Gesellschaft für hermeneutische
Anthropologie und Daseinsanalyse
Daseinsanalytisches Seminar

Bulletin

2025.1

Editorial 1
Forumsveranstaltungen SoSe 2025 3
Franz Derendinger: Konträre Versprechen und
der freie Raum dazwischen 7
Anita Horn: Freiheit, die ich meine –
Frei-Sein und Frei-Werden in der digitalen Gesellschaft 19
Vorstand GAD 36

Editorial

Alice Holzhey-Kunz

Drei Jahre ist es nun her, seit der skrupellose und überaus grausam geführte Angriffskrieg von Putins Russland gegen die Ukraine begonnen hat – drei Jahre, in denen sich die Ukraine mit einer ungeahnten Kraft und Tapferkeit gegen die drohende Unterjochung unter die Tyrannei Russlands wehrt. Das ist umso bewundernswerter, als sie dabei immer nur mit einer halbherzigen Unterstützung durch Europa und die USA rechnen konnte – von dem schäbigen Duckmäusertum unserer sich auf einen veralteten Neutralitätsbegriff berufenden Schweiz ganz zu schweigen.

Unser Leitthema «*Freiheit die ich meine*», unter dem unsere Forums-Vorträge seit dem Herbst 2023 stehen, ist zwar unter dem Eindruck des Ukraine-Kriegs entstanden, doch unsere bisherigen Veranstaltungen haben sich explizit nicht darauf bezogen. Umso mehr freue ich mich, dass der erste Forumsabend im kommenden Sommersemester, nämlich am *3. April*, das Thema Freiheit mit der Ukraine verknüpfen wird. Der glückliche Zufall wollte es, dass ich die dafür eingeladene Referentin, *Tatiana Rieber*, im vergangenen Herbst an einer Konferenz in Litauen kennenlernte. Sie war als Psychotherapeutin in Kiew tätig, bis sie bei Ausbruch des Krieges 2022 mit ihrer Familie in die Schweiz floh und seither an der Kinder- und Jugendpsychiatrie Bern ganztags eine Spezialsprechstunde für traumatisierte ukrainische Kinder und Jugendliche anbietet. Bei uns wird sie von jenem Freiheitsverständnis berichten, um das sie selbst seit Kriegsbeginn, darauffolgender Flucht und Aufenthalt in der Schweiz ebenso ringt wie ihre jungen, an Flucht- und Entwurzelungserfahrungen leidenden jugendlichen Patientinnen und Patienten.

Seit Kurzem werden nun allerdings die Begriffe «Freiheit» sowie «Völker-» und «Menschenrecht» nicht mehr nur von Putin verdreht und dadurch verhöhnt, sondern genauso von Donald Trump, dem neu gewählten Präsidenten der USA. Ich darf vermuten, dass Sie, liebe Mitglieder der GAD, darüber ebenso fassungslos sind wie ich. Ob man diese neu-amerikanische Definition von Freiheit als «Freiheit *vom Gesetz*» oder aber als «Freiheit *zur lügenhaften Umdeutung realer Fakten*» bezeichnen will, kommt aufs Gleiche heraus. Jedenfalls steht nun der erneut

zum Präsidenten der USA gewählte Donald Trump, seit langem ein Putin-Verehrer, für die pure Verachtung von Faktenwahrheit, was sich schon darin manifestiert, dass er seine Wahl zum Präsidenten umdeutet zum Recht, als gewählter Präsident über dem Gesetz zu stehen und also gesetzeswidrige Erlasse am Laufmeter unterschreiben zu können. Was könnte zu dieser unfassbaren «Realität» besser passen als der dritte und letzte Forumsvortrag am *5. Juni*, den der Psychoanalytiker *Christian Kläui* aus Basel, der schon mehrmals bei uns als Referent zu Gast war, zum Thema «Freiheit und Gesetz» halten wird!

Für den Forumsvortrag dazwischen, nämlich am *8. Mai*, konnten wir die Philosophin *Susanne Schmetkamp* von der Uni Fribourg gewinnen. Sie wird über die Frage: «Wie frei wir in unserer Aufmerksamkeit» sind, sprechen, und dabei nicht nur philosophisch und gesellschaftskritisch bleiben, sondern ihren Blick auch auf die psychopathologischen Folgen richten, die eine ständige Überfütterung durch Informationen gerade bei jungen Menschen bewirkt. Um auch bei diesem Vortrag noch einen Bezug zur aktuellen Politik herstellen zu können, bietet sich für mich ihre anfängliche These an, dass wir nicht *nicht* aufmerksam sein können, weil die Aufmerksamkeit «ein notwendiger Teil unseres wachen Bewusstseins» sei. Daraus darf ich folgern, dass auch unsere Bundespräsidentin in der Tat immer *irgendwie* aufmerksam ist, was ihr peinliches Lob für J.D. Vances Rede über die mangelnde «Redefreiheit» an der Münchner Sicherheitskonferenz von Mitte Februar dieses Jahres als «gut schweizerisch» dann immerhin von daher ein wenig verständlich macht …

Ich hoffe sehr, liebe Mitglieder, dass ich Ihr Interesse an den kommenden drei Forums-Veranstaltungen geweckt habe und freue mich, Sie jeweils an einem Donnerstag im Weissen Wind begrüssen zu dürfen.

Forumsveranstaltungen Sommersemester 2025
Leitthema: «Freiheit die ich meine …»

Die Forumsveranstaltungen sind öffentlich. Sie finden im Restaurant Weisser Wind, Oberdorfstrasse 20, 8001 Zürich, statt.
Eintritt: Die Vorträge sind für Mitglieder der GAD sowie für Studierende gratis.
Nichtmitglieder bezahlen Fr. 20.–

Immer vor der Wahl stehen – ist das die Freiheit?
Über mein eigenes Freiheitsverständnis und das Freiheitsverständnis meiner ukrainischen Patienten

Donnerstag
3. April 2025
20.00–21.30 Uhr

M.Sc. Tatiana Rieber, Bern. Ukrainische Psychotherapeutin, seit 2022 Assistenz-Psychologin/Psychotherapeutin an der KJP (Kinder- und Jugendpsychiatrie der universitären psychiatrischen Dienste) in Bern; dort Sprechstunde für Minderjährige aus der Ukraine.

Ich bin Weissrussin, habe 17 Jahre in der Ukraine gelebt, als Psychotherapeutin gearbeitet und ein Buch geschrieben, in dem ich Antworten auf anonyme Fragen von Kindern und Jugendlichen aus der Ukraine, Weissrussland und Russland gesammelt habe.

Unmittelbar nach Ausbruch des Krieges bin ich mit meiner Familie in die Schweiz geflüchtet, habe den Schutzstatus erhalten und erfahren, was es bedeutet, in einem fremden Land als Flüchtling zu leben. In den vergangenen drei Jahren habe ich viel erlebt, angefangen mit der Flucht aus der Ukraine über Polen in die Schweiz und dem Leben in schwei-

zerischen Flüchtlingslagern. Ich habe mich selbst in eine persönliche Therapie begeben, und habe jetzt die Kraft, über meine Freiheit zu sprechen.

Seit 2022 bis heute behandle ich ukrainische Kinder und Jugendliche an der Universitätsklinik in Bern und frage meine Patienten manchmal auch: «Was bedeutet Freiheit für Dich?» Ich möchte im zweiten Teil meines Vortrags auch aus Gesprächen mit einigen meiner Patienten berichten und von deren Antwort auf die Freiheitsfrage berichten.

Donnerstag
8. Mai 2025
20.00 – 21.30 Uhr

Wie frei sind wir in unserer Aufmerksamkeit?

Ass.-Prof. Dr. Susanne Schmetkamp, Philosophin, Fribourg

So wie wir laut der berühmten These Paul Watzlawicks nicht *nicht* kommunizieren können, so können wir im Grunde auch nicht *nicht* aufmerksam sein: Auf irgendetwas richten wir unsere Aufmerksamkeit immer, sie ist ein notwendiger Teil unseres wachen Bewusstseins. Doch dieses «wie» kann passiv oder aktiv, gelenkt oder frei sein. Wir können stark auf eine Sache fokussiert sein, uns aber auch, bis zu einem gewissen Mass, auf verschiedene Dinge konzentrieren. Dabei wird den Generationen seit den «Millennials» nachgesagt, eher sprunghaft hyperaufmerksam als tief konzentriert sein zu können. Es ist eine bekannte Diagnose, dass wir, die wir in einer hochkomplexen und immer mehr beschleunigten Informations- und Leistungsgesellschaft leben, von all den

Stimuli unserer Aussenwelt und all den Ansprüchen, dem «mental load», unserer Innenwelt, permanent geradezu erschlagen werden und dass unsere Aufmerksamkeitsressourcen dabei in einer im ethischen Sinne nicht guten Weise erschöpft werden. Burnout, Depressionen, ADHS lauten die Sozialpathologien unserer Zeit.

Welche Freiheiten haben wir also heute, was unsere Aufmerksamkeit betrifft? Warum brauchen wir sie, nicht nur für unser gutes Leben, sondern auch für das Funktionieren einer demokratischen Gesellschaft? Gibt es Räume, in denen wir eine andere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren können? Der Vortrag wird sich kritisch mit der Rolle der Aufmerksamkeit in unserer Zeit auseinandersetzen und eine Antwort für die letzte Frage im Ästhetischen vorschlagen.

Freiheit und Gesetz aus einer psychoanalytischen Sicht

Donnerstag
5. Juni 2025
20.00–21.30 Uhr

Dr. med. Christian Kläui, Psychoanalytiker, Basel
Die Wirkungen des Unbewussten entstehen aus der je besonderen Art, wie jeder Mensch mit den Gesetzen des Inzestverbots und der Sprachlichkeit in Berührung kommt. Freud sprach bezugnehmend auf diese Wirkungen von Determinismus, der festlegt, was ein Subjekt in Wiederholungszwängen gefangen hält. Da die Determinierungen sprachlich vermittelt sind, sind sie aber auch potentiell mehrdeutig und

darum zugänglich für Akte der Befreiung aus bestimmten Festlegungen. (Nur darum kann die Psychoanalyse als Praxis funktionieren). Die Beschränkung der Freiheit in der Determinierung kann dadurch allerdings nicht aufgehoben, sondern nur neu formiert werden.

Das komplexe Verhältnis von Gesetz und Freiheit unter Berücksichtigung des Unbewussten ist in der psychoanalytischen Theorie kaum ausgearbeitet. Ich versuche mich daran anzunähern durch die Analyse eines Narrativs des Befreiungsaktes, das ich bei Lacan und Freud in verschiedenen Varianten gefunden habe, eher marginal aber auch wiederkehrend eingestreut in ihre psychoanalytische Theorie.

Konträre Freiheitsversprechen und der freie Raum dazwischen

Forumsvortrag vom 7. November 2024

Franz Derendinger

Der kulturelle Paradigmenwechsel

In seinem Buch «Die Gesellschaft der Singularitäten» von 2019 zieht Andreas Reckwitz eine Achse, über die sich der kulturelle Paradigmenwechsel auf den Punkt bringen lässt, der spätestens ab 1968 die Gesellschaften des Westens erfasst hat. Reckwitz zufolge hat eine «Logik des Singulären» eine «Logik des Allgemeinen» in der Herrschaft über die westlichen Gesellschaften abgelöst. Diese beiden «sozialen Logiken» bilden ein Raster, das den Blick auf die wesentlichen Aspekte des Wandels zu fokussieren erlaubt.

Die «Logik des Allgemeinen» priorisiert Durchsichtigkeit und Überblick. Diese sieht Reckwitz bedingt durch die Rationalisierungsbedürfnisse, die der Industrialisierung inhärent sind. Sie setzt nämlich dreierlei voraus: eine Standardisierung technischer Abläufe, grösstmögliche Transparenz des Rechtssystems und letztlich eine Disziplinierung der Menschen, welche deren Verhalten berechenbar macht. Aber zugleich mit der «Logik des Allgemeinen» war laut Reckwitz ein dunkler Zwilling da, eine «Logik des Singulären», die auf das Vereinzelte setzt, auf das irreduzibel Individuelle, das sich dem rationalen Zugriff entzieht. Diese konträre soziale Logik leitet bereits den Gefühls- und Subjektkult der Romantik an und ebenso die Gegenkulturen des späten 19. sowie des frühen 20. Jahrhunderts. In der Nachkriegszeit schliesslich beginnt sie sich aus dem Untergrund zu lösen und breitet sich in der Alltagskultur der westlichen Gesellschaften aus. Das heisst allerdings nicht, dass sie die «Logik des Allgemeinen» glatt abgelöst hätte, diese bestimmt natürlich weiterhin den ganzen Bereich des Technischen, doch was Wahrnehmung und vor allem die persönlichen Orientierungen betrifft, tritt sie in den Hintergrund. Reckwitz sieht also den Übergang von der industriellen in die postindustrielle Phase gekennzeichnet durch eine grundlegende Verschiebung des Fokus, nicht zuletzt des ethischen: Nicht mehr die Anpassung an Standards und Konventionen ist das Ziel, sondern die Entfesselung von Subjekten, deren Eigenheiten alle Rahmen sprengen.

Idealtypen

Reckwitz' soziale Logiken stellen Idealtypen ganz im Sinne von Max Weber dar. Damit erscheinen sie natürlich als recht weite Töpfe, die ganz Unterschiedliches zu fassen vermögen. Aber sie verfügen über einen logischen Kern, und der besteht darin, wie sie das Verhältnis zwischen dem Ganzen und den Teilen ansetzen. Die Logik des Allgemeinen favorisiert das erstere und lässt sich somit mit dem Grundsatz charakterisieren, den Hegel über die «Phänomenologie» gesetzt hat: «Das Wahre ist das Ganze.» Die Logik des Singulären dagegen gewichtet die Teile höher und entspricht so eher dem Diktum, das Adorno dem Systematiker Hegel entgegengehalten hat, das heisst, das Ganze gilt nun gerade als das Unwahre.

Auf der Basis der idealtypischen Logiken lassen sich aber – ebenfalls idealtypisch – die Freiheitsversprechen fassen, die beide je vor sich hertragen: Diese Freiheitsversprechen sind angelegt im Verhältnis, in das sich die beiden Logiken je gegenseitig setzen. Tendenziell kommen nämlich beide mit einem Anspruch auf alleinige Geltung daher; die Utopien, die beide entwerfen, ihre idealistisch zugespitzten Freiheitskonzepte, sind gekennzeichnet durch die Exklusion der jeweils konträren Logik: So scheint Freiheit unter der Flagge des Singulären nur möglich, wenn alle Homogenisierungszwänge entfallen; Freiheit im Zeichen des Allgemeinen dagegen setzt die Tilgung des Abweichend-Individuellen voraus.

Idealisierte Freiheitskonzepte

Nehmen wir die liberalen bis libertären Freiheitsversprechen, die gegenwärtig in Umlauf sind: Hier bewirkt die herrschende Logik des Singulären eine durchgängige Skepsis gegenüber Zentralgewalten, sei das nun der Staat, sei es eine Vorstellung von Leitkultur oder auch die Rechtsordnung, soweit sie irgendwelche Optionen einschränkt. Nur dann gilt eine Gesellschaft als frei, wenn sie das Besondere unter allen Umständen hochhält und ihren Mitgliedern die Zwänge des Allgemeinen so weit möglich erspart. Das gilt im Prinzip für den Links- wie für den Wirtschaftsliberalismus: Das Totum ist das Böse, es sind nur unterschiedliche

Instanzen, an denen man dieses Böse jeweils vorrangig festmacht. Als interessant erweisen sich diesbezüglich die Corona-Proteste, denn bei ihnen hat sich das aktuelle Freiheitskonzept quasi in reinster Form Bahn gebrochen. Das verquere Denken setzt individuelle Freiheit absolut, sie ist höher zu gewichten als die nackte Existenz: Lieber den Tod als mit der Impfung leben. Und dieses Motto gilt quer über die politischen Lager hinweg, trieb die Protestler am linken wie am rechten Flügel gleichermassen an. Allein dieser Umstand macht deutlich, wie weit die Logik der Singularität die Funktion des gegenkulturellen Einspruchs verloren hat und zum eigentlichen, tieferen Konsens in den spätmodernen Gesellschaften geworden ist.

Es gab aber vor gar nicht so langer Zeit die genau entgegengesetzte Auffassung, ein idealisiertes Konzept, das einer Gesellschaft Freiheit zusprach, in der sich die Individuen freiwillig und vernunftgeleitet zugunsten des Allgemeininteresses zurücknehmen. An Kants Kategorischen Imperativ ist zu erinnern, aber ebenso an die bürgerlich-christliche Alltagsmoral. In beiden ethischen Konzepten hat das Ganze klar den Vorrang, an ihm haben die Einzelnen sich auszurichten. Das setzt primär einmal Selbstkontrolle voraus, die Fähigkeit also, abweichend-eigensinnige Impulse zu bezwingen. Wer das schafft, macht sich frei gegenüber Lüsten wie Aggressionen und gewinnt insofern Souveränität über die eigene Natur. Diese Art von Selbstdisziplin ist notwendige Bedingung für ein vernünftiges oder eben gottgefälliges Zusammenleben; den Gesellschaften bzw. den herrschenden Eliten bleibt dabei die Aufgabe, einen Freiraum für die Selbstzurücknahme zu schaffen, indem sie ihrerseits auf willkürliche, irrationale Machtanwendung verzichten. Unter der Logik des Allgemeinen verklammert sich das Freiheitsversprechen mit Transparenz bzw. Berechenbarkeit. Auf der politischen Ebene ist die entsprechende Rationalität durch eine demokratisch legitimierte Rechtsordnung durchzusetzen, doch die Basis bildet stets die Selbstdisziplin der Einzelnen, die sich, um mündige Subjekte zu werden, innerlich erst begradigen müssen.

Dunkle Kehrseite

Im 20. Jahrhundert ist dieses Freiheitsversprechen gründlich demontiert bzw. als Chimäre entlarvt worden von einer progressiven Warte aus, die sich schon früh an der Logik des Singulären orientierte. Aus dieser Perspektive führt die Identifikation mit dem Allgemeinen gerade nicht zur Freiheit, sondern in ein Labyrinth von Zwängen, in dem sich die Verführten durch neurotische Reaktionen Entlastung verschaffen müssen. Die Selbstdisziplinierung überwindet die Triebe nicht; sie unterdrückt sie bloss, was dazu führt, dass das abgewehrte Besondere in entstellter Form wiederkehrt. Freuds Psychoanalyse deckte das Mass an irrationaler Autoaggression auf, die zugleich Voraussetzung ist für eine rationale Fassade wie für die Einpassung in moralische Setzkästchen. Diese Gewalt gegen die eigene Natur schlägt jedoch durch auf das Verhältnis der Einzelnen je zu sich selbst wie zu den Anderen; so bildet die Kehrseite der Vernunft eine ständige latente Destruktivität.

Zum Mythos verdichtet findet sich diese Dialektik in Stevensons «Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde», dem Drama des viktorianischen Gentlemans, der ein böses Double von sich abspaltet, um etwas vom Druck des Gutseins abzulassen, wobei er diesem Double dann aber verfällt und in den Untergang gerissen wird. Dr. Jekyll ist fixiert an die Konventionen seiner Zeit und seiner Schicht, er will um jeden Preis die «Achtung der Klugen und Guten» gewinnen, indem er sich bis zum äussersten diszipliniert, das heisst die sinnlich-körperlichen Impulse abtötet. Aber das hält er nicht durch und braucht so ein Alter Ego, das sich der Kontrolle entzieht. Dieses jedoch ist aggressiv aufgeladen und wendet seine Wut gegen die bürgerliche Fassade, unter deren Druck es erst entstand. Der Parlamentarier, den Hyde auf offener Strasse niederknüppelt und dann in sinnloser Raserei tottrampelt, ist ganz offensichtlich ein Spiegelbild des angepassten Dr. Jekyll, welcher sich überdies durch den Mord seines Protégés kompromittiert sieht.

Das bürgerliche Zeitalter idealisierte das Allgemeine und stellte Freiheit als Prämie für eine gelungene Selbstzähmung in Aussicht – Freiheit, verstanden als bewusst-souveräne Selbstverfügung, als Unabhängigkeit gegenüber den Anfech-

tungen der eigenen Natur. Die Psychoanalyse wie der Mythos vom unglücklichen Gutbürger stellen dieses Freiheitsversprechen entschieden in Frage; die Bezwingung der eigenen Sinnlichkeit bringt keineswegs Erlösung, sondern innere Spaltung und damit ein manifest destruktives Selbstverhältnis. Diese Sicht der Dinge folgt allerdings schon einer entgegengesetzten Perspektive, nämlich der Logik der Singularität. Und hier gilt ein konträres Versprechen, hier führt der Weg zur Freiheit gerade über die Akzeptanz des Individuell-Unangepassten; so muss jene stets im Widerstand gegen die Instanzen des Allgemeinen – gegen Vernunft, gegen Konventionen und Institutionen – erstritten werden.

Das multiple elastische Selbst

Unter der Logik des Allgemeinen haben die Einzelnen sich nach einem allgemeinen, statischen Ideal auszurichten, nach einem Standbild quasi, von dem alle individuellen Merkmale abgezogen sind, und Souveränität verspricht ihnen das Kollektiv um den Preis einer Annäherung an dieses Ideal. Frei sollen sie sein, wenn sie ihre Individualität abgelegt haben zugunsten einer vernünftigen Fassade und moralischer Standfestigkeit. Die Logik des Singulären entwirft eine konträre Vision: In ihr sollen sich die Einzelnen nicht nur der Anpassung an eine äussere Ganzheit verweigern, sondern auch in sich selbst keine Ganzheiten mehr bilden. Das ideale Subjekt ist nun als multiples angelegt, als eine offene Konstellation von Teilen, die in keiner wie auch immer gearteten Einheit mehr aufgehen, wobei sich auch die Konstellation über die Zeit hinweg unausgesetzt ändert. So ist das Freiheitsversprechen jetzt gebunden an Willen und Fähigkeit der Subjekte, mit jeglicher Form von statischer Identität zu brechen und an sich selbst Vielheit und Transformation zuzulassen.

In der Kulturgeschichte des 20. Jahrhunderts tauchen nacheinander verschiedene Versionen dieses Persönlichkeits- und Freiheitskonzepts auf, dessen Fokus auf Singularität geht: Da ist zunächst Freuds polymorph-perverses Triebwesen, ein primär ungefügtes Subjekt, das sich erst nachträglich formt, und zwar nach Bildern, die ihm von aussen zugetragen werden und es daher sich selbst entfrem-

den. Da ist auch Heideggers Dasein, das sich den konfektionierten Identitäten verweigert, weil es sich – ausgehend von der je eigenen Anlage – auf seine Möglichkeiten hin zu entwerfen hat. Aktuell kursiert das Konzept des flexiblen Menschen (Richard Sennett), das flüssige Anpassung an wechselnde Umstände fordert und uns damit das Ankommen in einem definitiven Selbstbild, aber auch den Halt in einem festen Beziehungsnetz verwehrt. Im Gegensatz zu den Konzepten Freuds oder Heideggers fehlt diesem Ansatz allerdings jeder kritische Impuls; sein implizites Freiheitsversprechen für die Einzelnen beschränkt sich darauf, arbeitsmarkttauglich zu machen. Freud und Heidegger standen auf einem gegenkulturellen Grund, das neoliberale Menschenbild dagegen hat sich ganz auf die Seite des Bestehenden geschlagen; auch das ein Zeichen dafür, dass die Logik des Singulären in der Ethik der postindustriellen Gesellschaften das Zepter übernommen hat.

Anders als die Logik des Allgemeinen fordert sie nicht den Ausschluss des je und je Abweichenden, vielmehr verhängt sie ein Tabu über das Gegenteilige: über das Bedürfnis nach Kontrolle und Einbindung in einen gegebenen sozialen Rahmen. Ausschliessung besteht weiterhin, nur quasi auf den Kopf gestellt: Was einst der Sexualtrieb war, sind jetzt der Selbsterhaltungs- sowie der Herdentrieb: Sie ziehen herunter, lassen uns verfallen an das Falsche, entfremden uns dem eigenen Wesen. Freiheit ist nur zu haben, wenn wir uns dem Verlangen nach dem Verkehrten widersetzen und dagegen ankämpfen; diese Formel gilt weiterhin, nur wurden darin die Pole getauscht. So aber hat sich an die Stelle des Standbilds die Imago eines multiplen, elastischen Selbst gesetzt; aus dem verkrusteten «Man» bei Heidegger ist ein dynamisches geworden, das uns demonstrative Individualisierung und permanente Selbstüberschreitung abverlangt.

Yuppie als Psycho

Nachdem die Logik der Singularität zur Herrschaft gelangt ist, unterliegt sie einem fundamentalen Funktionswandel: Im frühen 20. Jahrhundert bildete sie die Basis des Einspruchs gegen bestehenden Zwang; das Denken Freuds oder Heideggers

bot Zuflucht und Hoffnung für all jene, die mit der damaligen Verfassung der Welt nicht einverstanden waren; im Konzept vom «flexiblen Menschen» dagegen spiegelt sich gerade das aktuell herrschende Gesetz, das gebieterisch dynamische Anpassung verlangt. Nicht zuletzt deshalb sind die Freiheitsversprechen im Namen der Singularität schal und unglaubwürdig geworden. Die Persönlichkeitskonzepte unter der Logik des Allgemeinen taten den Einzelnen Gewalt an bzw. forderten sie auf, das selbst zu übernehmen; bei den aktuellen gilt das aber nicht weniger, nur betrifft die Abspaltung eine andere Seite der menschlichen Anlage: Nicht mehr Triebe und Sinnlichkeit haben wir zu bezwingen – das wäre ökonomisch ja auch dysfunktional; im negativen Fokus der auferlegten Selbstmodellierung steht jetzt vielmehr das Bedürfnis nach Bestand und Zugehörigkeit. Nur gilt dabei nach wie vor Freuds Diktum, dass das Verdrängte wiederkehrt.

Auch für diese zeitgemässe Form der Selbstdressur gibt es ein literarisches Beispiel, das ihre Folgen illustriert. 1991 veröffentlichte der Amerikaner Bret Easton Eillis (*1964) den Roman «American Psycho», der offenbar den Nerv der Zeit traf und rasch zum Kultbuch avancierte. Der Protagonist Patrick Bateman, ein erfolgreicher Jungbanker, unterscheidet sich zunächst einmal grundlegend von Henry Jekyll, denn er fühlt sich weder einer Standesehre verpflichtet noch gar einer Moral. Auch Genuss ist ihm keineswegs untersagt, im Gegenteil: Sein Umfeld pflegt einen hedonistisch ausschweifenden Lebensstil. Das Persönlichkeitsideal des modernen Erfolgsmenschen entspricht also in keiner Weise dem für Viktorianer typischen Standbild. Doch auch Bateman geht es primär darum, nach aussen hin etwas darzustellen; dabei hat er allerdings nicht die Klugen und Guten im Blick, sondern die Cleveren und Coolen. Und selbstverständlich orientiert er sich nicht an einem fixen Typus; sein Ideal bildet vielmehr ein durch und durch elastifiziertes Selbst. Für ihn ist es ungemein wichtig, in ständig fluktuierenden Szenen und bei rasch wechselnden Moden nur ja den Anschluss nicht zu verlieren. Im Fokus steht, was je gerade angesagt ist: Markenartikel, Szenenlokale, der letzte Insider-Klatsch. Dabei würde einen so etwas wie Prinzipien oder charakterliche Substanz bloss behindern.

Jekyll hat gegen Antriebe zu kämpfen, die in der Konsequenz an der starren Fassade kratzen, Bateman gegen Impulse, die ihn festlegen und in seiner Beweglichkeit einschränken könnten. Was am Ende des 19. Jahrhunderts das sinnliche Begehren war, ist hundert Jahre später das Bedürfnis nach Halt oder Bindung. Im einen wie im andern Fall geht es um elementare menschliche Antriebe, die dem jeweils geltenden Persönlichkeitsideal nicht entsprechen und darum abzuwehren sind. Weil das aber nicht ohne Gewalt geht, hat Ellis' Yuppie-Banker nicht anders als Stevensons Gentleman eine unkontrolliert aggressive Kehrseite. Die nach innen gerichtete Gewalt schlägt nach aussen durch. Ellis beschreibt in seinem Roman abscheulich brutale Exzesse, von denen allerdings nicht restlos klar ist, ob sie real sind oder bloss der perversen Phantasie des Protagonisten entspringen. Das ist letztlich auch egal, denn im Phantasma vom gänzlich sinnlosen sadistischen Mord verkörpert sich auf jeden Fall das Aufkündigen jeglicher menschlichen Bindung.

Rattenrennen

Ob wir von einer Logik des Allgemeinen oder einer Logik des Singulären ausgehen, das idealisierte Freiheitskonzept zeigt sich in beiden Fällen an die Exklusion des jeweiligen Gegenparts gekoppelt; Freiheit ist somit allein durch die Abspaltung der entsprechenden Bedürfnisse und Verlangen zu haben. Die Gewalt ist in beiden Fällen zweifellos – und nicht weniger sind es ihre Folgen: ein vergiftetes Selbstverhältnis sowie Hassbereitschaft gegenüber den Anderen. Eine bereinigte Imago bildet das Ziel, von dessen Verfolgung man sich Freiheit verspricht, nicht weniger aber auch Anerkennung; das führt in der Gesellschaft zu einem blinden Wettstreit darum, wer es mit der Marter der Selbstüberwindung am weitesten treibt. So finden sich Jekyll und Bateman in derselben Falle gefangen, rennen atemlos in einem Hamsterrad, denn das Ziel ist gar nicht wirklich zu erreichen, weil die je abgewehrten Impulse weiter bedrängen; sei es bloss innerlich, dann plagt einen das Schuldgefühl; kommen sie zum Durchbruch, dann ist das Image zerstört.

Das Streben nach dem gerade angesagten Guten wird zum Rattenrennen, in dem sich die Konkurrenten rein gar nichts schenken und das so die Gesellschaft aggressiv auflädt. Dabei dürfen besonders die Verlierer keine Milde erwarten, haben die Gewinner ihren Vorteil doch durch enorme Anstrengungen erkämpft und damit ein natürliches Recht, Privilegien einzuheimsen. Diejenigen dagegen, die zurückbleiben, sehen sich dem Vorwurf ausgesetzt, sie hätten sich eben nicht hinlänglich bemüht: um Tugend im bürgerlichen Zeitalter, um Flexibilität in unserer postindustriellen Ära. Im 19. und frühen 20. Jahrhundert hat dieses Argument die Klassenspaltung moralisch legitimiert; gegenwärtig leistet es exakt dasselbe für den Umstand, dass immer breitere Schichten ökonomisch wie kulturell zurückfallen und somit von Ausgrenzung bedroht sind.

Die Logik des Allgemeinen und des Singulären sind inhaltlich konträr ausgerichtet, die eine verspricht Freiheit über die Exklusion des Individuellen, die andere gerade über den Weg von dessen Inklusion; der Form nach jedoch verhalten sich die Konzepte spiegelbildlich, indem sie die Grundopposition ausschliesslich auf einen der Pole hin akzentuieren. Im aktuellen Kulturkampf wirkt sich das insofern fatal aus, als die beiden Logiken frontal zusammenprallen, ohne dass irgendein Kompromiss möglich wäre. Die liberale Seite sieht das Heil in einer weiter forcierten Öffnung, die populistische Reaktion in einer neuen Abschliessung; ein Drittes scheint es nicht zu geben. Genau das liegt jener Spaltung der westlichen Gesellschaften zugrunde, welche die Bildung stabiler Mehrheiten verhindert und so einen demokratisch legitimierten Weg in die Zukunft versperrt.

Abrüstung

Zeit also, abzurüsten, die überrissenen Anforderungen fahren zu lassen, was bedeutet, sich auf das zu besinnen, was menschenmöglich ist, und das aktuelle Freiheitsversprechen zu dekonstruieren – in der gleichen Weise übrigens, wie das mit jenem aus der bürgerlichen Ära bereits geschehen ist. Die beiden sozialen Logiken verkörpern im Grunde die konträren Seiten des Menschen, der eben zugleich ein Kulturwesen wie auch etwas ganz Einzigartiges, je Eigenes ist. Dieses

Faktum blenden die idealisierten Konzepte aus – das aktuelle nicht weniger als das alte; sie verkürzen die «condition humaine» auf eine ihrer Seiten und treiben so die Menschen in ein Gefühl permanenter Unzulänglichkeit hinein. Von dem müssen sie sich dann durch den permanenten Kampf gegen ihre gesellschaftlich abgewertete Seite losstrampeln. Natürlich hat das seinen Zweck: im Normalfall halten die vereinseitigten sozialen Logiken eine Gesellschaft zusammen; denn sie geben deren Handeln eine Richtung und rechtfertigen zudem die bestehenden Hierarchien. Aber das Mittel kann entgleisen, wenn man seinen Einsatz übertreibt, und das führt dann zum Gegenteil, zur Selbstzerfleischung über unlösbaren inneren wie äusseren Konflikten.

An den Punkt könnten wir demnächst gelangen, wenn wir nicht schon da sind. Deswegen wäre eine Rückbesinnung auf die menschliche Grundanlage nötig, die nun einmal in sich widersprüchlich ist. Wir alle suchen mal Einbindung, dann wieder die Abgrenzung, jede und jeder in einem ganz eigenen Mass. In einer Gesellschaft, welche die Forderung nach Singularität ernst nimmt, müssten sich eigentlich alle an dem Punkt in der Spanne zwischen dem Allgemeinen und dem Singulären einrichten können, der ihrer gegebenen Anlage entspricht; alle könnten sein, wie sie nun mal sind, ohne sich auf ein entrücktes Ideal hin trimmen zu müssen. So wären die einen denn näher am Zentrum der Herde, entsprechend auch mehr auf Einhaltung der Regeln bedacht, andere wieder stünden eher am Rand und nähmen sich Eigenheiten heraus; dabei ist keine der Positionen vorweg durch einen moralischen Massstab zu bewerten.

Im Grunde ist dieses Konzept von Freiheit gar nicht so weit von Heideggers Verständnis der Eigentlichkeit entfernt: Alle sollen den Mut haben, zu sich selbst zu stehen, und sich primär den eigenen Möglichkeiten verantwortlich fühlen. Was hier aber fehlt, ist das agonale Pathos der Existenzialontologie, das Drama von Ängstlichkeit und Selbstüberwindung, letztlich die Pflicht, aus dem, was uns je ausmacht, unbedingt ein höheres Selbst destillieren zu müssen. Es bleibt einzig die Aufgabe, herauszufinden, wohin es einen im Tiefsten drängt, diesen Drang dann zu kultivieren und zum Kompass des bewussten Willens zu machen.

Gewiss, so mag das ein wenig schal klingen. Wo bleibt die Herausforderung durch ein Höheres, wo der Ruf, der Auftrag, der das Leben ausrichtet und Möglichkeiten zur Bewährung bietet? Nun, Aufgaben stellt das Leben in postmodernen Zeiten wahrlich genug, die blosse Alltagsbewältigung verlangt uns vieles ab, und eine ganz grosse Herausforderung steht am Horizont, nämlich die, das kollektive Verhalten dahingehend zu verändern, dass wir den Planeten nicht unbewohnbar machen oder uns selbst ausrotten. Da könnte es Sinn machen, die Energien zu sparen, die wir derzeit an narzisstisch getöntes Selfstyling verschwenden.

Ausweg

Zwischen den überhöhten Polen des Allgemeinen und des Singulären erststreckt sich ein freies Feld, das reale Menschen tatsächlich bewohnen. Warum eigentlich sollten wir uns nicht die Freiheit nehmen, uns ausdrücklich genau hier zu situieren? Natürlich verbleiben wir damit in den Niederungen des Faktischen, natürlich fehlt da der Glanz, auch der Überschwang, der auf den gelungenen Aufstieg zu den Höhen folgt; aber die entsprechende Entscheidung würde Druck aus dem System nehmen, sie liesse uns entspannen und die Kräfte neu bündeln – auf jene Probleme, die unweigerlich auf die planetare Gemeinschaft zukommen.

Es wäre dies der Weg der Selbstbescheidung, ein Weg, den etwa Franz Kafka vorgezeichnet hat, durch sein Leben und sein Werk, aufs äusserste konzentriert aber in der Figur des Affen, den er vor der Akademie Bericht über seine Menschwerdung erstatten lässt. Dieses Wesen hat nach der Gefangennahme der grossen *Freiheit* – bzw. deren Phantasmen – entsagt. Wäre es deren *Versprechen* gefolgt, so hätte es die Stäbe seines Käfigs durchbissen und wäre vom Schiff gesprungen. Mitten ins Meer, wo es einfach ersoffen wäre. Das hat der Affe intuitiv erfasst, und so bleibt ihm einzig der *Ausweg*, der über die Einpassung in eine von Menschen bestimmte Kultur führt; diese eignet er sich an, mit aller Kraft, ja einer fast übermenschlichen Anstrengung. Auf deren Basis kann er schliesslich eine «normale» Existenz aufbauen, dank der sich für ihn zumindest die Käfigtür öffnet.

Der Verzicht auf die unbegrenzte Weite hat allerdings einen Preis: jenen melancholischen Schleier, der sich über das Leben des «Rotpeter» legt. Grundsätzlich könnte er zufrieden sein, einen gewissen Freiraum hat er sich erkämpft, doch eine unterschwellige Traurigkeit bleibt. Denn ganz ist die Anpassung doch nicht gelungen, die restlose Integration in die Art der Menschen bleibt ihm versagt. Von der Besonderheit seiner Tiernatur sieht er sich abgeschnitten, in den Kulturrahmen passt er auch nicht wirklich. So haust er in einer Zwischenwelt, halb Tier, halb Mensch, kein in sich begradigtes Ganzes eben. Seine Wahl führt in Widerspruch und Zweifel, letztlich in eine Grauzone, deren Unentschiedenheit mitunter schmerzt. Aber vielleicht gilt es genau das auszuhalten, die Trauer über unsere Unvollkommenheit zu ertragen, wenn wir ein friedlicheres Zusammenleben wollen.

Freiheit die ich meine – Frei-Sein und Frei-Werden in der digitalen Gesellschaft

Forumsvortrag vom 13. Februar 2025

Anita Horn

Der kulturelle Wandel betrifft in der digitalen Epoche die Gesamtheit von einzigartigen geistigen, materiellen, intellektuellen und emotionalen Lebensbereichen, Kunst und Literatur, Grundrechte, Traditionen und Glaubensrichtungen.[1] Die Architektur von Gesellschaft, Wirtschaft und Politik wird weitgehend strukturell mitgesteuert von Technologien der Künstlichen Intelligenz. Vom Karma-Rider in den Basler Drämli zu den Smart Homes bis zur Einschätzung der Kreditwürdigkeit bei der Bank, ist die Lebenswelt durchwoben von algorithmischen Parametern, die unser Verhalten bewusst oder unbewusst mitbeeinflussen.

Diesen Wandel begleiten drängende ethische Fragestellungen und Herausforderungen, die erst annähernd aufgearbeitet sind. Was verstehen wir unter einer guten und gerechten digitalen Gesellschaft? Wie haben sich die Vorstellungen von einem guten Leben in der digitalen Gesellschaft verändert? Zu diesen grossen Fragen gehört auch diejenige nach dem Freiheitsbegriff in der digitalen Gesellschaft und insbesondere nach dem Teilbegriff der *mentalen Autonomie*. Leitend ist die Frage, inwiefern Freiheit in der digitalen Epoche gefährdet ist und wie eine psychodynamisch informierte Ethik dieser Herausforderung begegnen kann.

Die eingedämmte sozialphilosophische Kritik der digitalen Gesellschaft – wie sie von Franz Derendinger moniert wurde – scheint weniger mit einem Generalversagen des kritischen Urteilsvermögens zu tun zu haben als mit der unübersichtlichen Faktizität der digitalen Gesellschaft.

1. Die digitale Revolution hat mit Hochgeschwindigkeit Einzug gehalten. Mit der Metapher des KI-Schnellzugs beschreibt der Philosoph Thomas Metzinger die kollektive Dynamik im Umgang mit der Künstlichen Intelligenz als ein «verrücktes Durcheinanderlaufen». Diese euphorische Hektik ist begleitet von einer Angst, den Digitalisierungs- und KI-Zug zu verpassen. Infolgedessen

[1] In Anlehnung an die Kultur-Definition der UNESCO, 1983.

versuchen alle, den Zug zu erwischen. Denn gleichzeitig wisse niemand, wo der Zug losfahre und wohin er fahre.[2] - Der Digitalisierungs- und KI-Schnellzug ist nach wie vor mit Hochgeschwindigkeit unterwegs. Ohne uns in der Hektik immer gewahr zu sein, ob wir gerade selbst im Zug sitzen, ihn von aussen vorbeifahren sehen oder einfach mitgerissen werden, sind wir sowohl Mitreisende wie auch Betrachtende dieses Fortschritts. So entsteht in uns der Eindruck, dass das Gefühl eines unermesslichen Freiheitsgewinns resp. einer unermesslichen Ermächtigung und dasjenige eines unermesslichen Freiheitsverlusts resp. einer Ohnmacht nahe beieinander liegen.

Abwägen, Bewusstwerden und Sich-Positionieren bzw. Sich-Einstellen ebenso wie Beurteilen und Bewerten setzen voraus, dass wir uns Zeit nehmen können. Unzweifelhaft scheint, dass der menschliche Geist mit der Geschwindigkeit der Digitalisierung nicht Schritt halten kann. Nichtsdestotrotz stehen wir in der Verantwortung, die Digitalisierung zu regulieren. Damit dieses Dilemma nicht in die blosse Überforderung oder in eine dissoziative Ohnmacht führt, sondern zu einem Bekenntnis zur eigenen Handlungsfähigkeit und Beteiligung werden kann, gilt es, diese bestehende Spannung zu vergegenwärtigen. Allem voran müssen wir uns eingestehen, dass die Spannung einerseits ein psychischer Wirkfaktor ist, der sich bewusst oder unbewusst auf unser Verhalten, Denken und Fühlen auswirkt – und andererseits mitunter auch auf die kollektiven Trends zur medialen Berichterstattung und auf die kollektive Forschungsausrichtung einwirkt.

2. In der digitalen Gesellschaft bestehen Wertekonflikte und Unsicherheiten, die das Einnehmen eines geteilten moralischen Standpunkts als ethische Grundlage erschweren. Jeder ethische Anspruch basiert auf einem Menschenbild. Das transhumanistische Menschenbild, das der Entwicklung Künstlicher Intelligenz zugrunde liegt, steht mit dem humanistisch geprägten Menschenbild,

[2] Von Chatbots bis zu Waffensystemen - Fluch und Segen der Künstlichen Intelligenz l SWR Doku, 2021, https://www.youtube.com/watch?v=oNk6ESLpxKI.

das unserer westlich liberal demokratischen Gesellschaft und Verfassungen zugrunde liegt, in vielerlei Hinsicht im Widerspruch. Diese Widersprüchlichkeit wird in ethischen Studien selten ausführlich diskutiert, sie mündet aber in unterschiedlichen normativen Ausrichtungen und in verschiedenen Deutungen von Leitwerten wie Freiheit.

3. Eine gesellschaftliche Dynamik, mit der wir in den letzten Jahren konfrontiert waren, besteht in der eindimensionalen Förderung der Digitalisierung in allen Lebensbereichen. Der Sozialethiker Peter Kirchschläger identifiziert zwei verbreitete «Standardfehler» im Expertendiskurs: Einerseits herrsche die Auffassung, dass ethischen Gefahren durch ethische Chancen der Technologien aufgewogen werden. Andererseits würden beispielsweise Menschenrechtsverletzungen akzeptiert, wenn von Datensystemen gesellschaftliche resp. wirtschaftliche Vorteile erwartet werden.[3]

Die Bewusstwerdung über implizite moralische Annahmen und Werteunterschiede ist für ethisches Urteilen und Handeln vorausgesetzt. Für den Ansatz einer psychodynamisch informierten Ethik der digitalen Gesellschaft, rekurriere ich in Anlehnung an die Konzeptionen von Gerd Rudolf[4] und Thomas Fuchs explizit auf ein personales Menschenbild. Mit dieser axiomatischen Setzung geht die Prämisse einher, dass sich die Voraussetzungen der Autonomiefähigkeit und im weitesten Sinne der mentalen Gesundheit des Menschen auch in der digitalen Gesellschaft nicht grundsätzlich verändert haben. Entsprechend spielen das Unbewusste, die Leiblichkeit und die Zwischenleiblichkeit auch in der digitalen Welt

[3] Peter G. Kirchschläger, «The Need for an International Data-Based Systems Agency (IDA) at the UN. Governing "AI" Globally byKeeping he Planet Sustainably and Protecting the Weaker from the Powerful», Journal of AI Humanities 18 (2025): 223, https://doi.org/10.46397/JAIH.18.7.

[4] Gerd Rudolf, *Psychodynamische Psychotherapie: die Arbeit an Konflikt, Struktur und Trauma*, 2., aktualisierte Aufl (Stuttgart: Schattauer, 2014), 190 f.

eine Schlüsselrolle für mentale Gesundheit resp. Autonomie und Persönlichkeitsentwicklung.

Zum Narrativ der in den letzten Jahrzehnten eindimensional geförderten Digitalisierung gehört eine ganze Palette von versprochenem Freiheitsgewinn. Freiheitsgewinn lockt als bedingungslose Entlastung, Machtgewinn für jedes Individuum, zunehmende Selbstbestimmung und Priorisierung zwischenmenschlicher Beziehungen.[5] Tatsächlich wurde der Zugang zu Wissen und Bildung durch das Internet, dank Online-Kursen, «Open-Access»-Wissenschaft, die «Public Domain» usw. gefördert. Die weltweite Kommunikation ohne physische Schranken, die berufliche Flexibilität dank «Home-Office», die kreativen Entfaltungsmöglichkeiten über den Zugang zu professionellen Tools für Musik, Kunst und Design, wie YouTube, Pinterest oder Etsy, die von traditionellen Strukturen unabhängigen dezentralen Finanzsysteme wie Kryptowährungen etc. ermöglichen quantifizierbare Flexibilisierung, Selbstkontrolle und -optimierung.

Diesen Möglichkeiten stehen Herausforderungen und Menschenrechtsprobleme gegenüber, die den Freiheits- und Machtgewinn, die Selbstbestimmung und Priorisierung von Beziehungen einschränken. Privatheitsverlust, Datenschutzprobleme und die Abhängigkeit von Technologien sind diesbezüglich bekannte Schlagworte. Künstlich intelligente Technologien simulieren die kognitiven und zunehmend auch die emotionalen, relationalen Fähigkeiten des Menschen. Der Psychoanalytiker Peter Fonagy hat bereits 2016 bemerkt, dass sich das Internet potenziell stärker in unsere Bedürfnisse einfühlen könne als der fürsorglichste und zugewandteste Erwachsene dies je tun könnte.[6] Die passgenaue Einstimmung in

[5] *AI Buddy: Redefining Social Relationships* | *20. Europäischer Trendtag*, 2023, https://www.youtube.com/watch?v=SoRokWTnOvw.

[6] Peter Fonagy, «Vorwort», in Psychoanalyse im Cyberspace? Psychotherapie im digitalen Zeitalter, hg. von Alessandra Lemma und Luigi Caparrotta (Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel, 2016), 14–15.

die subjektiven Befindlichkeiten und Bedürfnisse wird durch die generative Künstliche Intelligenz exponentiell verstärkt.[7]

Die mentale Autonomie und moralische Handlungsfähigkeit des Menschen ist darüber hinaus dadurch gefährdet, dass das im Internet oder über generative KI erhältliche Wissen keine Wahrheitsanbindung aufweisen muss. Jegliche Daten und Informationen werden rezykliert und nach mathematischen Wahrscheinlichkeiten zusammengefügt. Die Spielräume gezielter Desinformation und politischer Mobilisierung nehmen dadurch exponentiell zu.

In der digitalen Epoche scheint «Freiheit» im doppelten Sinne bedroht: Einerseits durch die sublime Gefährdung der erwähnten mentalen Autonomie im Kontext der digitalen Architektur der Lebenswelt, und andererseits durch einen Wandel der kollektiven Stimmung und latente soziale Entfremdungsdynamiken, die u.a. durch Zukunftsängste und Stress überschattet werden. Mit Blick auf diese kollektive Stimmung scheinen jedoch nicht nur freiheitsgefährdende, sondern gerade auch freiheitsstiftende, befreiende Entwicklungen vorstellbar.

I. Freiheitsverständnis und mentale Autonomie

Die normative Rede über Freiheit und mentale Autonomie in der digitalen Gesellschaft setzt voraus, dass wir nicht nur eine philosophische, sondern auch eine psychologische und sogar eine psychodynamische Sicht auf das Phänomen einnehmen.

Hinsichtlich der mannigfaltigen Freiheitsdefinitionen in der Philosophie wird von der Unterscheidung von *negativen* und *positiven Freiheiten* nach Isaiah Berlin ausgegangen.[8] Er bezeichnet *positive Freiheiten* als Freiheiten *zu*, als Ermöglichungsbedingungen und Fähigkeiten, die es Menschen erlauben, angestrebte Ziele zu verfolgen und zu erreichen. Zu diesen Zielen gehört die Selbstbestim-

[7] Kirchschläger, 229.
[8] Isaiah Berlin, «Two Concepts of Liberty», in *Four Essays on Liberty* (Oxford: Oxford University Press, 1958).

mung als Gegensatz zur Abhängigkeit von anderen. *Negative Freiheiten* sind Freiheiten *von*, also von Zwang oder Behinderungen durch andere. Aus diesem Spannungsfeld von Freiheit und Zwang differenziert sich dasjenige zwischen Selbstbestimmung und Manipulation.

Die Unterscheidung von Selbstbestimmung (als Teilaspekt moralischer Handlungsfähigkeit, Vollzugsbedingung demokratischer Sittlichkeit und psychologischer Kompetenz) und *mentaler Autonomie* setzt den Akzent darauf, dass sich die Bedingungen unseres Wissenserwerbs – damit unseres moralischen Urteilens und Handelns – in der digitalen Gesellschaft strukturell verändert haben. Die virtuelle Sphäre, in der wir uns zunehmend aufhalten, Beziehungen pflegen, kommunizieren, uns kreativ ausleben oder einkaufen, basiert auf einem bestimmten, für die Nutzenden kognitiv nicht vollständig nachvollziehbaren technologischen Design (*Human Engineering*). Dieses Design ist darauf ausgerichtet, menschliches Verhalten algorithmisch zu systematisieren und zu konditionieren. Sublime Formen der Manipulation beeinflussen die Aufmerksamkeitslenkung, Empathie und die affektive Besetzung von Zwecken und Handlungsoptionen.

Dass «Freiheit eine conditio sine qua non für Moral»[9] darstellt, hängt von der Möglichkeit zur Selbstbestimmung ab. Gleichzeitig ist die Selbstbestimmung in der Gesellschaft gebunden an *soziale Freiheit*. Im liberaldemokratischen Verständnis bleibt die individuelle Freiheit gebunden an Einschränkungen, die das sittliche Zusammenleben mit anderen fordern.[10]

Der Begriff Selbstbestimmung interessiert in psychologischer Hinsicht als Teilaspekt (moralischer) Handlungsfähigkeit, aber auch als *Kernkompetenz* mit Blick auf mentale Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. *Autonomie* beschreibt in der Entwicklungspsychologie die *Fähigkeit zur Selbstbestimmung* und zum selbstständigen, unabhängigen Handeln. Die Entwicklung der Autonomie ist bereits in der analogen Beziehungswelt eine Herausforderung. In der digitalen Epo-

[9] Peter G. Kirchschläger, *Digital Transformation and Ethics* (Nomos, 2021), 83.
[10] Kirchschläger, *Digital Transformation and Ethics*.

che, in der sich soziale Beziehungen, Identitäts- und Gruppenprozesse, strukturiert durch die Informations- und Kommunikationstechnologien, vermehrt in die virtuelle Sphäre verlagern, werden die mentale Autonomie und der Umgang mit Aufmerksamkeit zu neuralgischen Punkten digitaler Reife. Dies betrifft alle – uns Erwachsene ebenso wie – jedoch in besonderer Weise – die Kinder und Jugendlichen, die in der digitalen Welt sozialisiert wurden und werden.

Die Verflechtung psychologischer und philosophischer Voraussetzungen honoriert insbesondere die Anerkennungstheorie von Axel Honneth. Diese bezieht sich auf interdisziplinäre Annahmen u.a. aus der Bindungstheorie, Sozialpsychologie und Politischen Theorie. Honneth sieht sowohl die frühkindlichen Beziehungserfahrungen, die familiären, sozioökonomischen und institutionellen Bedingungen wie die moralische und politische Sozialisation als entscheidende und einander bedingende Erfahrungen, von denen die spätere demokratische Sittlichkeit in Gesellschaft und Politik abhängt.[11] Umgekehrt sind es Erfahrungen der Missachtung und Entfremdung, die zu Konflikten, individuellen und sozialen Pathologien beitragen. Selbstbestimmung als erworbene Fähigkeit und das *Erleben* von sozialer Freiheit basieren auf intersubjektiven Anerkennungs- und Affektregulationsprozessen.[12]

Die Relationale Psychoanalytikerin Jessica Benjamin hat hier mit Blick auf den vernachlässigten Einschluss der *menschlichen Destruktivität und Aggressivität* zu einer Differenzierung beigetragen. Auch das Scheitern und die Vorenthaltung der Anerkennung sind Voraussetzung für die Anerkennung des Anderen.[13] Die Differenz in der Wahrnehmung von Selbst und anderem entspricht einer konstruktiven Spannung in Beziehungen, welche nicht durch gegenseitige (Über-)Anpassung

[11] Axel Honneth, Das Recht der Freiheit – Grundriss einer demokratischen Sittlichkeit (Suhrkamp, 2011).

[12] Honneth, 85.

[13] Jessica Benjamin, *Phantasie und Geschlecht : psychoanalytische Studien über Idealisierung, Anerkennung und Differenz*, Fischer Taschenbuch (Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 1996).

vernichtet werden sollte, sondern deren Akzeptanz Anerkennung und soziale Freiheit erst ermöglicht. Entsprechend «lösen wir uns nicht *aus* Beziehungen heraus und suchen uns von ihnen zu befreien, sondern wir werden immer aktiver und selbstständiger *in ihnen*».[14]

Benjamins Konzeption validiert die nicht-reduzierbare Polarität, die Dynamik von Regression und Progression, Anerkennung und Entsagung und normalisiert sie als Bestandteile der Psychodynamik und Relationalität. Deshalb ist es, so Benjamin, die «primäre Verantwortung eines Subjekts für das andere Subjekt [...], dessen intervenierender und überlebender Anderer zu sein».[15] Es ist nicht die einseitige Erfahrung der Anerkennung durch den Anderen, welche zum Zuwachs von Autonomie führt, sondern eine zunehmende Entwicklung zu gegenseitiger und selbst-bewusster Anerkennung von Subjekten in einem dialektischen Bewegungsprozess, der die Bewältigung von Beherrschungssituationen und Konflikten miteinschließt.

Eng verknüpft mit der mentalen Autonomie ist unserer Fähigkeit zur narrativen Orientierung: Das Erleben von Autonomie ist nie absolut zu bestimmen. Gerade die Wahrnehmung der eigenen Freiheit oder Unfreiheit spielt für unser persönliches Narrativ eine Rolle.[16] «Damit wir uns kohärent und konsistent erleben können, tendieren wird unbewusst dazu, unser Erleben so einzuordnen, dass wir uns nicht eingeschränkt fühlen».[17] Das eigene Narrativ dient nicht nur der blossen Beschreibung von Geschehnissen, sondern vor allem ihrer Erklärung. Indem wir Ereignisse deuten und in einen sinnvollen Kontext setzen, schaffen wir für uns selbst subjektive Plausibilitäten, die unser Handeln leiten. Rationale und unbewusste Motive vermischen sich.

[14] Benjamin, *Phantasie und Geschlecht*, 21 zitiert in: Balzer, *Spuren der Anerkennung*, 376.
[15] Benjamin, *Phantasie und Geschlecht*, 125 zitiert in: Balzer, *Spuren der Anerkennung*, 392.
[16] Alexander Fischer, *Manipulation: Zur Theorie und Ethik einer Form der Beeinflussung*, 1. Aufl. (Berlin: Suhrkamp Verlag, 2017), 33.
[17] ibid., 134.

Manipulation ist ein Mechanismus, der durch Erhöhung oder Verminderung der affektiv angebundenen Anziehungskraft eines Zwecks (und so auch einer Handlungsoption) funktioniert.[18] Damit ist Manipulation gerade nicht reduzierbar auf das undurchschaubare, gerissene Erreichen egoistischer Zwecke durch einen Manipulator und zum Nachteil eines Manipulierten.[19] Vielmehr sind es die subtileren und aufgrund dieser Subtilität besonders durchdringenden und alltagsgegenwärtigen Einflussnahmen der Manipulation auf unsere Empathie und Aufmerksamkeitslenkung, die gerade im Zusammenhang mit dem Human Engineering des Silicon Valley bedeutsam werden. Hierbei lässt der Manipulator oder ein algorithmischer Parameter jemanden eine Wahl treffen, die dem Manipulierten als freie Wahl erscheint. So formuliert der Gehirnforscher Antonio Damasio: Die kapitalistische Goldgrube ist nicht unser Verstand oder die Vernunft, sondern unser *unbewusstes Fühlen und Sehnen*.

Manipulationen gehören zu einer funktionierenden Gesellschaft. Sie werden ethisch problematisch, wenn sie unsere mentale Wahlfreiheit einschränken und uns dazu bringt, etwas zu tun, das wir nicht ins Selbstbild integrieren können.[20] Das bedeutet, dass die Person vor oder während des Einflussprozesses die Freiheit haben muss, etwas abzulehnen resp. sich anders zu entscheiden. Darüber hinaus wird die nachträgliche Zustimmung vorausgesetzt. Das bedeutet, dass die Person sich bei voller Information nicht aktiv gegen die Manipulation gewehrt hätte und die Entscheidung nachträglich in ihr Selbstbild integrieren kann. Freiheit bleibt gewahrt, wenn eine Person ihre veränderten Handlungsleitungen verstehen, reflektieren und akzeptieren kann. [21] Eine aktuelle ethische Debatte dreht sich entsprechend der zunehmenden Bedeutung versteckter digitaler Manipulation bzw. strategischer behavioristischer Konditionierung um das *Recht auf digitale Selbstbestimmung*. Die Denkräume – das verfügbare Wissen – werden strukturell ein-

[18] ibid., 31–32.
[19] ibid., 26–27.
[20] ibid., 132–133.
[21] Fischer, 132–133.

geschränkt, sodass mentale Autonomie innerhalb eines algorithmisch gesteuerten Systems nur noch eine *Teilautonomie* bleiben kann.

Mit der weitgehenden Verlagerung von Beziehungsinteraktionen, Kommunikation, Kaufverhalten, Unterhaltung und Lernen in den virtuellen Bereich werden Selbstverwirklichungs-, Beziehungs- und Identitätsprozesse bei Kindern und Jugendlichen zunehmend früh von algorithmisch gesteuerten Spiegelungsprozessen mitbeeinflusst oder geprägt, die auf der Ebene der Mentalisierung, Empathie und Aufmerksamkeitslenkung auf die Persönlichkeit einwirken. Der Wandel der Informations- und Kommunikationstechnologien führt – in den Worten der Frankfurter Sozialpsychologin Vera King – dazu, dass u. a. der frühkindliche Erwerb der Symbolisierungsfähigkeit angesichts der Digitalisierung aus psychoanalytischer Sicht umfassend neu analysiert und verstanden werden muss.[22]

II. Dissoziation, Entfremdung und Tabu im digitalen Zeitalter

Vorausgesetzt wird ein *inklusiver* Begriff von Dissoziation. In der klassischen Psychoanalyse wird der Begriff insbesondere mit demjenigen der Spaltung, verbunden mit primitiven Abwehrmechanismen sowie der projektiven Identifikation verbunden. Erkenntnisse aus der Embodimentforschung, den klinisch psychologischen Traumatheorien, v.a. aber aus der neurobiologischen Intersubjektivitäts-, Bindungs- und Mentalisierungsforschung legen nahe, dass wir dem Konzept der Dissoziation mehr zutrauen können. Dissoziationen sind differenzierte Bewältigungsstrategien, die in unserem Alltag, in unseren Beziehungen und im Umgang mit Stress und Bedrohungen eine wichtige Rolle spielen. Sie umfassen ein Spektrum von Mechanismen und Fähigkeiten von funktionalen, «normalen» bis zu dysfunktionalen und pathologischen Dissoziationen.

[22] Vera King, «Dissoziation als geteilte Aufmerksamkeit» (Keynote, Dissoziation – psychosoziale Kompetenz zur Bewältigung von Entfremdung und Unverfügbarkeit? Organisiert von Hartmut Rosa und Anita Horn, Universität St.Gallen, School of Economics and Political Sciences, 9. April 2021).

Gut bekannt sind dissoziative Bewältigungsstrategien als Reaktionsweisen bei traumatischen Ereignissen. Wenn wir uns existenziell bedroht fühlen, z.B. bei einem Überfall, übernehmen wir instinktive Reaktionsweisen: Wir kämpfen, flüchten, erstarren vor Angst, fühlen uns fragmentiert oder unterwerfen uns. Wenn sich diese Reaktionsweisen nach der akuten Bedrohung nicht auflösen oder wenn sie aufgrund von wiederholten Traumatisierungen normalisiert werden, bewegen wir uns in den Bereich der Psychopathologie. Jeder Stress oder Umwelteinfluss wird dann als potenziell bedrohlich eingestuft und führt zum Versagen der reiferen, emotionalen und beziehungsorientierten Bewältigungsmechanismen. Dieser instinktive Überlebensmodus ist in jedem Individuum «vorrätig», er wird beispielsweise in lebensbedrohlichen Situationen getriggert.[23] Als reflexartige Bewältigungsstrategie schützt er uns wie ein Blendschutz vor Reizüberflutung und Überforderung.[24]

Darüber hinaus werden Dissoziationen zunehmend als sozialpsychologisches *Gesellschaftsphänomen* thematisiert.[25] Die Gesellschaft stösst im Kontext der Digitalisierung, Informationsvielfalt, Flexibilisierung, Beschleunigung und dergleichen Phänomene an die Grenzen der Übersichtlichkeit. In dieser Situation werden innerpsychische Selektions- und Schutzmechanismen erforderlich, welche die

[23] Franz Resch, «Dissoziation und Gesellschaft»: (Ganterschwil, 2017), https://www.kjpz.ch/fileadmin/user_upload/veranstaltungen/Resch_Praesentation_Dissoziation_Daseinsform.pdf.

[24] Dissoziationen können auch Symptome für psychische Störungen sein. Dissoziative Reaktionsweisen wie Intrusionen, Flashbacks oder nicht-steuerbare Tagträume treten im Zusammenhang mit Posttraumatischen Belastungsstörungen auf. Kann ein Mensch gewisse mentale Wahrnehmungen oder Verhaltensweisen nicht abrufen oder hat er diese nie entwickelt, so fühlt er sich unter Umständen von sich selbst und seiner Umwelt in unwirklicher Weise entfremdet (Depersonalisation und Derealisation). Als neurologisches Symptom kann Dissoziation beispielsweise auch an automatisierten motorischen Handlungen, zustandsabhängiger Amnesie oder Konversionsstörung erkennbar sein. In der Psychopathologie kennen wir auch die Dissoziative Identitätsstörung.

[25] Resch, «Dissoziation und Gesellschaft»

Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit, Orientierung und das Gefühl der Kontrolle über die Lebensumstände ermöglichen.

Ein Beispiel für eine sozialpathologisch *normalisierte* Dissoziation ist das sogenannte *Privacy-Paradox*: Dieses beschreibt, dass die meisten Menschen zugleich das Bedürfnis und den Anspruch an Privatheit haben, gleichzeitig durch ihre Zustimmung die Missachtung der Privatsphäre und des Datenschutzes aufrechterhalten.[26] Dennoch löst das Wissen um den Freiheitsverlust weder bei den Nutzenden noch in der kollektiven Wahrnehmung Empörung aus. Wir reagieren emotional detachiert, das Unbehagen hallt höchstens noch wie ein schwaches Echo nach.

Dissoziative Bewältigungsstrategien, die mit unserem instinktiven Überlebensmodus zusammenhängen, scheinen in der digitalen Gesellschaft an Bedeutung zu gewinnen. Dissoziationen sind *unbewusste Strategien zur Spannungsbewältigung – sowohl auf individueller wie kollektiver Ebene*. Die dissoziativen Mechanismen resp. Phänomene können *funktional* oder *dysfunktional* sein und entsprechend von normalen bzw. gesunden bis hin zu pathologischen Erscheinungen reichen.[27] Die Normalisierung von dissoziativen Bewältigungsstrategien wie der Detachierung, Kompartmentalisierung oder Abwehr gelten als sozialpathologisch, wenn sie der individuellen Gesundheit schaden und im Kollektiv leidvolle Entfremdungserfahrungen generieren und aufrechterhalten.

In den verschiedenen Positionen der Kritischen Theorie wird *Entfremdung* grundsätzlich als Gegenpol zu jeweiligen Vorstellungen von *Selbstverwirklichung* gesetzt. Selbstverwirklichung setzt wesentlich *Freiheit* im Sinne der *Selbstbestimmung* resp. der *mentalen Autonomie* voraus. Leitende Entfremdungstheorien aus dem Umkreis der mir nahestehenden Kritischen Theorie stammen beispielsweise

[26] ibid., 229.

[27] Inge Seiffge-Krenke, «Dissoziative Phänomene im Jugendalter und jungen Erwachsenenalter – was ist normal?» (Ganterschwil, 2017), https://www.kjpz.ch/veranstaltungen/rueckschau-fachtagung-2017.html.

von Axel Honneth, Rahel Jaeggi, Hartmut Rosa oder Andreas Reckwitz. Diese Positionen sind auch an phänomenologische Ansätze wie denjenigen des Philosophen und Psychiaters Thomas Fuchs oder des Psychiaters Gabor Maté anschlussfähig.

Die besprochenen Autoren beschreiben allesamt die Zunahme von Erschöpfungsdepressionen als sozialpathologische Folge von Selbstoptimierungs- und Leistungsdruck. Mit dem Fokus auf Erschöpfungsdepression und Selbstoptimierung geht aber auch die Gefahr einer Engführung einher. Es stellt sich die Frage, *ob nicht auch weitere psychopathologische Störungen sinnvollerweise in einen Zusammenhang mit den gesellschaftskritischen Analysen gestellt werden sollten.* Hier setzt der Ansatz der Dissoziation ein, der gerade der zunehmenden Bedeutung von Belastungsstörungen Rechnung trägt.

Diese Gewichtung betont u.a. auch der Psychiater Gabor Maté, der Psychotraumata als «common template» aller psychischen Störungen bezeichnet.[28] Die Gen-Umwelt-Interaktionen, die in jedem individuellen Profil einzigartig sind, spielen für seine Hypothese als transgenerationelle und intersubjektive, soziale Faktoren eine entscheidende Rolle. Kritisiert wird die gesellschaftliche Normalisierung von Symptomen wie Dauerstress und Überwachsamkeit.[29]

Neuropsychologe Lutz Jaencke ordnet die Folgen dieser Normalisierung von weitverbreiteten Symptomen einer Belastungsstörung, wie der Überwachsamkeit (*Hyperarousal*), der selektiven, reizorientierten Aufmerksamkeitslenkung oder dem Gefühl des Dauerstresses als «kulturgefährdend» ein.[30] Konvergent mit dem Symptomkreis von Belastungsstörungen, die anhand von Störungen der Impuls-

[28] The Wisdom of Trauma. Can Our Deepest Pain Be a Dorway to Healing? Featuring DR. GABOR MATÉ, 2021, https://wisdomoftrauma.com.

[29] Gabor Maté und Daniel Maté, The Myth of Normal: Trauma, Illness and Meaning in a Toxic Culture, 2022.

[30] Lutz Jäncke, Von der Steinzeit ins Metaverse. Der analoge Mensch in der digitalen Welt (Bern: Hogrefe, 2021), 35 f.

kontrolle, des Erregungsniveaus und des veränderten Sozialverhaltens miterkennbar sind, sieht er in diesen Bereichen eine systematisch durch die Nutzung von digitalen Kommunikations- und Informationstechnologien verstärkte Vulnerabilität. Hyperarousal und Belohnungsreize konditionieren den Organismus weg von der sozialen Kooperation, von den Fähigkeiten, die den Menschen seit seiner Entstehung ausgemacht haben:[31] «Je weniger wir Selbstdisziplin, Aufmerksamkeits-, Emotions- und Motivationskontrolle nutzen, desto weniger gut können wir diese Funktionen verwenden («Use it or lose it»).» [32]

Hinsichtlich der verbreiteten kollektiven Wahrnehmung einer weltweiten Polykrise ist der Fokus auf Belastungsstörungen besonders relevant, weil diese mit einem erhöhten Stresslevel und Gefühlen der Machtlosigkeit einhergehen. Aufgrund der verbreiteten Wahrnehmung, dass nicht nur man selbst, sondern auch die politischen Eliten gegenüber den weltpolitischen Entwicklungen vielfach machtlos erscheinen, nehmen mit der Abnahme des politischen Vertrauens und

[31] Von der Steinzeit ins Metaverse – Lutz Jänke, 2023, https://www.youtube.com/watch?v=Wl1LcwJR6sA.aber auch nonverbale Kommunikation. Dazu kommt die Begabung, Vertrauen und Bindung zu Sozialpartnern aufzubauen und zu festigen. Die digitale Welt hat innerhalb von kurzer Zeit viele dieser wichtigen biologischen Mechanismen praktisch ausser Kraft gesetzt. Ist unser Gehirn für das moderne Leben konstruiert? Werden wir dümmer, weil uns im Alltag die Apps das Denken abnehmen? Verlieren wir unsere emotionale Intelligenz, weil immer mehr soziale Kontakte nur digital stattfinden? Antworten aus Sicht von Neurowissenschaften und Verhaltensbiologie.\nLutz Jäncke ist emeritierter Professor für Neuropsychologie der Universität Zürich.\n\nMöchtest du mehr wissen über die Welt und wie sie sich verändert? Bleibe über unsere Veranstaltungen auf dem Laufenden und abonniere unseren Kanal!\n\nFolge uns auch auf Social Media: \nFacebook: / treffpunktsciencecity \nInstagram: / eth_treffpunkt_science_city“,“dimensions“:“38:49“,“source“:“YouTube“,“title“:“Von der Steinzeit ins Metaverse – Lutz Jänke“,“URL“:“https://www.youtube.com/watch?v=Wl1LcwJR6sA“,“director“:[{„literal“:“ETH Treffpunkt Science City“}],“accessed“:{„date-parts“:[[„2024“,1,28]]},“issued“:{„date-parts“:[[„2023“,11,1]]}}],“schema“:“https://github.com/citation-style-language/schema/raw/master/csl-citation.json“}

[32] Jäncke, Von der Steinzeit ins Metaverse. Der analoge Mensch in der digitalen Welt, 63.

der Erschwernis, positive Zukunftsaussichten zu entwickeln auch die Gefühle der Machtlosigkeit und der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens zu.[33]

In dieser Situation werden dissoziative Bewältigungsmechanismen besonders wirksam, indem sie die Aufrechterhaltung der Handlungsfähigkeit und das Gefühl der Kontrolle über die Lebensumstände ermöglichen. Eine funktionale Dissoziationsfähigkeit trägt zu Schutz, Auswahl und Orientierung bei. Je intensiver die Herausforderungen, desto rigider die dissoziativen Mechanismen – bis hin zu einer Normalisierung des Grundzustandes mit allen seinen leidvollen Entbehrungen.

III. Suche nach Freiheit als Alternative zur Dissoziation?

Über den Begriff der Selbstbeschränkung als Freiheitsbedingung hinaus sind es aus dem Standpunkt einer psychodynamisch informierten Ethik Beziehungsqualitäten, Mentalisierung und (zwischenleiblich erlernte) Affektregulation, denen eine kritische Bedeutung für die Wahrung der mentalen Autonomie zukommt.

Versuche zur «Rückeroberung» der mentalen Autonomie setzen voraus, dass der Einfluss der Technologienutzung auf unsere Kognitionen, Emotionen und leiblichen Sensoren – davon ausgehend auf unser (Beziehungs-)Verhalten – durch Forschung und Aufklärung bewusster wird. Die Einsicht oder bewusste Wahrnehmung der Selbstentfremdungsanzeichen setzt oft leibliches Erfahren und Erleben voraus. Zunehmender Leidensdruck und zunehmende Selbstkritik an der eigenen zu häufigen Smartphone-Nutzung sind häufig, die Überwindung zur nachhaltigen Verhaltensänderung selten.

Gerade bei Minderjährigen entspricht die kognitive Selbststeuerung im Umgang mit sozialen Medien einer Überforderung und einem Autonomieverlust: es braucht die Regulierung durch Bezugspersonen. Trotz robuster Evidenz ist das

[33] Schnell, Tatjana, Rebekka Gerstner, und Henning Krampe. «Crisis of Meaning Predicts Suicidality in Youth Independently of Depression». Crisis 39, Nr. 4 (Juli 2018): 294–303. https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000503.

entwicklungspsychologische Verständnis, dass die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung entscheidend ist, damit die Jugendlichen ihre Bedürfnisse von Sicherheit und Autonomie ausbalancieren können, noch kaum in die Forschung zum «digital parenting» eingeflossen. Im Zentrum dieser Forschung stehen verschiedene Erziehungsmethoden und weniger die zwischenmenschliche Kommunikation oder auch die Vorbildfunktion.[34]

Um den Verlust der «Ruhe», den eigenen Dauerstress, die Rastlosigkeit und die körperlichen Symptome wie Schlafprobleme zu ent-normalisieren, ist die erlebte Erfahrung der ganzheitlichen Entlastung ein wichtiger Aspekt. Es geht also darum, Dissoziiertes sichtbar zu machen und prozessoffen zu «assoziieren». Der weitere, zunehmend diskutierte Aspekt betrifft die *Selbstdisziplin* und die *Selbstbeschränkung*.[35]

Oasen der (technologiefreien) Selbstvergessenheit sind unverzichtbare Ressourcen für die mentale Gesundheit. Die aktive Schaffung und Aufrechterhaltung von Zwischenräumen im Alltag, das «Innehalten», wirken als Gegenpole zur Hypervigilanz ausgleichend. Im Kontext der Digitalisierung setzten mentale Autonomie und digitale Reife die aktive Gestaltung von entsprechenden Freiheits- und Erfahrungsräumen voraus. Selbst- und Bedürfniswahrnehmung, Kreativität und Entschleunigung werden im Unterschied zur leeren Erschöpfung am Ende eines daueraufmerksamen Tages im Erleben differenzierbar. So hängt die (mentale) Selbstbestimmungsfähigkeit einer Person nicht nur von der rationalen Steuerbarkeit bzw. dem Anheimfallen der Person an Automatismen ab, sondern ebenso wesentlich von komplexen emotionalen und verkörperlichten Repräsentation und (auch dissoziativen) Bewältigungsstrategien, von Beziehungsqualitäten und der Präsenz anderer.

[34] Kathryn L. Modecki u. a., «What Is Digital Parenting? A Systematic Review of Past Measurement and Blueprint for the Future», *Perspectives on Psychological Science* 17, Nr. 6 (1. November 2022): 1675, https://doi.org/10.1177/17456916211072458.

[35] Dianne M. Tice und Ellen Bratslavsky, «Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control», *Psychological Inquiry* 11, Nr. 3 (1. Juli 2000): 149–59, https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03.

Freiheit in der digitalen Epoche beginnt mit Aufklärung über die Gefährdung der mentalen Autonomie als Vollzugsbedingung moralischer Handlungsfähigkeit – mit Aufklärung auch als bewusste normative Orientierung an der Frage nach einer guten, gerechten Gesellschaft. Dazu gehört ein Menschenbild, das die unbewussten, affektiven Beeinflussungen von Empathie und Aufmerksamkeitslenkung miteinschließen kann.

Der pulsierende, nicht korrumpierbare innere Anspruch an Freiheit macht das Ideal der Freiheit erst lebendig und spürbar. Der dem Menschen innewohnende Drang, nicht verformt und nicht durch (Anpassungs-)Zwang entfremdet zu werden, ist potentialträchtig – Selbstbestimmung als nicht von sozialen Motiven entkoppelte, selbstbezogene Form der Selbstrealisierung, die Freiheitsgewinn nicht als Ausschlussbedingung, sondern als Ermöglichungsbedingung von Selbstbeschränkung, Verantwortungsübernahme und Solidarität denkt.

Frei ist in dem Sinne, wer die Vorstellung des Freisens nicht nur als abstrakter Leitwert, sondern als leibliches Aufatmen erahnt, erstrebt oder gar episodisch erleben kann. Wer sich an einen persönlichen Moment erinnert, in dem er sich frei fühlte, sei es auf einem Berg oder nach einer überstandenen Herausforderung, spürt, wie viele Facetten des Erlebens mit dem Freiheitsgefühl mitschwingen: Energie, Aufatmen, Spontaneität, Bezogenheit.

Frei-Werden setzt voraus, den Ort der Selbst-Reflexion und Selbstsorge als Ort einer bezogenheitsfördernden humanistischen Kultur erneut archäologisch freizulegen, ihn auszustatten, um ein Verweilen zu ermöglichen, Eigenzeit und Selbstvergessenheit zu kultivieren. Dies im – neurologisch erwiesenen – Wissen darum, dass Kreativität hier ihren Ursprung hat. Die Kultivierung der Selbstreflexion und der philosophischen Diskussion setzt aus realistischer und ethischer Sicht voraus, dass wir eine Umwertung vornehmen. Voraussetzung der Freiheit in der digitalen Gesellschaft liegt nicht oder zumindest nicht nur in der Selbstoptimierung, sondern in einer gezielten und bewussten *Selbstbeschränkung – auch im Sinne einer funktionalen Dissoziationsfähigkeit und des ortenden, bewussten Erlebens zyklischer Leiblichkeit und Zwischenleiblichkeit.*

www.gad-das.ch

Redaktionsschluss für das Bulletin 2025.2 ist am 15. Juli 2025.

Für die GAD sind Zusendungen erbeten an:
Christina Schlatter, Sonneggstrasse 55, 8006 Zürich
christina.schlatter@hin.ch