



Gesund bleiben trotz Digitalisierung

Einstieg

Wer dient wem? Mit dieser Frage beschäftigt sich allein der Mensch. Denn ansonsten greift jedes natürliche Leben ineinander, verwebt sich und erblüht wie vergeht im Zyklus von Sein, Werden und Sterben.

Ich nehme eine Zelle, die sich als Lebensmotor in des Lebens nach ca. 25 erneuert, eine Pflanze blüht und verblüht oder die Jahreszeiten – alles unterliegt dem Zyklus von Werden und Vergehen.

Oder auch die transrationalen Konzepte für die Zyklen von Menschenleben, die sich regional zwar unterscheiden, doch in sich den Wunsch bergen, den Kreislauf des Lebens zu verlängern und dem Tod einen Sinn zu geben. Und all dies, von Moment zu Moment den Atem einziehen und wieder heraus begleiten – dies stellt Leben dar.

Ich bezeichne dieses Bewusstsein über solche Zyklen als ‚gesund‘. So erhält ein jeder anderer Zustand dadurch die Bezeichnung ‚ungesund‘. Dies sehe ich jetzt nicht unter der Brille von Bewertungen eines ‚schlecht oder gut‘ oder von ‚abwertend oder aufwertend‘.

Mir geht es darum polare Gegensätze zu beschreiben, um sie darüber auch wieder mit anderen verbinden zu können.

Leben wir noch gesund?

In den natürlichen Prozessen haben sich im Laufe der Evolution des Menschen - also in der letzten Sekunde der bisher bekannten Entstehung allen Lebens mit einer insgesamt zwölfmonatigen Dauer - verschiedene „Fehler“ eingeschlichen.

Verursacht vor allem durch die Aktivitäten des Menschen. Denn seine Kompetenz mit unaussprechlicher Vorstellungskraft seine kurze Lebenszeit auf der Erde auszugestalten, ermöglicht es ihm, dem „Jetzt“ im Faktor Zeit eine empfundene Komponente des „Morgen“ beziehungsweise des „bald“ hinzuzufügen.

Nach heutiger Sicht ist er das einzige Spezies auf unserem Planeten, dem es nicht ausreicht, seine Existenzbedürfnisse allein zu befriedigen. Dieser führt zu einem kleinen Spalt des Unterschieds zu anderen Lebewesen und multiplizierte sich zu vielen verschiedenen Spalten. Denn auch die sehnsüchtige Betrachtung des „Gestern“ schafft Vergleiche zum „Moment“. So entstehen „Wünsche“ aus einer fehlenden Bedürfnisbefriedigung, etwas anderes erschaffen zu wollen, als das was „Jetzt“ ist. Dieses GAP hat uns in die heutige Situation gebracht.

Digitalisierung

Im Laufe der Evolution füllten sich diese verschiedenen Spalten vor allem mit technischen Neuerungen, die Erleichterung, Bequemlichkeit und Beschleunigung hervorbrach-



ten. Fast alle (Telefon, Auto, Fließband, Fernsehen, ...) technischen Geräte werden heute wie selbstverständlich genutzt. ,

Technische Innovationen für sich genommen sind ein Segen, doch entfremdeten diese den Menschen vom Zyklus des Seins, Werdens und Sterbens. So können wir jetzt aufrecht stehen, Feuer entzünden und uns einer erhöhten Lebenserwartung erfreuen, Entfernungen sogar mit Schallgeschwindigkeit überbrücken, unsere Wohnsituationen verändern, Arbeit und Freizeit voneinander trennen und viele andere weitere Bedingungen des menschlichen Lebens entwickeln.

Verschiedene Weisheitslehrer oder Neurobiologen sprechen sogar davon, dass unser Bewusstsein noch sehr stark auf der Stufe von Neandertalern verhaftet ist.

Durch dieses Ungleichgewicht zwischen Technik und Bewusstsein entstanden verstärkt Felder Aspekte in „Außen“ zu verlagern. Weg vom „Inneren, vom Kleinen, vom Ruhigen und körperlich Anstrengenden“. So ersetzte der Hammer den Stein, die Brotmaschine das Messer, das Auto die Füße, das Handy das persönliche Gespräch und vielleicht bald der Cyborg den Menschen und so weiter.

Der menschliche Erfindungs- und vor allem auf Außen gerichtete Entdeckergeist scheint unerschöpflich. Spätestens seit der Aufklärung stel-

len Menschen sich Fragen, deren Antworten vorher Gott oder Königen zugeschrieben wurden und letztlich dennoch unbeantwortet blieben.

So erschuf die Summe der technischen Antworten neue Welten, die mehr und mehr sogar das „Denkbare“ transformiert und durch Algorithmen kodifiziert werden kann. Mir wird dies persönlich sehr deutlich beim Rechnen. Dazu nutze ich nicht mehr die Kugeln des Abakus, meinen Kopf oder Stift, auch nicht mehr der Taschenrechner, sondern für das Ergebnis meiner Rechnung nehme ich Multifunktionsgerät „Handy“. Denn dies verwandelt auch Zahlen durch unsichtbare Rechenfolgen zu einem Ergebnis, was ich ohne Zweifel annehme.

So teilt sich Leben schon länger mehr und mehr ein. Bewertungen entscheiden und „0 wie 1“ bestimmen den Alltag. Der Mensch wird geclustert, durch Nummernfolgen als statistisches Objekt durchs Leben codifiziert. Biometrische Daten gescannt, Big Data genutzt, Gesichtserkennung verwandt oder elektrisch schnurrende Seerobben als therapeutisches Mittel eingesetzt. All dies ist schon selbstverständlich geworden wie die Vorgaben der Kaufentscheidungen bei Amazon oder das wandelnde Lexikon Alexa.

Welch Luxus und gleichzeitig Entfremdung, welche Vereinfachung und gleichzeitig Verblödung, oder? Ich spreche hier nur von einem der



vielen kleinen Tode der Vergangenheit. So wie auch der Stadtplan aus Papier in fast grauer Vorzeit, der mich manchmal als Beifahrer zur Weißglut gebracht hat. Heute schaue ich auf einen 20 x 15 großen Bildschirm, und höre begeistert zu, wie ich jedes Ziel auf dieser Welt erreichen kann.

Quo vadis?

So sind wir in einem Zeitalter angelangt, was wir nebulös mit dem Buzzword „Digitalisierung“ bezeichnen. Also in einer Welt, in der zumeist Metall- oder Kunststoffgehäuse mit einer CPU (einer Zentraleinheit im Rechner) die Antwort in Millisekunden ausspeit. Kleine Chips, Kabel, Drähte, Platinen und weitere Verbindungen im inneren des Geräts ermöglichen irgendwelche Verschaltungen und Frequenzen und veranlassen ungeahnte Prozesse und Ergebnisse. Sogar Bilder vom roten Planeten Mars, störungsfreie Gespräche vom anderen Ende der Welt, Filme in einzigartigen Sinnesqualitäten und Computer, die in Personalabteilungen Einstellungsgespräche führen. Wie großartig „und“, genau dieses kleine Wort „und“ ist essenziell für uns als Menschen in einer digitalisierten und disruptiven Welt. Denn bei „0 und 1“ wäre es schön, wenn dies „2“ ergeben würde, um mehr als eine Alternative zu bekommen. Die Formel „1 und 1 = 3“ wäre dann die menschlich relevante Königsdisziplin, da bisher nur der Mensch mit einem anderen Menschen ein mehr erreichen kann als allein.

Mir kommen all diese technischen Entwicklungen oft so vor, wie ein Abbild meines Gehirns, das auch durch verschiedene Verschaltungen so Un erklärliches hervorbringt. Für mich als digitaler und technischer Alphabet ist dieses technische Wissen immer noch ein Wunder. Meine eher naive Begeisterung und Anwenderfreude werden durch die Erfahrungswelten in Natur und mit meinem Körper ergänzt.

In dem Projekt „Gesund bleiben trotz Digitalisierung“ werden Lebens- und Erfahrungsräume von „Gesundheit“ und „Digitalisierung“ verbunden. Denn sowohl die virtuelle Realität ermöglicht es in ungeahnte Welten abzutauchen, sich in Serien mit Charakteren zu identifizieren und genauso auch das Lebens des Seins und Vergehens von Natur, Leben und inneren Räume zu erfahren.

Viele Menschen haben heute oftmals gar nicht mehr den Wunsch oder das Bedürfnis die Qualität und Kraft der Natur zu erleben oder auch die Sehnsucht sich persönlich kennenzulernen. Denn das Bild im wandgroßen Flatscreen in bester Auflösung und Bildbearbeitung, lässt die Realität dann auch schon fast fad erscheinen. Das Erleben von der Erde getragen zu sein, vernachlässige ich hier. Vor allem wird das, was nicht gefällt, was auch weniger Eventcharakter hat, oder den Spaß fördert, einfach weggewischt. Scheinbar abwechslungsreiche und einfache Figuren (siehe verschiedenen Kindersendungen)

Michael Beilmann | Institut PUR

Krefeld | 015112136527 | info@michaelbeilmann.de

nachhaltig | wertschätzend | strukturiert

Ich freue mich darauf von Ihnen zu hören

ersetzen den Blick auf einen Baum, Strauch oder Vogel.

Abschluss

Die Reife der Lebenszeit liegt darin, auf verschiedene Erfahrungsfelder aufbauen zu können, Schicksale durchlebt und Abwägungen getroffen zu haben. Hierbei sind Innovationen das Salz in der Suppe. Denn die Qualität einen Baum zu fühlen, das Gras zu riechen, die Gedankensuppe zu stoppen und auch noch zu überleben, wenn ein digital detox (zeitweiser Verzicht z.B. auf das Handy) ist die eine Seite des Projekts.

Doch den Genuss und die Qualitäten der Technik abzulehnen, gar abzuwerten als andere Seite der Medaille führt nicht dazu Brücken im Leben zu bauen.

Projektskizze

Genau hier nimmt das Projekt „Gesund bleiben trotz Digitalisierung“ Einfluss, und wird auch Wirkungen erzielen. Denn es geht um Orientierung, um dem Leben wieder ganzheitlich Raum, Bewusstsein und Zeit zu schenken, die eigene Wahrnehmung zu öffnen, neuen Perspektiven Platz zu schaffen und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

Das Konzept geht von vier konkreten Bereichen aus, die in der Zukunft ineinander verwoben, erhöhte Relevanz haben werden.

In Unternehmen und Bildungseinrichtungen werden sog. „future lessons“ interaktiv und in hybrider Form angeboten.

Unser Anspruch ist es ‚Gesundheit‘ individuell auf die Bereiche: Persönlichkeit, die psycho-mentalen Aspekte, Werte und Digitalisierung einzugehen. Lust drauf? Ich schon, wir auf jeden Fall. Begeben wir uns als gemeinsam mit dem auf einen neuen Pfad der Bildung? Schaffen wir neben den gewohnten Autobahnen Erfahrungswelten für jeden Menschen allein, im Team und mit einem regionalen Bezug, um uns in unserer sich erheblich wandelnden Gesellschaft neu aufzustellen.

Können wir wie Columbus unterwegs sein? Er wollte die Welt im Außen entdecken, wir haben diese Welt durch Technik bis ins letzte Eck erforscht, und dringen gerade in den planetaren Raum vor, obwohl wir in der Tiefe noch immer mit mehr Fragen als Antworten herumlaufen. Möchtest du dich dazu entscheiden dich für deiner Innere Welt zu öffnen?

Michael Beilmann | Institut PUR | Social Marketer | Gründer des Würdekompass und des Netzwerkes W.M.S. | Autor |

Teilhaber und Geschäftsführer in zwei startups | strategischer Coach

info@michaelbeilmann.de | www.michaelbeilmann.de | www.wuerdekompass.org | www.wuerdemachtsinn.org

