

Gesünder leben!

Wie viel Spirituelles und Digitales machen Sinn für ein gutes Leben?
Lässt sich mit Spirituellem und Digitalem gesund und besser leben?

Einführende Überlegungen zum 38. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Die Geschichte des Menschen ist eng mit dem Spirituellen verbunden. Die Wurzeln seiner Entstehung reichen weit bis 70.000 Jahre an Gesellschafts- und Kulturentwicklung zurück. Bis heute wird das menschliche Leben spirituell getragen. Erst im 20. Jahrhundert tritt ein weiteres Phänomen gesellschaftlichen Lebens auf die Tagesordnung des Menschen. *Analoge* Technik bestimmt das Leben der Menschen. Vor etwa 70 Jahren vollzog sich ein Qualitätssprung – hin zur *digitalen* Technik.

Heute sind Analoges, Digitales *und* Spirituelles zur gleichen Zeit präsent.

In Fortsetzung des 37. Phil. Cafés „Spirituell durch das Leben gehen“ wird das Spirituelle und Digitale erneut auf den philosophischen Prüfstand gestellt – hier mit Hinblick auf das *gesunde Leben*.

Fragen stellen sich:

Was hat das Spirituelle und Digitale mit dem Anspruch des Menschen zu tun,
ein *gesundes* Leben leben zu wollen?

Was soll unter einem gesunden Leben im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz verstanden werden?

Gesundheit ist ein Qualitätsmerkmal menschlichen Lebens. Diese Eigenschaft drückt das Niveau menschlichen Lebens aus. Da Spirituelles und Digitales mit dem „gesunden Leben“ in Verbindung gebracht werden, wird unterstellt, dass es zwischen ihnen einen Zusammenhang gibt.

Zwei weitere Fragen:

Inwieweit beeinflussen Spirituelles und Digitales Lebensqualität und Gesundheit des Menschen?

Sind Spirituelles und Digitales Förderer, Unterstützer oder gar deren Blockierer?

Das Leben im Spirituellen und Digitalen gehört zu unserem Alltag. Das Digitale bedeutet für viele Menschen heutzutage bei Weitem mehr als mit dem Spirituellen verbunden zu sein. Die Frage des Einflusses von Spirituellem und Digitalem auf ein gesundes bzw. gutes Leben ist hier von grundsätzlicher Natur.

Spiritualität und gesundes (gutes) Leben

Ein Leben im Spirituellen hat in der Geschichte des Menschen eine lange Tradition. Als solches hat sich das Spirituelle als eine Geistesform früher Lebensbewältigung entwickelt. Über die Jahrtausende menschlicher Sozialisation wandelte sich zwar das Spirituelle, jedoch in der Funktion und Struktur blieb es weitestgehend unverändert. Ihr „Auftrag“ ist zeitunabhängig geblieben: Weltenerklärung und Lebenshilfe. Die Geisteskraft des Menschen, die das Spirituelle als Idee, Handlung und Akt zwischenmenschlichen Lebens hervorbrachte, gestaltete sich zugleich zu einer kulturellen Kraft, Menschen, soziale Gruppen und die Gesellschaft gut durch „das Leben zu bringen“.

Die **These 1** heißt: Die Spiritualität des Menschen als geistiges Kulturprodukt gesellschaftlicher Entwicklung wirkt unterstützend auf das Seelenheil der Menschen und wurde zu einem Instrument für Weltenerklärung und Weltenbewältigung (Weltenbeherrschung bzw. Weltenkontrolle).

Das Spirituelle des bzw. im Menschen zeugt von menschlicher Bewusstheit, d. h. es ist bestimmt durch Achtsamkeit, Respekt und Demut gegenüber Mensch, Natur – und auch Technik.

Spirituell durch das Leben zu gehen, ist eng mit der Vorstellung über Ruhe und Gelassenheit, mit einem Zurücknehmen und In-sich-Gehen, Selbstbesinnung und Selbstreflexion verbunden. Dabei wird oft das Meditieren, Übersinnliches, Transzendentes mit ins Spiel gebracht.

Die **These 2** heißt: Ein spirituelles Leben ist ein gesundes Leben und damit ein gutes Leben, mit einem Wohlwollen und mit Güte zu sich selbst, zu anderen Menschen und Lebensgegebenheiten.

Bei genauerem Hinsehen auf die Geschichte des Spirituellen, die auch eine Geschichte seines Wandels ist (areligiöse, religiöse, technische, politische Spiritualität), zeigt sich in ihm nicht immer das Gute und Gesundheitsförderliche. Es geht um Brauchen und Nutzen, Missbrauchen und Verfremden.

Die **These 3** heißt: So sehr die Spiritualität die menschliche Lebensbewältigung unterstützt und den Seelenfrieden befördert, so sehr befindet sich auch in ihr die menschliche Kraft der Weltenverklärung und des Destruktiven. Das Spirituelle ist von Natur aus „verführerisch“, weil das menschliche Denken und Handeln von der Annahme des Ideellen außerhalb des Menschen ausgeht. Das Götter- bzw. Gottverständnis, die spirituelle Lebenssicht schlechthin, ist von Güte (Gutem, Gesundheitsförderlichem) und zugleich von Un-Gutem, Zerstörerischem menschlichen Lebens bestimmt. So sind *Fatalismus und Fanatismus* und Geisteshaltungen, die von seelischer Zerstörungskraft sind.

Das Digitale ist wie das Spirituelle dem gleichen „Schicksal“ ausgesetzt. Als Qualitätsform der Technikentwicklung öffnete sich wie auch schon mit jeder anderen vorangegangenen Technikinnovation die Tür menschlicher Lebensverbesserung und Lebenserleichterung. Der technische Fortschritt steht in Verbindung mit einem guten, besseren Leben und damit auch für mehr Gesundheit.

Die **These 4** heißt: Wenn technischer Fortschritt zur Lebenserleichterung führt und das Entstehen des Digitalen aus dem Analogen als eine Basisinnovation in der Technikentwicklung zu verstehen ist, kann das Digitale auch nur zum guten Leben des Menschen beitragen. Das Digitale hat einen Hype im menschlichen Leben ausgelöst. Die Digitalisierung der Lebenswelt ist konstitutiver Teil der Lebenswirklichkeit des Menschen.

Die Digitalisierung vermochte neben der analogen Welt eine zweite, eine „Parallelwelt“ zu erschaffen, die dabei ist, sich als eine Welt der Künstlichen Intelligenz zu etablieren. Die KI wird zum Unterstützer und Förderer menschlicher Gesundheit.

Zugleich verbirgt sich mit der Erschaffung einer digitalen Lebenswelt eine Seite menschlichen Lebens, die ihm gegenüber kontraproduktiv auftritt.

Die **These 5** heißt: Die Digitalisierung unserer Welt schafft *und* zerstört gutes wie gesundes Leben. Sie erleichtert das Leben und macht es zugleich „krank“. So sehr die Digitalisierung zur Gesundheitsförderung beträgt, so sehr befördert sie das Krank-Sein (Ver-Rückt-Sein) des Menschen. Das Digitale macht einerseits eine Früherkennung an Erkrankungen möglich; es macht auch „krank“, wenn der Mensch wie mit jeder anderen Technik auch, sich dessen destruktive Kraft am Menschen bedient. Das Digitale zeichnet sich durch seine „Janusköpfigkeit“ aus: Es ist aufbauend und zerstörerisch, förderlich und hemmend in seiner Kraft gegenüber dem Menschen und der Gesellschaft.

Leitende Fragestellungen für den Diskurs zum Philosophischen Café

Lässt sich ein Maß an Spirituellem und Digitalem für ein heute geführtes gutes Leben bestimmen?

Wie sehe ein gutes, gesundes Leben im Beisein von Spirituellem und Digitalem aus?

Trägt das Spirituelle eine innere Kraft, die sich gegenüber dem Digitalem als Regulativ bzw. Korrektiv einsetzen lässt, um das Digitale in die Bahn eines gesunden Lebens führen zu können?

Wie stehen Spirituelles und Digitales im heutigen Leben zueinander?

Können sie sich gegenseitig beeinflussen – und wenn ja, wie, in welchem Maße bzw. in welcher Form? (vgl. z. B. binaurale Beats, das „dritte Auge“)

Trägt das Spirituelle bzw. Digitale auch etwas Un-Gutes, Un-Gesundes in sich?

Lässt sich mit dem Spirituellen und Digitalen „gesünder leben“?

Kontakt & Adresse

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Parkstr. 10 · 18057 Rostock

Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260 · www.gescheit-es.de · info@gescheit-es.de