

# „Gesellschaftliches Engagement und seelische Gesundheit – ein unterschätzter Zusammenhang?“

Till Bastian / Vortrag in der Schlossklinik Pröbsting, 2. September 2020

## Zusammenfassung:

Die bahnbrechenden Salutogenese-Forschungen des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky haben gezeigt, dass die Einsicht, dass es sich lohnt, diese Welt zu verändern wie auch der aktive eigene Einsatz für eine solche Veränderung zu den gesundheitsfördernden Potentialen des Menschen gehören. Der Vortragende erläutert dieses Konzept der „Widerstandressourcen“ und des „Kohärenzgefühls“ und erörtert die möglichen Konsequenzen für die klinische Praxis – ergänzt durch eine „Längsschnittbetrachtung“ der menschlichen Entwicklung und der Bedingungen für die Entwicklung der genannten Ressourcen.

Im Jahr 1979 erscheint in den USA das Buch „Health, Stress and Coping“. Sein Autor ist der 56jährige Soziologe Aaron Antonovsky, geboren 1923 in New York und gestorben 1994 in Israel, wohin seine Frau und er schon im Jahr 1960 ausgewandert waren.

Das Jahr 1979, in dem Antonovskys erste bedeutende Veröffentlichung zum Thema Stressbewältigung und Erhaltung des Gesund-Seins (denn einen Zustand „Gesundheit“ gibt es für diesen Wissenschaftler nicht!), war weltpolitisch ein recht bewegtes Jahr. Am 1. Februar kehrte der 76jährige Ajatollah Ruholla Khomeini aus dem Pariser Exil nach Teheran zurück und übernimmt dort im Namen der „islamischen Revolution“ die Macht. In den USA kommt es am 28. März im Kernkraftwerk „Three Mile Island“ im Bundesstaat Pennsylvania zu einer Beinahe-Kernschmelze – zum bis dato schwersten Zwischenfall in der „friedlichen“ Nutzung der Atomenergie. In Großbritannien wird am 3. Mai Margaret Thatcher zum ersten weiblichen Premierminister in der Geschichte des Landes gewählt, und im Irak wird am 16. Juli Saddam Hussein neues Staatsoberhaupt. In der Bundesrepublik Deutschland gelingt am 7. Oktober mit dem Einzug in die

Bremer Bürgerschaft erstmals einer „grünen“ Gruppierung der Einzug in ein Landesparlament – 5,14 % der Wähler hatten für die „Bremer Grüne Liste“ gestimmt, was dieser vier Abgeordnetensitze sicherte. Am 12. Dezember beschließt die NATO die Stationierung von 572 neuen Mittelstreckenraketen in Europa, um eine angebliche „Abschreckungslücke“ zu schließen; zwei Wochen später (am 27. Dezember 1979) marschieren sowjetische Truppen in Afghanistan ein, um der dortigen, mit der UdSSR verbündeten Regierung zu Hilfe zu kommen – erst 1989 verlassen sie das Land, und zwar nach einem verlorenen Krieg, der rund anderthalb Millionen Afghanen und 14.000 Sowjetsoldaten das Leben kostet.

Nach diesem politischen Rundblick nun aber zurück zu Aaron Antonovsky. Er entwickelt sein „Salutogenese-Konzept“, wie es heute meist genannt wird (ein wenig Literatur zum Thema habe ich mitgebracht!) in drei Schritten – man könnte auch sagen, auf drei Stufen, wobei der jeweilige Übergang von einem Niveau zum anderen, wie sich leicht zeigen lässt, weder logisch noch sachlich zwingend ist, sondern in jedem Fall einer neuen, eigenständigen Begründung bedarf.

Diese Schritte sind:

1) Antonovsky geht davon aus, dass das Leben ein instabiler, stets gefährdeter Prozess ist, in dem ständig Störungen und Gefährdungen in unterschiedlichem Ausmaß stattfinden – sein Grundaxiom lässt sich in den Worten eines berühmten Zeitgenossen, des „Vaters der Kybernetik“, Norbert Wiener (1894 - 1964) so formulieren: „Der stabile Zustand eines Organismus ist es, tot zu sein.“ Der Organismus hält sich am Leben und bewahrt sich ein tendenziell gesundes Leben, indem er solche Instabilitäten und Gefährdungen aktiv zu bewältigen versucht.

2) Antonovsky kritisiert an der traditionellen Medizin, dass sie sich überwiegend um die Entstehung von Krankheit kümmert („Pathogenese“). Was aber bewirkt, dass der Mensch sich trotz der Störungen und Gefährdungen aus der Um- und Mitwelt zumindest zeitweise gesund erhalten kann? Um die gefährliche Beeinträchtigung durch äußere

Schädigungspotentiale („Noxen“), aber auch durch innere Bedrohungen (z.B. durch permanente seelische Konflikte) bewältigen zu können, stützt sich der lebende Organismus, wie Antonovsky nachzuweisen versucht, auf „Widerstandsressourcen“, und seine Bewältigungschancen sind desto besser, je besser er über solche Ressourcen verfügen kann.

3) Solche Widerstandsressourcen sind zum Beispiel das soziale Netz, über das ein Individuum verfügt, aber auch seine Kreativität, seine Liebe zur Natur und anderes mehr – dazu später.

In seinem bereits erwähnten Buch „Health, stress and coping“ („1979) hatte Antonovsky noch bündig postuliert: „Menschen mit einem Mangel an Widerstandsressourcen erkranken“. Was ist damit gemeint und worum handelt es sich bei diesen Widerstandsressourcen? Bei einer präziseren Ausarbeitung seines Konzeptes in einem zweiten Buch „How people manage stress and stay well“ (deutsch unter dem Titel „Salutogenese“, 1997) hat Antonovsky einen „Sense of Coherence“ als die entscheidende „Widerstandsressource“ beschrieben. Dieses „Kohärenzgefühl“ besteht im Kern aus einer – unbewussten und schon früh gelernten – Lebensstrategie, der drei wesentliche Dimensionen eigen sind:

- *Erstens* das Vertrauen darauf, dass die Ereignisse des Lebens – im Prinzip – vorhersehbar und erklärbar sind;
- *zweitens* das Vertrauen darauf, dass die Schwierigkeiten des Lebens – im Prinzip – gemeistert werden können, und
- *drittens* das Gefühl, dass diese Welt es auch wert ist, sich in ihr aktiv zu engagieren.

Aus den Fragmenten einer unübersichtlichen Welt, an die man unendlich viele Fragen stellen kann, wird quasi eine Bühne gezimmert, die es unserem Selbst möglich macht, eine sinnvolle Rolle zu spielen. Diese Rolle erleben wir als befriedigend – und deshalb trägt sie dazu bei, unsere Gesundheit zu fördern.

Antonovskys Hypothesen sind mittlerweile durch eine Fülle von weiteren Untersuchungen belegt und bekräftigt worden. So hat in Deutschland die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung schon vor über zwanzig Jahren einen ausführlichen Sachstandsbericht vorgelegt. Dieser Report betonte ausdrücklich, wie sich das Kohärenzgefühl bei der Erfassung psychischer Gesundheit hervorragend bewährt hat (Bengel u. a. 1998, S. 93). Zum selben Ergebnis kommen auch mehrere Studien der Stadt München (Sozialreferat der Stadt München, 2001) so dass die Brauchbarkeit des Konstrukts „Kohärenzgefühl“ (das mit einem Fragebogen ermittelt wird) heute als weitgehend anerkannt gelten kann. Der an den Münchner Studien mitbeteiligte Sozialpsychiater Heiner Keupp hat vor allem den Zusammenhang zwischen diesem Kohärenzgefühl und dem – gegenläufigen – Gefühl der chronischen Demoralisierung („Ist doch sowieso alles egal“) z.B. bei Langzeitarbeitslosen beschrieben: „Bei unserer Untersuchung zeigte sich deutlich die umgekehrte Relation zwischen Kohärenzgefühl und Demoralisierung: Je ausgeprägter das Demoralisierungsgefühl vorhanden ist, desto geringer ist das Kohärenzgefühl entwickelt“ (Keupp 1999, S. 28). Dass also der „Sense of Coherence“ vor Demoralisierung schützt, darf mit guten Gründen vermutet werden.

Andererseits weisen verschiedene Autoren mit Recht darauf hin, dass Antonovsky selbst sich recht skeptisch über die Möglichkeit einer grundlegenden Veränderung des Kohärenzgefühls im Erwachsenenalter geäußert hatte. Dieser Punkt ist ohne Zweifel diskussionswürdig und diskussionsbedürftig. Es ist deshalb notwendig und sinnvoll, rund vierzig Jahre nach Antonovskys ersten bahnbrechenden Veröffentlichungen noch einmal genauer nachzufragen, was wir über die von ihm beschriebenen Widerstandsressourcen lernen können und wo wir ihre Wurzeln vermuten dürfen. Dies wird uns auch dabei helfen, unser Seelenleben so zu gestalten, dass wir über diese Widerstandsressourcen besser und effektiver verfügen können.

Aus den genannten Gründen ist es lohnend, die möglichen Schritte zu einer Entstehung des Kohärenzgefühls in früher Kindheit gründlich zu analysieren – wir können dann besser erkennen, auf welche „Kraftreserven“ sich der Erwachsene stützen kann und was gegebenenfalls zu ihrer Stärkung getan werden könnte. Antonovsky selbst hat sich diesem Problem freilich allenfalls am Rande seines Lebenswerks gewidmet. Er stützte sich dabei vor allem auf die Ergebnisse jener stark kognitiv ausgerichteten Theorie der kindlichen Entwicklung, die von dem französischen Kinderpsychologen Jean Piaget (1896 – 1980) und seiner Schule erarbeitet worden ist. Aber just zur selben Zeit, als von ihm das Salutogenese-Konzept entwickelt wurde, entstand – von Antonovsky offensichtlich unbemerkt oder jedenfalls nicht berücksichtigt – auch ein neuartiges Verständnis der frühkindlichen Entwicklung, das mittlerweile weitgehend zum *common sense* der modernen Psychologie geworden ist. Die Grundlagen dieser neuen Sichtweise wurden, wie heute allgemein anerkannt wird, vor allem von dem bereits erwähnten Amerikaner Daniel Stern und anderen Säuglingsforschern gelegt (siehe Stern 1993, vgl. auch Dornes 1993). Diese Forscher haben ein methodisch einflussreiches Instrumentarium der direkten Beobachtung, unter anderem auch durch Videoaufnahmen, entwickelt und sich so von der früher vor allem von psychoanalytischer Seite praktizierten nachträglichen Rekonstruktion kindlichen Erlebens deutlich abgegrenzt. Durch diesen „Quantensprung der Forschung“ hat man die Leistungen der Kleinkinder ganz anders einzuschätzen gelernt und Zug um Zug erkannt, über welches erstaunliche Leistungsinventar der „kompetente Säugling“ (Dornes 1993) schon früh verfügt. Und wie sich darüber hinaus noch zeigen lässt, spielt dabei auch das aktive Streben des Kleinkindes nach Kohärenz der Welt und eigener Wirksamkeit in dieser Welt eine bedeutende Rolle. Mit Sterns eigenen Worten: „Letztlich geht es um nichts geringeres als die Erkenntnis, welcher Teil der privaten Welt inneren Erlebens mit dem Anderen geteilt werden kann und welcher Teil außerhalb des Bereichs gemeinsamer menschlicher Erfahrung liegt. Auf der einen Seite steht die psychische

Einbindung in die menschliche Gemeinschaft, auf der anderen Seite die psychische Isolation (ebenda, S. 183).

Freilich kann ein frühkindliches „Weltbild“ durch spätere Erfahrungen noch relativiert werden (die große Bedeutung der Pubertät für solche korrigierenden emotionalen Erfahrungen ist lange Zeit sträflich unterschätzt worden!). Wird es aber im Gegenteil durch fortdauernde Mikro- und/oder Makrotraumen bestätigt und bekräftigt, ist der Weg in ein problematisches Leben bereits gebahnt. Die mit der seelischen Problematik einhergehende geringere salutogenetische Kompetenz lässt plausibel werden, warum „Neurotiker“ beiderlei Geschlechts ebenso wie andere Menschen mit einer seelischen Störung von Krankheitswert sehr oft auch mit einer erhöhten physischen Verletzlichkeit behaftet sind – von der chronischen Nasennebenhöhlenentzündung bis hin zum Magengeschwür bei Besiedelung mit *Helicobacter pylori*, der sich als mehr oder minder harmloser „Untermieter“ bei außerordentlich vielen Menschen finden lässt, ohne jedoch in jedem Fall zum „Krankheitserreger“ zu werden.

Die Bedeutung der Entstehung salutogenetischer Kompetenz schon in der frühkindlichen Entwicklung wird auch durch die entwicklungspsychologische Resilienzforschung deutlich, die sich in den 70er Jahren an die Einsicht knüpfte, dass „die Unterschiede zwischen Kindern, die ernsthafte Störungen entwickeln, und denen, die im Bereich des Normalen bleiben, nicht in Begriffen der Anwesenheit oder Abwesenheit von Problemen gesucht werden konnten, sondern in der Art und Weise des Umgangs mit diesen Problemen“ (Göppel 1997, S. 120). Der „widerstandsfähige“ Umgang mit seelischen Belastungen wird dabei als „Resilienz“ bezeichnet. Eine – gewiss nicht die einzige – wesentliche Quelle dieser Resilienz könnte darin zu finden sein, dass sich in der oben skizzierten Art und Weise ein wirksamer „Sense of Coherence“ bereits hat entwickeln können. In empirischen Querschnitts- und Langzeitstudien zu Problemen der Deprivation und der Protektion, etwa in der berühmten Kauai-Studie von Emmy Werner (geb. 1929) und ihren Mitarbeitern - eine Übersicht hierzu

findet sich bei Dornes 1997 - wurden Kinder des Geburtsjahrganges 1955 auf der Insel Kauai beobachtet, die Schmerz- und Verlusterfahrungen (schwerwiegende Krankheit oder Tod von Familienangehörigen, sozialen Abstieg und/oder Kriminalität der Eltern, Krieg und Flüchtlingselend u. Ä.) zu bewältigen hatten, und zwar über viele Jahre hinweg. Bei den meisten Kindern führte solche Erfahrungen zu Antriebslosigkeit, Lernstörungen, sozialer Isolierung, Aggressivität, Hyperaktivität und nicht zuletzt zu oft gravierenden Gesundheitsstörungen. Ihnen stand eine kleinere Zahl „resilienter“ Kinder (umgangssprachlich oft als „unbesiegtbar“ oder „unverwundlich“ bezeichnet) gegenüber, deren Entwicklung bei vergleichbaren Ereignissen weitgehend unbeeinträchtigt blieb.

Die mit diesem Forschungsgebiet befassten Wissenschaftler sind sich – trotz unklarer Detailfragen – darüber einig, dass es den „resilienten“ Kindern gelingt, Erwachsene in ihrem Umfeld zu „positiven und freundlichen Rückmeldungen“ zu veranlassen – sich also bei Versagen der Eltern gegebenenfalls auch Kompensation zu verschaffen. Resilienz ist im Grunde keine Eigenschaft, sondern das Ergebnis einer spezifischen Aktivität! Das Fundament für die besonderen Fähigkeiten resilienter Kinder scheint in einer außergewöhnlichen emotionalen Kompetenz zu liegen (mit Fonagy und Target gesprochen: in einer guten Mentalisierungsfähigkeit!), die sie – darauf wird noch zurückzukommen sein! - auch im Umgang mit Gleichaltrigen zu „lebhaftem und phantasievollem Spiel“, konzentriertem und zielorientiertem Verhalten und gehäuften „empathischen Reaktionen gegenüber dem Kummer anderer Kinder“ befähigt. Resiliente Kinder sind bei ihren Altersgenossen wohl auch deshalb beliebt, weil sie diesen emotionale Ressourcen eröffnen und auf diese Weise dabei helfen, eigene Entwicklungsprobleme zu bewältigen.

Was in verschiedenen Studien als Resilienz beschrieben wird, ist vermutlich nichts anderes als der Beweis hoher salutogenetischer Kompetenz unter ungünstigen Bedingungen. Und dieser Kompetenz wohnt, wie oben schon angedeutet worden ist, eine starke soziale Komponente von vorneherein inne. Auch im späteren Leben erweist sich

die Bindungsfähigkeit als wichtiger Teilfaktor der leib-seelischen Widerstandskraft.

Es gibt, wie jetzt noch einmal erläutert werden soll, ganz gewiß auch noch andere Widerstandsressourcen als das „Kohärenzgefühl“: Das Eingewobensein in ein möglichst vielfältiges Beziehungsnetz beispielsweise, aber auch die Fähigkeit, die uns umgebende Natur als Quelle der Kraft und der Freude erleben zu können. Es wirkt sich also nicht nur das Miteinander in positiv erlebten Beziehungen, sondern auch die Fähigkeit, einen emotional „sicheren Ort“ in der uns tragenden und ernährenden Natur zu finden, positiv auf unsere Widerstandskraft aus.

Und von ganz besonderer Wichtigkeit ist ohne Zweifel das Vermögen, von den eigenen Widerstandsressourcen in flexibler, situationsadäquater Weise den jeweils sinnvollen Gebrauch zu machen – eine intuitive Fähigkeit, die mit jeder „Selbstwirksamkeitserfahrung“, also mit dem Erleben, eine körperliche Krankheit oder eine seelische Krise erfolgreich gemeistert zu haben, an neuer Kraft gewinnt.

Es ist mir durchaus bewusst, dass die gegenwärtige gesellschaftliche Entwicklung dem Erleben von „Selbstwirksamkeit“ und anderen Erfahrungen sachlicher und sozialer Kompetenz nicht den Boden bereitet, sondern weit eher das Wasser abgräbt! Der Einzelmensch muss sich in wachsendem Maße als Spielball überlebensgroßer, oft globaler Mächte und Kräfte fühlen, denen er nahezu ohnmächtig ausgeliefert ist.

Und dennoch ist unser Spielraum nicht gleich null. Er ist sogar in den meisten Fällen größer, als wir das wahrnehmen und begreifen – nicht wenige unter uns gleichen jenem Gefangenen, von dem die Fabel erzählt, dass er lange Jahre in seiner Zelle verbracht hat, ohne je zu bemerken, dass die Kerkertüre stets unverschlossen gewesen ist. Soll heißen: Unsere faktische Abhängigkeit wird durch eine eigentümliche seelische Disposition noch vergrößert, nämlich durch die Neigung, anderen Macht über uns einzuräumen, uns anderen auszuliefern, *weil wir uns ihnen ausgeliefert fühlen.*



Spiegelbildlich dazu können wir auch das politische Engagement als eine wichtige Widerstandsressource begreifen – jedenfalls dann, wenn es frei von Verbitterung und Fanatismus betrieben wird. Ich darf in diesem Zusammenhang daran erinnern, dass schon in der athenischen polis (die ja gemeinhin als „Wiege der Demokratie“ betrachtet wird!) nach den Worten des berühmten Staatsmannes Perikles derjenige, der sich nicht um die öffentlichen Angelegenheiten kümmert, nicht als „stiller“, sondern als „schlechter“ Mitbürger galt – der Gegensatz zum engagierten Aktivbürger, dem „polites“, war nach athenischer Auffassung der „idiotes“, der Eigenbrötler, der sich nur um das eigene Wohlergehen kümmert („idios“ heißt „eigen“!). Pointiert könnte man also sagen, dass es in Athen als ziemlich idiotisch galt, nicht politisch sein zu wollen. Und dass das Engagement gesundheitsförderlich sein kann, darf heute auch als gesichert gelten!

Ich will diesen Überblick nun noch ergänzen mit einem Rückblick auf die Menschheitsgeschichte und auf jene Entwicklungsschritte, die uns zu dem haben werden lassen, was wir heute sind – inklusive Kohärenzgefühl und andere Widerstandsressourcen...

Mehr als 99 Prozent seiner bisherigen Geschichte hat der Mensch in der (Alt-)Steinzeit verbracht, im Stadium der Wildbeuterei, des Jagens und Sammelns, und dies unter dem Druck dramatischer klimatischer Veränderungen. Es wäre schlicht und einfach töricht, wollte man leugnen, dass es eben diese 99 Prozent der Menschheitsgeschichte, also die Zigtausende von Jahren der Stein- und Eiszeit, gewesen sind, die auch unser Seelenleben entscheidend geformt haben.

Und diese Jahrtausende waren harte Zeiten, soviel ist gewiss. Die Unwirtlichkeit der Lebensumstände kann man schon an dem Faktum erkennen, dass eine der beiden menschlichen Spezies, die während der letzten Eiszeit das unwirtliche Europa bevölkert haben – während einer Kälteperiode, die sich über einen Zeitraum von über einhunderttausend Jahren erstreckte und erst kurz vor der „Sesshaftwerdung“ des modernen Menschen ihr Ende fand! –, nämlich die Spezies *Homo sapiens*

*neanderthalensis*, noch während dieser Kälteperiode wieder ausgestorben ist - vermutlich aus einem recht banalen Grund, nämlich aus Mangel an Nachwuchs. Wie schnell es zu einem solchen Zusammenbruch der Population kommen kann, legt ein Blick auf die Verhältnisse bei unseren „armen Vettern“, den anderen heute noch lebenden Affen, nahe: Eine Schimpansin wird mit etwa zehn Jahren geschlechtsreif, für die Aufzucht eines dann geborenen Jungen (das sie während vieler Monate eng am eigenen Körper trägt!) benötigt sie etwa sechs Jahre. Da sie aber eine gewisse Zeit nur ein einziges Kind betreuen kann, muss sie etwa 20 Jahre alt werden, um das für das Fortbestehen der Population mindestens nötige Ersatzaufkommen von zwei Kindern zu erreichen. *Homo sapiens sapiens* indes hat alle Widrigkeiten überlebt, wobei für diesen Erfolg eine Besonderheit seiner Art, auf die wir noch zu sprechen kommen werden, nämlich die *kooperative Aufzucht* der Nachkommen, von nicht geringer Bedeutung gewesen ist. Der gegenwärtige oder, wie die Wissenschaftler gerne sagen, der *rezente* Mensch kann heute, im Jahr 2020 abendländischer Geschichtsschreibung, auf eine beispiellose Erfolgsgeschichte zurückblicken (die allerdings - auch das sollte nicht vergessen werden! - mittlerweile ökologische „Kollateralschäden“ gezeitigt hat, die die gesamte Biosphäre schwer zu beeinträchtigen drohen!).

Mit den vier anderen Arten von Menschenaffen – Orang-Utan, Gorilla, Schimpanse und Bonobo – haben wir vieles gemein: Sie besitzen wie wir die Fähigkeit, durch die Opponierbarkeit des Daumens die Hand als „Greifzange“ zu gebrauchen, und verfügen über einen hervorragenden Gesichtssinn, der die Nutzung dieses Werkzeugs sehr effektiv steuert. Sie können sich, gesteuert durch Auge und Hand, auch neuartige Werkzeuge anfertigen – Benjamin Franklin und, an ihn angelehnt, auch Karl Marx haben sich geirrt, als sie der Überzeugung Ausdruck verliehen haben, einzig der Mensch sei ein *toolmaking animal*. Und sie sind, über diese individuellen Fähigkeiten hinaus, „Gemeinschaftstiere“ wie wir, für die das soziale Zusammenleben von größter Bedeutung ist, die sich durch Lautsignale intensiv verständigen können und die Empathie zeigen und

aus dieser „Einführung“ in den anderen auch praktische Konsequenzen ziehen – zum Beispiel die, den leidenden Artgenossen trösten zu wollen. Und in der Tat: Es ist nicht der Werkzeug- oder der Symbolgebrauch, der uns von anderen hochentwickelten Tieren unterscheidet, sondern eben jene Zeitrepräsentation, soll heißen: das Vermögen, ein in der eigenen Vorstellungswelt entworfenes „Modell-Ich“ auf einer phantasierten Zeit-Bühne agieren zu lassen - die Simulation der Möglichkeiten des Lebens, der *Verhaltensoptionen*, in einer bloß innerlich vorgestellten, in einer *virtuellen Zeit*.

„Die großartige Gabe des bewussten menschlichen Gehirns“, schreibt der berühmte amerikanische Soziobiologe Edward Osborne Wilson, „ist die Fähigkeit zum Entwerfen von Szenarien“ (Wilson, 2013, S. 259). Oder von einem anderen Biologen etwas anders ausgedrückt: „Es gehört zu den eindrucksvollsten und von Tierkennern immer wieder bestätigten Schwächen vormenschlicher Daseinsbewältigung, wie wenig selbst die Vertreter intelligentester Tierarten zu vorausschauender Planung in der Lage sind. Kein Tier beschafft zum Beispiel in gesättigtem Zustande Nahrungsvorrat für künftigen Hunger, sofern nicht, wie bei manchen Nagern und einigen Vögeln, einsichtsfreie Instinktketten dies erzwingen“, schreibt der Ethologe und Psychologe Norbert Bischof. „Wir Menschen tun dergleichen ständig. Wir kümmern uns lange vor der Zeit etwa um ein Billett zum Besuch einer Theateraufführung oder eines Fußballspiels, um den Erwerb warmer Kleidung für den kommenden Winter an einem Hundstag im Spätsommer, um Zusammenstellung von Medikamenten für eine Reise in südliche Länder bei vorerst noch makellos funktionierender Verdauung, um Mitnahme eines Regenschirms bei noch unverdächtigem Himmel, um Geburtenverhütung und so fort. Zu solchem Handeln, das für die menschliche Daseinsbewältigung durchaus nicht erst im Zivilisationsstadium kennzeichnend ist, gibt es im tierischen Leben nur so spärliche und unvollkommene Ansätze, dass wir ein neues Konstruktionsprinzip vermuten dürfen. Wir wollen es das Prinzip der Zeitrepräsentation nennen.“ (Bischof, 1989, S. 540)

Darin also, in dieser *Fähigkeit zur Simulierung einer virtuellen Realität* liegt der große Unterschied zwischen den *Homines sapientes* beider Arten und den anderen Menschenaffen – und der gewaltige Vorteil, den diese neue Fähigkeit für die Daseinsbewältigung mit sich bringt, ist wohl unmittelbar einsichtig. Es sind also nicht äußere Werkzeuge entscheidend, sondern *innere Fähigkeiten*, die mit der allmählichen „Menschwerdung des Affen“ neu entstanden sind und aus denen dann jene äußeren Fertigkeiten folgen, die ohne Zweifel wieder auf die innere, auf die seelische Verfassung des Menschen zurückwirken. Wie aber sind unsere spezifisch menschlichen Fähigkeiten entstanden? Schon die vormenschlichen Süd-Affen, die *Australopithecinen*, scheinen sich in immer größerem Umfang dick- und hartschalige Knollen und Früchte als Nahrungsquellen erschlossen zu haben, wobei durch Grabstöcke solche Knollen auch aus größerer Tiefe ans Tageslicht geholt, durch Steine hinwiederum Samen und Nüsse geöffnet und zerrieben werden konnten; verbesserte Extraktion und verbesserter Aufschluss pflanzlicher Nahrung dürfen vermutlich als wesentlicher Schritt in nahrungsökologisches Neuland gelten; hinzu kam noch die deutliche Verbesserung des Eiweißangebotes durch vermehrte tierische Kost, sei es durch Aneignung der von Raubtieren gerissener Beute oder jedenfalls von deren Überbleibseln (wie dies auch Schakale und Hyänen tun), sei es durch die Verfolgung und Erbeutung von wehrlosen Jungtieren und von krankem oder verletzten Wild. Hierbei dürften sich die bei anderen Gelegenheiten genutzten Grab- und Schlagwerkzeuge erstmals auch als *Waffen* bewährt haben. Der Übergang zur *Omnivorie* (zum „Allesfressen“) auf der Kulturstufe von Sammeln und Wildbeuterei, später auch durch gezieltes, ausdauerndes Jagen dürfte nicht nur verbesserte Kommunikation erfordert (und diese wiederum gefördert) haben; er hatte wohl irgendwann zur Folge, dass die gesammelte pflanzliche Nahrung wie das erbeutete Wild an Lagerplätzen gesammelt und geteilt worden ist. Der vergrößerte Aktionsradius ging also nicht nur mit neuen Formen des Gemeinschaftslebens einher, er forcierte auch die Arbeitsteilung, in der das Sammeln von Pflanzen und Früchten

nicht ausschließlich, aber doch überwiegend den Frauen und den sie begleitenden Kindern oblag, die Jagd nach tierischer Beute hingegen – und zwar ebenfalls nicht ausschließlich, aber wohl doch überwiegend – den sich hierauf mehr und mehr spezialisierenden Männchen.

Der konzentrische Nahrungsbezirk, in dessen Zentrum die Lagerstätte und das Lagerfeuer angesiedelt sind, wird so zum Motor der Evolution. Gerade Edward O. Wilson betont immer wieder diese beiden Vorbedingungen der einzigartigen menschlichen Entwicklung: Dass sich die Menschen in Gruppen organisiert haben, die über feste Lagerplätze verfügten, und dass sie lernten, an diesen Lagerplätzen von der Kraft des Feuers Gebrauch zu machen, was insbesondere die Ernährung durch Fleisch auf eine völlig neue Grundlage stellte. Die Vor- und Frühmenschen, die sich an längerfristig genutzten Lagerstätten um das von ihnen vermutlich sehr sorgfältig gehütete Feuer versammelten „weisen Verhaltensweisen auf, die umherwandernde Individuen nicht benötigen. Sie müssen teilen: Die einen sammeln und jagen Futter, die anderen bewachen das Lager und den Nachwuchs. Sie müssen Nahrung, und zwar pflanzliche wie tierische, so teilen, dass es für alle akzeptabel ist: Sonst würden die Bindungen, die sie zusammenhalten, geschwächt. Außerdem konkurrieren die Gruppenmitglieder unausweichlich miteinander – um einen Status, der ihnen einen größeren Futteranteil sichert, um den Zugang zu einem möglichen Geschlechtspartner und um einen bequemen Schlafplatz. All diese Faktoren verleihen denen einen Vorteil, die die Absicht der anderen erkennen, sich besser Vertrauen und Zusammenhalt verschaffen und mit Rivalen gut umgehen können. Soziale Intelligenz hatte daher immer eine hohe Priorität. Ein geschärfter Sinn für Empathie kann alles verändern, denn er befähigt dazu zu manipulieren, Kooperation zu erwirken oder auch zu betrügen. Um es so einfach wie möglich zu sagen: Soziale Gewitzheit lohnt sich“ (ebenda, S.59). Engagement aber auch!

Wie Wilson selbst einräumt, können omnivore Lebensweise (also der gesteigerte Fleischanteil an der Nahrung), Lagerstätte und Feuergebrauch allein die „kulturelle Intelligenz“, die den Menschen einzigartig werden

lässt, nicht gänzlich erklären - es fehlt noch ein Puzzlestein im Panorama der Menschwerdung. Der in Leipzig lehrende Anthropologe Michael Tomasello ist der Auffassung, „dass die über eine Zeitspanne von einigen Jahren stattfindende, dialogische Interaktion mit anderen Personen die kognitiven Fähigkeiten von Ein- und Zweijährigen, die sich nur in wenigen bedeutenden Hinsichten von den Fertigkeiten anderer Primaten unterscheiden, in kognitive Fertigkeiten und Formen der Repräsentation verwandeln, die sich in unzähligen Aspekten von denen anderer Primaten unterscheiden. Ohne die dialogische Interaktion würde diese Transformation nicht stattfinden“ (2006, S. 220f.).

Das, was Tomasello „dialogische Interaktion“ nennt, ist aber ganz offensichtlich eingebettet in jenes System „kooperativer Aufzucht“, das für Homo sapiens so überaus charakteristisch ist und dem die US-Anthropologin Sarah Blaffer Hrdy ein ausführliches, überaus lesenswertes Buch mit dem schönen und leider unübersetzbaren Titel „Mothers and others“ (2009, deutsch 2010) gewidmet hat.

Auch für die Frühmenschen, die – wie oben beschrieben – zur omnivoren Ernährungsweise übergingen und ihr Leben um Lagerstätten organisierten, an denen Feuer brannte, war und blieb „die erfolgreiche Aufzucht der Jungen eine Herausforderung. Die Sterblichkeit aufgrund der Verfolgung durch Raubfeinde, durch Unfälle, Krankheiten und Unterernährung war unglaublich hoch und forderte einen gewaltigen Tribut unter den Jungen, insbesondere unter den Kindern unmittelbar nach der Entwöhnung. Die Wahrscheinlichkeit war groß, dass von den etwa fünf Nachkommen, die eine Frau im Lauf ihres Lebens gebar, mehr als die Hälfte – mitunter sogar alle – vor dem Erreichen der Pubertät starben. Im Unterschied zu Müttern anderer afrikanischer Menschenaffen, die Neugeborene ganz allein aufzogen, stützten sich diese frühhominiden Mütter auf andere Gruppenmitglieder, die ihnen dabei halfen, ihre ungewöhnlich langsam heranreifenden Kinder zu beschützen, zu betreuen und zu ernähren und sie so vor dem Verhungern zu bewahren. Kooperative Aufzucht bedeutet nicht, dass Gruppenmitglieder

notwendigerweise oder immer kooperativ sind... Im Fall der frühen Hominiden jedoch schufen alloelterliche Fürsorge und Ernährung die Voraussetzungen dafür, dass sich Kleinkinder in neuer Weise entwickeln konnten. Sie wuchsen unter ganz anderen Bedingungen auf als die Jungtiere anderer Menschenaffen“ schreibt Blaffer Hrdy und resümiert: „Vor der Geburt, aber insbesondere danach war die Mutter auf die Hilfe von anderen angewiesen. Und, was noch wichtiger war, ihr Kind musste in der Lage sein, die Intentionen dieser anderen Helfer zu beobachten und zu bewerten sowie deren Aufmerksamkeit zu erregen und ihre Hilfe einzufordern, und zwar in einer Weise, wie es noch kein Menschenaffe zuvor hatte tun müssen“ (Blaffer Hrdy, 2010, S. 51f.).

Ich möchte in diesem Zusammenhang nicht unerwähnt lassen, dass der Anthropologe Harold Klawans darauf aufmerksam gemacht hat (Klawans, 2000), dass die entscheidenden Vorteile des aufrechten Ganges und des durch ihn bedingten Freiwerdens der Hände für alle möglichen neuen Zwecke nicht allein – und vielleicht nicht einmal hauptsächlich – in der Benutzung von Werkzeugen (zum Beispiel Grabstöcken) gelegen haben mag, sondern in der Nutzung der Hand als Werkzeug auch zu einem anderen und vielseitigeren Umgang mit dem Kind, das nun gehalten, getragen und gewiegt werden kann (die Schimpansenmutter, die das sich in ihrem Fell festklammernde Neugeborene an der Brust mit sich trägt, hat während dieser Zeit keinerlei Blickkontakt mit ihrem Kind!).

Auch Edward O. Wilson zieht ein ähnliches Fazit, wenn er schreibt:

„Die frühen Populationen des *Homo sapiens* oder ihre unmittelbaren Vorfahren in Afrika näherten sich dem höchsten Niveau der sozialen Intelligenz an, indem sie eine Kombination von drei Attributen erwarben. Sie entwickelten geteilte Aufmerksamkeit – also die Eignung, in einem Ereignisablauf demselben Gegenstand Beachtung zu schenken wie die anderen. Sie erwarben das hochgradige Bewusstsein, das sie brauchten, um beim Erreichen eines gemeinsamen Ziels (oder bei der Behinderung der Versuche anderer) gemeinschaftlich zu handeln. Und sie erwarben

eine ‚Theory of Mind‘, die Erkenntnis, dass ihr eigener geistiger Zustand von anderen geteilt wird“ (Wilson, 2013, S. 272.f.).

Wenn wir also den „Wagenhebereffekt“ in der evolutionären Entwicklung des Menschen in der Entwicklung des typisch menschlichen Sozialverhaltens verorten (omnivore Ernährungsweise, Lagerstätten, Feuergebrauch, kooperative Aufzucht der Nachkommen usw.), lässt sich daraus eine Schlussfolgerung ableiten, die in ihrer Bedeutung wohl kaum überschätzt werden kann:

Der in Jahrmillionen zu seinem heutigen Funktionsniveau herangereifte seelische Weltbildapparat des rezenten Menschen, der uns zu dem macht, was wir sind, ist im Verlauf seiner Entwicklung instabiler geworden und bedarf, um sich auf Dauer im Gleichgewicht zu halten, der externen Stützung: durch Kreativität, Kunst, Mythologie und andere Erzeugnisse des menschlichen Gemeinschaftslebens, *vor allem aber durch dieses Gemeinschaftsleben selbst*. Anders gesagt: Gerade weil wir zu „riskierten Wesen“ geworden sind, sind wir eben auch „Gemeinschaftstiere“. Und als gesellige Tiere versuchen wir nicht nur, herauszufinden, wie es um unsere Mitmenschen steht und was in ihnen vorgeht – wir haben auch ein recht differenziertes soziales Inventar entwickelt, das seit Jahrtausenden zur Stärkung des Gemeinschaftslebens genutzt wird – zum Beispiel die Musik! Das „Palavern“ gehört ohne Zweifel auch dazu, das Erzählen, miteinander Schwatzen – und das Kümmern um den anderen, das ja den Wurzelgrund des politischen Engagements bildet. Und, wie erwähnt, tun wir damit nicht nur anderen, sondern auch uns selbst etwas Gutes: Wir tragen dazu bei, unsere Gesundheit zu erhalten!

Genauere Angaben zu der von mir zitierten Literatur finden sich in meinen Büchern „Seelenleben“ (psychozial-Verlag, Gießen 2016) und „Wie wir wurden, was wir werden“ (ebenda, 2017).