nachhaltig sich unsere Gesellschaften durch das Internet und mobile Kommunikationstechnologie verändern, welcher Informationsflut unsere Gehirne im 21. Jahrhundert tatsächlich ausgesetzt sind und wie unsere Leben durch Technologie und Konsum zunehmend standardisiert werden. Es wird nicht nur immer schwieriger sich auf den Sender Gottes einzustellen, sondern generell eigenständige und selbstverantwortliche Entscheidungen zu treffen. Werbung, Gruppenzwang und eine allgemeine Beschleunigung der Gesellschaft reißen uns in einem Fluß mit, einem Konsumtotalitarismus, welchen Aldous Huxley bereits 1963 als einen

immer lauter heulenden, uns nicht zur Ruhe kommenlassenden und ins Verderben führenden Katarakt beschrieben hat.

Doch Frankl hat sehr wohl erfasst, welche Auswirkungen ein Mangel an Glaube, Hoffnung und Liebe zeitigt. So sagt er: *In zunehmenden Maße bemächtigt sich des Menschen von heute ein Sinnlosigkeitsgefühl, das für gewöhnlich mit einem Gefühl der inneren Leere vergesellschaftet auftritt – es handelt sich um das von mir beschriebene und als solches bezeichnete existentielle Vakuum. Hauptsächlich manifestiert es sich in Form von Langeweile und Gleichgültigkeit. Während in diesem Zusammenhang Langeweile einen Verlust an Interesse bedeutet – und zwar Interesse an der Welt – bedeutet Gleichgültigkeit einen Mangel an Initiative, in der Welt etwas zu verändern, etwas zu verbessern!*

Der Psychiater Frankl nimmt auch die anthropologische Perspektive ein und deutet an, daß die Fähigkeit einen Sinn im Leben zu erkennen quasi von außen erschwert wird: *Die Industrialisierung geht mit einer Urbanisierung einher und entwurzelt den Menschen, indem sie ihn der Traditionen und der durch die Traditionen vermittelten Werten entfremdet. Es versteht sich von selbst, daß unter solchen Umständen vor allem die junge Generation unter dem Sinnlosigkeitsgefühl zu leiden hat, wofür ja auch empirische Forschungsergebnisse sprechen. In diesem Zusammenhang möchte ich nur auf das massenneurotische Syndrom verweisen, das sich aus der Trias addiction, agression und depression zusammensetzt und dem nachweislich das Sinnlosigkeitsgefühl zugrunde liegt.*

Frankl entwickelte die Logotherapie als Antwort auf seine Erfahrungen während des Holocausts, einer Zeit, die in Werten bzw Unwerten und gesellschaftlicher Organisation George Orwells 1984 glich: Totale Kontrolle und keine Freiheit. Er beobachtete als Insassenarzt, dass nur Kameraden überlebten, die auf etwas hofften und konstatierte in seinen Konzentrationslageraufzeichnungen, dass jene, die ihre Hoffnung verloren hatten, im Allgemeinen binnen nur zehn Tagen verstarben.

Diese Beobachtungen veranlassten Frankl die Logotherapie als dritte Wiener Schule der Psychotherapie ins Leben zu rufen. Er stellte sie bewusst in Kontrast zur Schule Sigmund Freuds, der mit der Psychoanalyse die Lustbefriedigung als zentrale Motivation des menschlichen Handelns definiert hatte. Ebenso zur Schule Alfred Adlers, welcher in der Individualpsychologie, den Willen zur Macht als Motivation für die Überwindung eines Minderwertigkeitsgefühls zur wesentlichen Triebfeder menschlichen Agierens deklariert hatte.

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

Dem mechanistischen Getriebensein durch einen Willen zur Lust oder einem Willen zur Macht stellte die Logotherapie ein Verantwortlichsein und einen Willen zum Sinn gegenüber. Frankl spezifizierte den Weg zur Sinnfindung dreifach:

1. Zunächst einmal sieht der Mensch seinen Sinn darin etwas zu tun oder etwas zu schaffen. Und zwar nicht irgendetwas, sondern etwas Sinnvolles, wobei ihm das Gewissen als ein Kompass dient.
2. Darüberhinaus sieht er seinen Sinn darin etwas zu erleben bzw jemanden zu lieben und stimmt hierbei mit dem Theologen Martin Buber überein, der in der Liebe den zentralen Weg zu Gott erkannte als er sagte: Die Welt ist zwar nicht fassbar, aber sie ist umarmbar: durch die Umarmung eines ihrer Lebewesen.
3. Und drittens kann auch in einer hoffnungslosen Situation, der ein Mensch gegenübersteht, Sinn gefunden werden, wenn einer durch die Haltung und Einstellung mit der er einem unvermeidlichen und unabänderlichen Schicksal begegnet, Leiden in Leistung umgestaltet.

Müßte ich diesen drei Routen zur Sinnfindung eine Religion beistellen, so wäre der Sinn durch Schaffen ohne Zweifel das zentrale Wesen der sowohl im Protestantismus wie auch im Konfuzianismus gepredigten Arbeitsethik. Den Sinn zur Liebe fänden wir wohl am deutlichsten im Buddhismus wieder, wo explizit vier Formen (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) unterschieden werden. Der Sinn im Leiden ist jedoch für den Laien am klarsten im Katholizismus widergespiegelt, der einen ans Kreuz genagelten Sohn Gottes als Symbol hat. Im Detail stellen wir allerdings fest, dass vor allem zwischen Buddhismus und Christentum Leiden und Liebe den kleinsten gemeinsamen Nenner darstellen.

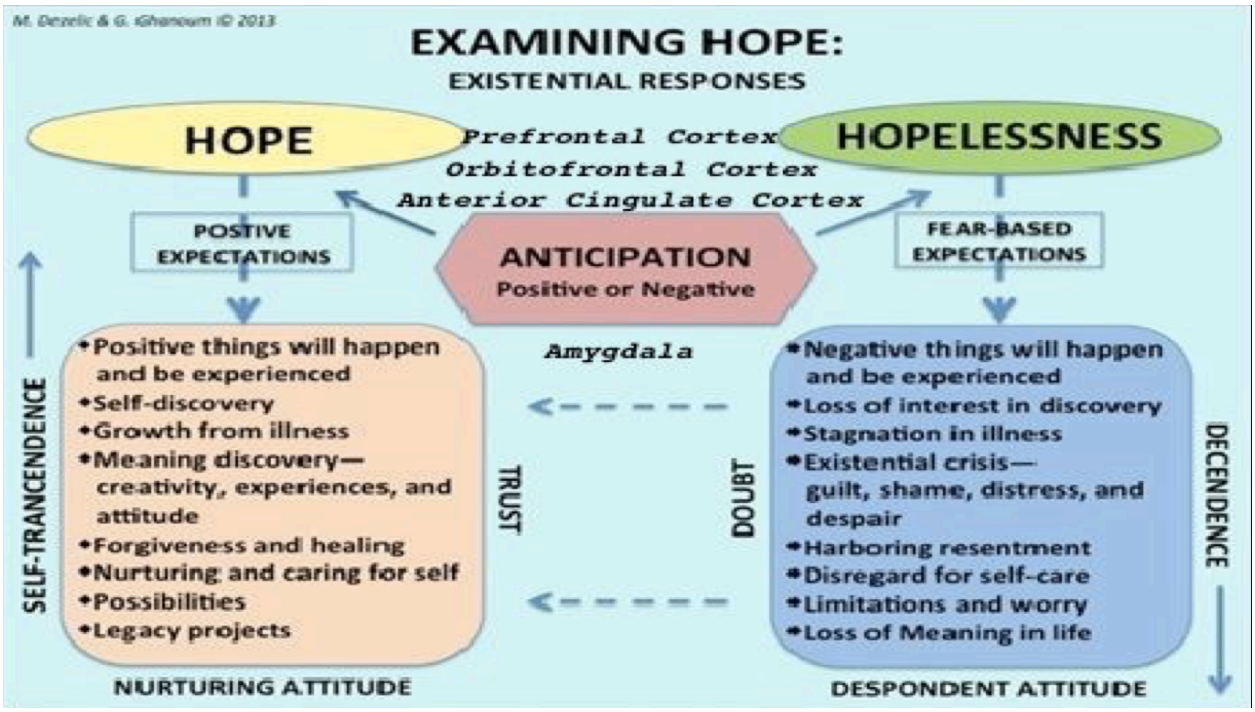
Glaube, Hoffnung, Liebe für ein Gelingendes Leben.

Wir können an diesem Punkt bereits eine vorläufige Zusammenfassung wagen und erkennen, dass rechter Glaube, tiefe Hoffnung und verantwortungsvolle Liebe für ein gelingendes Leben von außerordentlicher Bedeutung sind, weil sie nachhaltigen und wirklichen Sinn stiften. Wenn wir uns im Sinne der Logotherapie nochmals die Hoffnung vergegenwärtigen, so können wir feststellen, dass Hoffnung positive Erwartungen zeitigt, welche sich wiederum in positiven Entwicklungen manifestieren; während Hoffnungslosigkeit angsterfüllte Erwartungen zeitigt, welche wiederum negative Entwicklungen hervorbringt. Hoffnung gibt Vertrauen, Hoffnungslosigkeit jedoch erfüllt mit Zweifel.

Wir erinnern uns auch an die Gehirnregion, den Orbitofrontallappen, in welchem die Hoffnung lokalisiert wurde und in der wir meinen auch den Glauben anatomisch zu finden. Mit dieser Region sind überdies jene Eigenschaften assoziiert, welche wir gerne als die

unseren anführen und in Lebensläufen von Bewerbungskandidaten lesen: resilience, perserverance, grit. Standhaftigkeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen. Die Psychologinnen Angela Lee-Duckworth und Carol Dweck haben in unterschiedlichen Studien belegt, dass diese Eigenschaften Garanten für Erfolg im Leben sind, weil sie ein sog. growth-mindset, also eine Wachstumsperspektive, schaffen.

Nun darf ich aber anmerken, daß ich von diesen Studien gleichzeitig fasziniert wie auch irritiert war. Fasziniert, weil sie bestätigen, dass unsere Einstellung, unser unbeirrbarer Glaube an uns selbst, an eine Sache, an eine Geschäftsidee tatsächlich statistisch belegbar zu Erfolg führt. Irritiert war ich aber, weil dieser blinde Fokus auf Leistung und Erfolg, wie schön dieser auch akademisch aufbereitet sein mag, nur eine zunehmend kompetitive Gesellschaft widerspiegelt, die den Wert der Liebe und des Mitgefühls vollkommen vergessen hat und einer fragwürdigen Definition von Erfolg und Wachstum zum Opfer gefallen ist.



Insofern kann ich mich glücklich schätzen, dass Pfarrer Bauer und Herr Klein das Thema dieses Wochenendes so breit gewählt haben. Denn sonst könnte ich nicht so einfach eine Brücke von der Hoffnung zur Liebe schlagen, welche in einer Welt, die sich auf den sterilen Glauben an die eigene oder die Volksleistung und die Hoffnung auf höhere Entlohnung oder mehr geopolitischen Einfluß reduziert, mehr denn je an Bedeutung gewonnen hat. Der Dalai Lama hat diesen Zusammenhang jüngst pointiert erfasst als er sagte: *Der Planet braucht nicht noch mehr erfolgreiche Menschen. Der Planet aber verlangt verzweifelt nach*

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

mehr Friedensstiftern, Heilern, Wiederherstellern, Geschichtenerzählern und Liebenden jeder Art.

Anthropologische Perspektive.

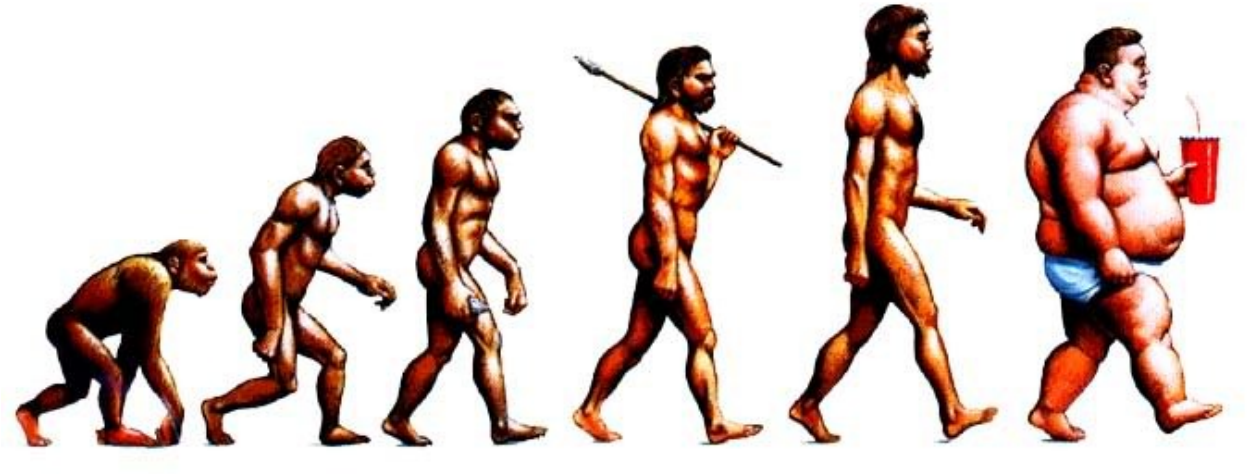
Nehmen wir nun die anthropologische Perspektive ein und fragen wir, welche äußeren Bedingungen für Glaube, Hoffnung und Liebe herrschen und wie diese Bedingungen sich auf uns auswirken. Wenn wir uns als Analogie für die Welt eine Zwiebel vor unserem geistigen Auge vorstellen, so erkennen wir, daß die den Kern, also das Individuum, umgebenden Schichten (Familie, Freundeskreis, Firma, Gemeinde, Stadt, Land, etc.) in der Tat an Bedeutung und Einfluß gewonnen haben, so vor allem die Technologie, welche von Systemikern in dieser anthropologischen Perspektive eine alles durchdringende und herausragende, ja von manchen gottgleiche Position eingeräumt wird. So sagte der britische Physiker Freeman Dyson hierzu passend hoffnungsvoll: *Die Technologie ist ein Geschenk Gottes. Nach dem Geschenk des Lebens ist sie vielleicht das größte Geschenk Gottes. Sie ist die Mutter der Zivilisation, der Kunst und der Wissenschaft.*

Denn ist es nicht die Technologie, die unser Leben maßgeblich und nachhaltigst beeinflußt? Fragen wir uns doch einmal selbst und blicken wir nur zehn Jahre zurück: wie hat sich unser Leben und insbesondere unser Konsumverhalten durch neue Technologien, insbesondere Kommunikationstechnologien verändert? Ist es nicht so, dass unsere Mobiltelefone wie eine Brechstange durch unsere Schädel bersten? Ist es nicht so, dass sich unsere Gesellschaften von der durch George Orwell in 1984 geschilderten Distopie und von Viktor Frankl in den Konzentrationslagern erlebten Realität in jene verwandelt haben, die von Aldous Huxley in Brave New World prophezeit wurde? Leben wir nicht in Gesellschaften die uns durch ihren Überfluß lähmen anstatt uns in Entbehrung zu zwingen?

Jüngste Studien belegen, dass Amerikaner im Jahr 2017 durchschnittlich vier Stunden auf ihrem smartphone verbrachten. Weitere zwei Stunden werden vor Fernsehern und Rechnern gefristet, wo man im Sumpf von Youtube, Netflix und Facebook ein Viertel des Tages versenkt. Wenn wir darin übereinstimmen, dass Zeit die teuerste und klarst begrenzte Ressource ist, die ein jeder von uns investieren kann, dann müssen wir doch konstatieren, dass wir unsere Bildschirme im Allgemeinen und unsere Telefone im Speziellen mehr lieben als alles andere und das Interesse an unserer Umwelt vollkommen verloren haben; das bedeutet, dass wir im Sinne Frankls den Glauben an und den Sinn in der Welt verloren haben.

Die gewissenlos auf Profitmaximierung gerichtete Technologie hat uns überdies wie der Dokumentarfilm Fed Up stringent zeigt verarbeitete Industrienahrung beschert, die seit

den 80er Jahren Fett in Nahrungsmitteln mit Zucker ersetzt und dadurch einen explosionsartigen Anstieg von Übergewicht und Diabetes hervorgerufen hat. 2012 starben ungefähr 56 Millionen Menschen irgendwo auf diesem Planeten; 620k durch Gewalt, davon 120k in einem Krieg, weitere 500k in andersartigen gewaltsamen Auseinandersetzungen, 800k begingen Selbstmord und 1.5 Millionen starben an Diabetes. Der Historiker Harari schlußfolgert richtig: *Zucker ist jetzt gefährlicher als Schießpulver.* Und ich füge hinzu, dass Zucker in jeder Hinsicht die Qualifikationen einer Droge erfüllt, welche jene Gehirnzentren lähmt, die den Menschen seine erhofften Pläne exekutieren lassen.

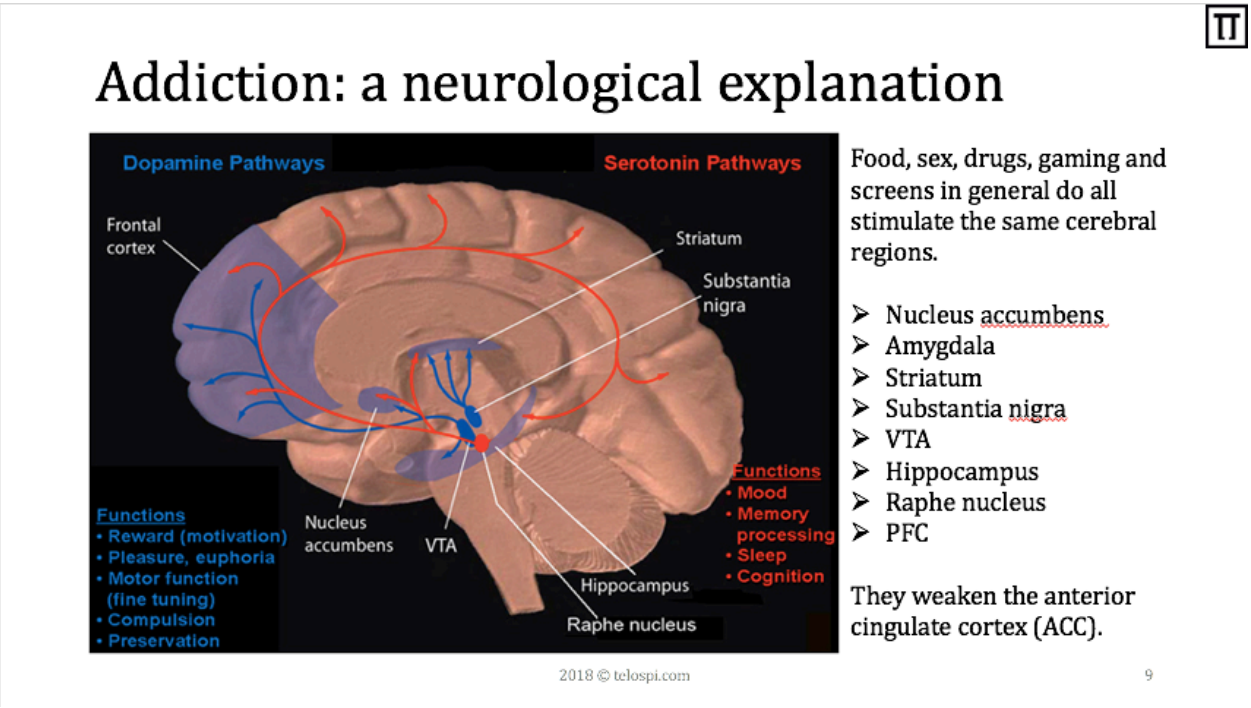


Nukleare Proliferation hat den demokratischen Systemen des Westens geholfen mehr als 70 Jahre einen oberflächlichen Frieden zu schaffen, welcher laut dem Psychologen Steven Pinker zu den niedrigsten Raten an offener Gewalt geführt hat, die je in der Geschichte der Menschheit verzeichnet wurden. Aber im Gegenzug hat die Gewalt gegen sich selbst Ausmaße angenommen, welche ebenfalls ihresgleichen suchen. Die von Harari zitierten Selbstmordraten sind nur die Spitze eines Eisberges, welcher Essstörungen, Konsumneurosen, Drogensucht, das burnout Syndrom, das Aufmerksamkeitsdefizit und den Hyperaktivitätsdefekt, kurz ADHD, und viele andere psychische Probleme beinhaltet, die unter der von Frankl beschriebenen Trias *addiction, agression und depression* zusammengefasst werden können.

In der Tat ist es eigenartig, dass uns die Überflußgesellschaft verarmen läßt. Unsere Leben werden statistisch gesehen immer besser und sie dauern länger, aber dennoch sind wir von einer Freudschen Unzufriedenheit mit der Zivilisation gepeinigt wie nie zuvor, weil wir zwar reicher an Dingen, aber ärmer an Beziehungen und so paradox dies klingen mag: ärmer an Zeit sind. Obwohl wir von den negativen Wirkungen um Zucker und Bildschirmen Bescheid wissen, wollen wir keine entsprechenden Gesellschaften bauen, die der Hoffnung, dem Glauben und der Liebe förderlich sind. Im wahrsten Sinne des deutschen Wortes

zielen wir darauf ab die Gesell-schaft abzuschaffen und züchten individualisierte Organismen, die nichts mehr weiter tun als ihr Suchtverhalten zu befriedigen, um die auf materiellen Wachstum ausgerichtete Wirtschaft anzukurbeln.

Dabei ertrinken die einen, die anderen dämpfen ihre Wahrnehmung gegenüber dieser kulturell bedingten Hoffnungslosigkeit mit Psychopharmaka, Schlafmitteln und Schmerzmitteln und versuchen dadurch mit dem Rest der Masse weiterzutreiben. Faktisch führen wir jedoch in den breiten Massen eine neurobiologische Veränderung herbei, welche der anatomischen Schädigung des Phinas Gage nicht unähnlich ist: wir sabotieren die Empfangseinheiten für Glaube, Hoffnung, Liebe und Gewissen über die Gehirnchemie. Nicht nur die kontinuierliche Durchblutung von wichtigen Arealen wie dem vorderen Cingulum wird reduziert, sondern auch die gesunde Balance zwischen den Neurotransmittern Dopamine und Serotonin wird nachhaltig und nachteilig durch unser Ernährungs- und Technologienutzungsverhalten verändert.

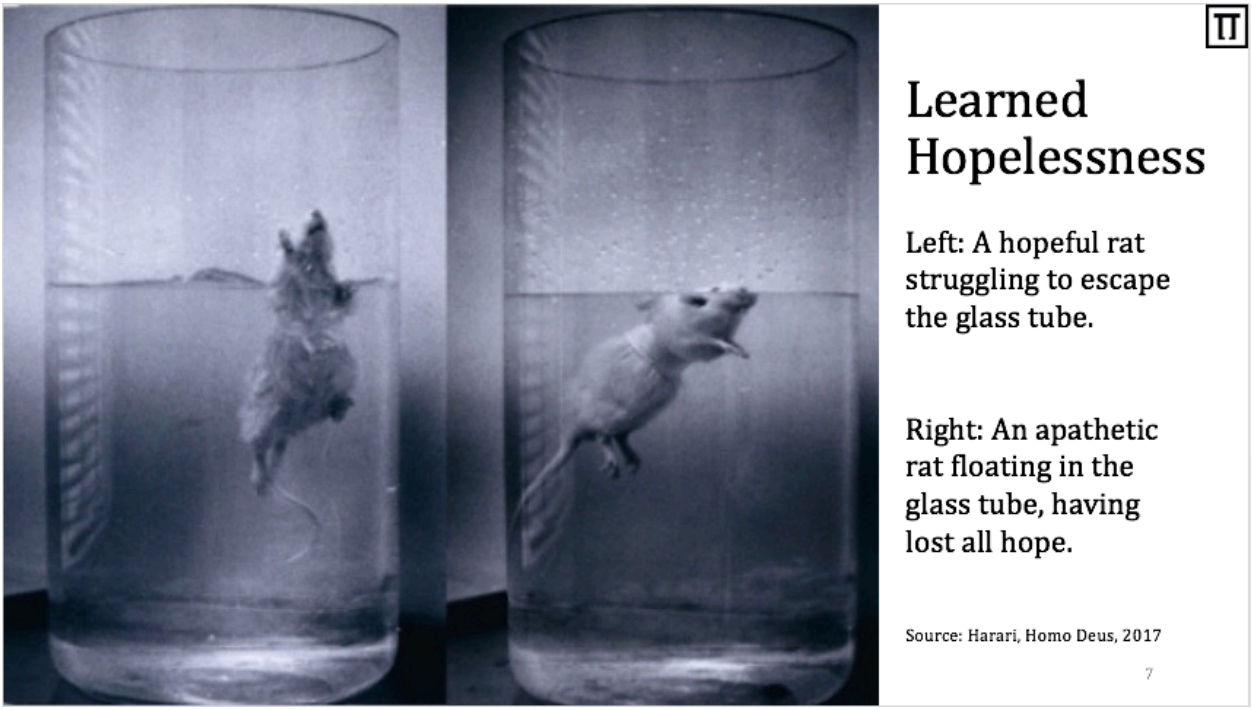


Das weithin bekannte Zitat des römischen Dichters Juvenal *mens sana in corpore sano* (ein gesunder Verstand wohnt in einem gesunden Körper) erhält somit im Sinne einer neuropsychologischen Interpretation der Existenzanalyse einen völlig neuen Anstrich und es ist angebracht von einem *spiritus sanctus in corpore sano* (ein heiliger Geist wohnt in einem gesunden Körper) zu sprechen. Indem wir uns wie Frankl beschrieben hat sowohl in der Liebe wie auch im Glauben als verantwortungsvolles Ich für ein Du entscheiden, öffnen wir nicht nur unser Herz für einen anderen Menschen, sondern unser gesamtes Sein,

sowohl das physische wie auch das geistige für Gott. So ist es aber für beide Beziehungen, für die zum Nächsten wie auch für die zu Gott, erforderlich, den uns geschenkten Körper entsprechend zu pflegen.

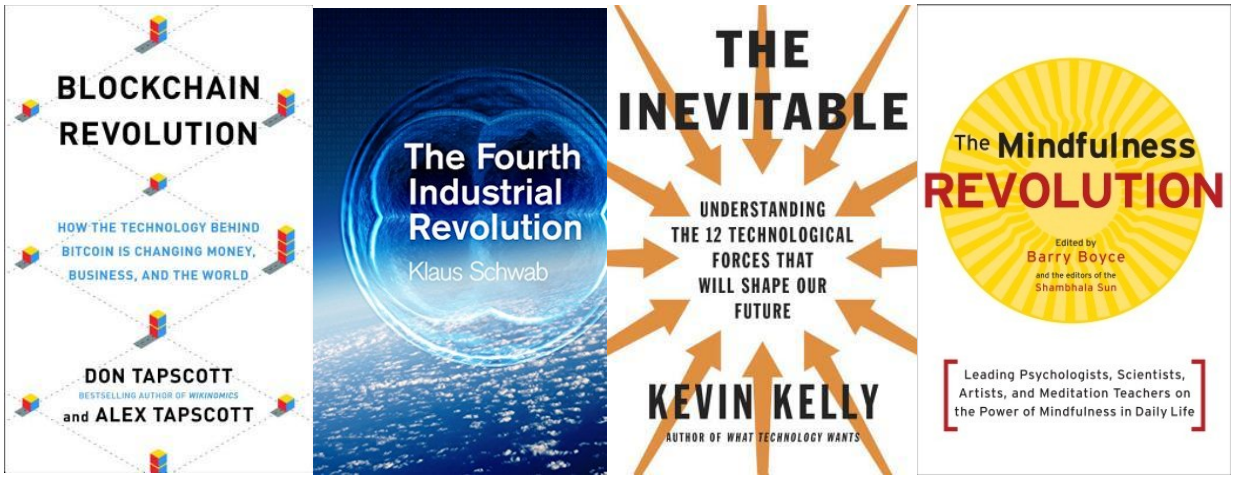
Gelernte Hoffnungslosigkeit.

Der Psychologe Martin Seligman hat das eben beschriebene pathologische Kulturphänomen 1990 learned helplessness getauft und für die in den USA seit den 70er Jahren epidemieartig um sich greifende Depression und Gewalt verantwortlich gemacht. Es spricht nichts dagegen für unsere Zwecke hier von einer konditionierten Hoffnungslosigkeit zu sprechen, welche bereits an Laborratten getestet und bewiesen wurde. Man setzte jeweils zwei Ratten in einen halb mit Wasser gefüllten Zylinder und lies diese um ihr Leben rudern und versuchen aus dem Zylinder zu entkommen. Keine der Ratten schaffte dies aus eigener Kraft. Die eine gab nach zehn Versuchen auf und lies sich völlig apathisch treiben. Die andere wurde nach drei Versuchen aus dem Zylinder gehoben, um sie rasten zu lassen, und dann wieder in den Zylinder gesetzt, mit dem Resultat, dass die zweite Ratte motiviert war länger zu rudern und ihre Hoffnung auf Rettung nicht so schnell aufgab wie die erste.



Mein kurzer Aufenthalt im Flughafen Bangkok am Weg nach Hong Kong bestätigt die Wahrnehmung, daß wir unsere Gesellschaften ähnlich dieser Laborbedingungen gestalten. Anstatt den dort durchreisenden Menschen Raum zu schaffen und Zeit zu geben, sich

gesund zu ernähren und nach der Anreise zum Flughafen zur Ruhe zu kommen, ist das gesamte Flughafengebäude eine Ansammlung von schädlichen Bedürfniserweckungen und sensorischer Irritation: Zucker, Alkohol, Tabak, fast food und Eitelkeitsprodukte füllen den Raum. Reisende, die ich beobachte lesen kaum mehr Bücher oder reden miteinander, sondern verprassen ihre Zeit indem sie in ihre Mobilgeräte starren und dämlich über einen youtube gag oder einen facebook clip grinsen. Viele Bücher, die jedoch auf den Bestsellerregalen angeboten werden vergöttern die Technologie selbst und umfassen Titel wie *Blockchain Revolution: How the technology behind bitcoin is changing money, business, and the world*, *The Forth Industrial Revolution* *von World Economic Forum Gründer Klaus Schwab* oder *The Inevitable: Understanding the 12 technological forces that will shape our future* *von Mitgründer des Technologie Magazins Wired Kevin Kelly.*



Gute Titel, die allesamt den exponentiellen technologischen Veränderungen, denen wir uns ausgesetzt sehen, Zoll tragen. Es ist aber der Titel The Mindfulness Revolution, welcher Seelenheil verspricht, denn sähe ein intelligenter Außerirdischer nur einen menschlichen Flughafen, so müßte der doch glatt zum Schluß kommen, dass Freud recht hatte und der Mensch nur lustgetrieben ist, in der Technologie einen neuen Götzen gefunden hat, und darüber hinaus zielstrebig seine eigene Zerstörung verfolgt. Nicht das Individuum per se, sondern die Gesellschaft, die dessen Triebfixierung festigt und es frei nach Erich Fromm der Anatomie der menschlichen Destruktivität nicht entkommen läßt.

Ich bin bei Gott nicht negativ zur Technologie eingestellt, sondern unterschreibe das Zitat des Physikers Dyson inbrünstig und sehe in ihr ein Geschenk Gottes. Doch eine wertfreie Technologie dh eine Technologie, die nicht dem Wohlbefinden des Menschen dient, sondern diesen und den Planeten zerstört, ist abzulehnen. Zu dieser Einsicht kommen immer mehr kritische Beobachter unseres gesellschaftlichen Treibens. So schrieb die Herausgeberin der Huffington Post, Anna Huffington, jüngst, dass 2017 ein Jahr des großen

Erwachens war, welches uns die Erkenntnis beschert hat, dass wir Technologie nicht weiter wertfrei einsetzen können und uns 2018 die Frage stellen müssen, was wir von Technologie überhaupt wollen.

So könnte man sagen, daß Dyson zwar grundsätzlich, aber nicht rundum recht hatte und wir auch den alten Griechen Glauben schenken sollten, deren Götter der arroganten Menschheit alle Übel dieser Welt in Pandoras Truhe schickten, sie aber mit der Hoffnung beschenkten. Schließlich ist es doch so, dass Technologien oft aus der Hoffnung auf eine bessere Welt heraus geboren werden und umgekehrt uns Technologien die Hoffnung auf eine Verbesserung des Status Quo geben. Die Hoffnung alleine wird jedoch nicht genügen, wenn wir diese nicht mit einem Glauben an das Gute, Schöne und Wahre verbinden, wie der Philosoph Ken Wilber in seiner Gesellschaftsanalyse Trump and the Post-Truth World ausgeführt hat.

Meine Hoffnung bleibt, dass wir aus der Kombination dieser beiden Perspektiven, der anthropologischen und der psychologischen, erkennen, dass die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des 21.Jahrhunderts Glaube, Hoffnung und Liebe ersticken und das schwache, weil zunehmend isolierte Individuum lähmen. Meine Hoffnung bleibt, dass wir erkennen, dass wir die sinnhafte Trias Glaube, Hoffnung und Liebe der sinnlosen Trias Sucht, Aggression und Depression entgegensetzen müssen und hierzu eine umfassende Änderung unseres Konsumverhaltens notwendig ist. Meine Hoffnung bleibt, dass wir diese Verantwortung als die unsere erkennen, und die Liebe zu unseren Mitmenschen im Allgemeinen und zu unseren Nachkommen im Speziellen einen Sinn stiftet, der uns die Kraft gibt diesen lebensbejahenden Weg zu beschreiten. Die Fastenzeit vor Ostern gibt hierfür eine spezielle, ich will sagen, rituelle Möglichkeit, denn sie ist es, die in der christlichen Tradition lehrt, sich selbst in jeglicher Hinsicht zurückzunehmen und zu erfahren, was wir im Stande sind für andere und so paradox dies klingen mag, für sich selbst, für das verantwortungsvolle im Gegensatz zum getriebenen Ich, zu tun.

Sollten wir aufgrund bisheriger Ausführungen nicht zu dieser Erkenntnis gelangen, so hilft es vielleicht sich die sieben Todsünden nochmals vor Augen zu führen, welche auch die Trägheit oder lateinisch *acedia* mitumfassen. Die Trägheit ist im Gegensatz zu den anderen Todsünden, welchen eine Untat zugrunde liegt, ein Unterlassen bzw die Ignoranz einer Verantwortung. Der Dominikaner und Philosoph Thomas von Aquin definierte die Trägheit in der Summa Theologica als Faulheit des Verstandes, die es versäumt, Gutes zu beginnen ... sie ist in ihrer Wirkung böse, wenn sie den Menschen so bedrückt, dass sie ihn gänzlich von guten Taten abhält. In dieser Definition existiert Böses, wenn grundsätzlich „gute“ Menschen nicht handeln und wir müssen folgern, dass nicht auf Sendeempfang zu

sein und dadurch an einer Trägheit des Herzens zu leiden keine gewöhnliche Sünde ist, sondern zumindest für den Christen eine Todsünde darstellt.

Ebenso müssen wir christliche Begrifflichkeit im Lichte der Neuropsychologie einer zeit- und erkenntnisgemäßen Auslegung unterziehen. *Herr, ich lege meinen Geist in deine Hände* und *Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber nur so erfährt meine Seele Heil* bedeutet über das vordere Cingulum mit Gott in Verbindung zu treten. Das Dach ist im wahrsten Sinne des Wortes der eigene Schädel und die Hände des Herrn sind im übertragenen Sinne das geistig Unbewusste, welches Frankl im Gegensatz zum triebhaft Unbewussten zu verstehen suchte. Es ist der Geist Gottes für den wir uns bewusst öffnen können, um unseren menschlichen Verstand zu durchströmen, ja imstande ist unseren gesamten Körper mit Enthusiasmus (Altgriechisch: mit Gottes Hauch) zu erfassen. Im Resultat geschieht dann was der als Sokrates der Kybernetik bekannte Heinz von Förster beschrieb, als er dem mechanischen, triebgesteuerten, den organischen, selbstgesteuerten Menschen gegenüberstellte. Unverändert jedoch, ist es unsere Entscheidung sich für Gott und somit unserem wahren Ich zu öffnen und hierzu Ernährungsgewohnheit sowie Technologienutzungsverhalten den geänderten gesellschaftlichen Bedingungen des 21. Jahrhunderts anzupassen. Nur so ist der digitalen Sintflut zu entkommen.

Neuroplastizität und das elfte Gebot.

Die gute Nachricht ist, dass die Neurowissenschaften einerseits festgestellt haben, dass sich unser Gehirn wie ein Muskel trainieren, dh sich neuroplastisch sowohl zum Vorteil unseres Seelenheils wie auch zu dessen Nachteil verändern läßt. Andererseits gibt es eine Jahrhunderte alte Technik, die das dargestellte anthropologische Problem erwiesener Weise behebt, wenn wir diese nur mit etwas Disziplin ausüben. Die Achtsamkeitspraxis, welche vor allem im Buddhismus aber nicht nur dort verbreitet ist, stärkt nachweislich das vordere Cingulum und führt zur Verdickung der Großhirnrinde, was wiederum bessere Gedächtnisleistungen zeitigt und Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson entgegenwirkt.

Im Effekt stärkt sie unseren Bezug zur Gegenwart und gibt uns in den Worten von Viktor Frankl Bescheid wie man *in dieser Reizüberflutung durch die Massenmedien besteht, indem man weiß, was wichtig ist und was nicht, mit einem Wort, was Sinn hat und was nicht.* Dieses Wissen dürfte unabhängig von Staatszugehörigkeit oder religiösem Bekenntnis erstrebenswert sein und hilft uns über das Dilemma hinweg Bildschirmtechnologie und Mobiltelefone ähnlich wie Zigaretten oder Alkohol zu dämonisieren. Unter den zunehmend komplexen Bedingungen unserer Gesellschaften ist es daher sinnvoll sich mit einem elften Gebot anzufreunden, welches da schlicht lautet: Übe dich in Achtsamkeit.

Gedanken zur Existenzanalyse Viktor Frankls unter den anthropologischen Bedingungen des 21. Jahrhunderts und Erkenntnissen der Neuropsychologie.

Video Sources:

- Nature: The Ultimate Brainmap
- Helen Fisher: Why we love and why we cheat
- Dan Buettner: How to live to be 100+.
- Carol Dweck: The power of believing that you can improve
- Angela Lee-Duckworth: Grit, the power of passion and perseverance
- Stephen Pinker: The Surprising Decline of Violence
- Fed Up: Dokumentation zu Zucker, Diabetes, Adipositas

Other Online Sources:

- www.gehirn-atlas.de
- Spiegel: Heilen mit dem Geist. Hirnforscher entdecken, wie die Seele die Biologie des Körpers verändert und ihm helfen kann, Erkrankungen zu überwinden. Meditieren, Yoga und positives Denken, lange als Esoterik abgetan, erobern die Schulmedizin.
- Hypothetical interpretations and Understanding of "PFC, ACC, Amygdala - Interplay"
- Hope and the Brain: Trait hope mediates the protective role of medial orbitofrontal cortex spontaneous activity against anxiety
- Robert Sternberg: The Triangular Theory of Love
- Anna Huffington: The Great Awakening
- Übersicht zu den neurologischen Vorteilen des Achtsamkeitstrainings

Literature:

- Viktor Frankl: Der unbewusste Gott
- Viktor Frankl: Man's Search for Meaning
- David R. Precht: Die Liebe. Ein unordentliches Gefühl
- Erich Fromm: Die Kunst des Liebens
- Erich Fromm: Die Anatomie der menschlichen Destruktivität
- Ernst Bloch: Das Prinzip Hoffnung.
- Yuval N. Harari: Homo Deus – A Brief History of Tomorrow
- Martin E. Seligman: Learned Optimism
- Manfred Spitzer: Digitale Demenz
- Heinz von Förster und Bernhard Pörksen: Understanding Systems
- Barry Boyce: The Mindfulness Revolution - Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life
- Daniel Levitin: The Organized Mind. Thinking Straight in the Age of Information Overload
- Adam Alter: Irresistible. Why you are addicted to technology and how to set yourself free
- Ken Wilber: Trump and a Post-Truth World