



Freitag, 22. Mai 2026, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Zeit für Menschlichkeit

Das Trennende kann überwunden werden, wenn wir uns auf das besinnen, was uns zu Menschen macht: unsere Fähigkeit zur Empathie.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (PeopleImages)

Wann ist ein Mensch ein Mensch? Was ist es, was einen Menschen ausmacht? Die Frage ist von großer

Bedeutung in einer Zeit, in der der Mensch und das Menschliche immer mehr von der künstlichen Intelligenz verdrängt werden. Werden wir gänzlich zur Ressource, Futter für die Kräfte, die ihre Macht aus unserer vermeintlichen Ohnmacht ziehen? Oder machen wir einen Schritt weiter in unserer Entwicklung?

Die vergangenen Jahre haben viele Missstände in unserer Welt sicht- und spürbar gemacht. Wohl kaum jemand ist nicht von den weitreichenden Veränderungen betroffen. Ängste wurden geschürt, Trennungen provoziert, Begegnungen erschwert. Die Ereignisse haben einen gemeinsamen Nenner: Isolation. Terrorismus, Corona, Ukraine, Gaza, Klima, Energiewende, Transsexualität, Ernährung, Krieg: Die Themen, die verstärkt seit 2020 aufgekommen sind, haben uns voneinander entfernt. Fronten wurden gebildet, Gespräche verunmöglicht, Meinungsverschiedenheiten nicht ausgetragen. Wir sind einander fremd geworden.

Tief ziehen sich die Risse durch Familien, Freundeskreise, Kollegien und Nachbarschaften. Treffpunkte wurden reduziert, Kultur und Soziales fallen Sparmaßnahmen zum Opfer, und viele der Kneipen, an deren Tischen einst noch belebt diskutiert wurde, sind geschlossen. Jeder hockt hinter seinem Bildschirm, in seiner Wohnbox und schon bald in seinem 15-Minuten-Stadtteil, von dem er zu spät merkt, dass er ein Gefängnis ist und dass es kaum noch etwas gibt, was der Isolation entgegenwirkt.

Menschen brauchen Menschen. Ein Kind ohne Kontakt stirbt. Ohne Verbindung verkümmern wir. Die Begegnung mit anderen macht unser Leben erst

lebenswert.

Alleine sind wir verloren. Der Ausschluss aus der Gemeinschaft kam lange einem Todesurteil gleich. Erst seit Kurzem glauben wir, andere nicht mehr zu brauchen, weil wir für Dienste bezahlen, die früher umsonst waren. Service statt Teilen, Geschäft statt Begegnung, Deal statt Bindung. Alles hat seinen Preis; selbst die Luft zum Atmen oder ein Abend bei Freunden, den mancher sich heute bezahlen lässt, um die Urlaubskasse aufzubessern.

Am Anfang war die Empathie

Diese Entwicklungen sind nicht aufzuhalten. Gegen etwas anzukämpfen, würde es nur noch stärken. Die Energie entlädt sich dort, wohin die Aufmerksamkeit geht. Das Problem muss erkannt werden, beim Namen genannt, damit das Rumpelstilzchen sich letztlich selbst zerreißt. Doch bleiben wir hier nicht stehen, sondern beschäftigen wir uns damit, wie wir es anders machen können.

Wie kommen wir in die Begegnung? Wie finden wir wieder zusammen? Wie werden wir menschlicher? Denn darum geht es. In der Isolation stirbt das, was uns menschlich macht: Empathie. Hiermit, so die amerikanische Ethnologin Margaret Mead, begann einmal die Geschichte des Menschen. Zeugnisse dafür sind keine Werkzeuge oder Waffen, sondern ein zusammengewachsener Oberschenkelknochen. Für die Nomaden, die wir waren, war der Bruch dieses Knochens ein Todesurteil. Unsere Geschichte begann damit, dass jemand bei dem Verunglückten geblieben ist und ihn unter Einsatz seines eigenen Lebens gepflegt hat.

Damit diese Geschichte weitergehen kann, braucht es Empathie: die Bereitschaft, sich in einen anderen Menschen hineinzufühlen und seine eigenen Interessen einen Moment hintenanzustellen.

Empathie ist die Fähigkeit, Trauer zu empfinden und Schmerz, Mitgefühl mit anderen Lebewesen zu haben und ihnen Hilfe anzubieten. Dies setzt voraus, mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu sein.

Wer sich selbst nicht fühlt, kann auch andere nicht spüren. In diesem Wechselspiel sind wir Mensch geworden. In diesem Wechselspiel können wir es bleiben.

Das haben wir der zunehmenden Automatisierung, Digitalisierung und Technologisierung, dem systematischen Abschaffen des Natürlichen und Töten des Lebendigen entgegensetzen: Fühlen. Unser Kopf hat lange genug das Steuer übernommen. Nun ist unser Herz dran. Dieses Organ, von dem der Kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry sagt, dass wir nur mit ihm wirklich gut sehen können, und das in der Embryogenese tatsächlich vor dem liegt, was einmal unsere Augen werden, ist das Tor in eine wirklich menschliche Welt, in der es nicht mehr darum geht, andere zu beherrschen und auszunutzen, sondern fürsorglich miteinander umzugehen.

Aus dem Gleichgewicht gefallen

Nicht die Konkurrenz ist die treibende Kraft für unsere Entwicklung, sondern die Kooperation. Das hatte auch Charles Darwin erkannt, dessen Arbeit später als Grundlage für das Recht des Stärkeren missbraucht wurde. Nicht der Kampf stand im Zentrum der Gemeinschaften, sondern die Fürsorge. Hiervon zeugen die matrifokalen Gesellschaften vor der Zeit des Patriarchats, das vor etwa 6.000 Jahren begann – und mit ihm die aktuelle Geschichtsschreibung.

Nach ihr sieht es so aus, als habe es „schon immer“ Kriege gegeben.

Tatsächlich gibt es sie erst, seit es Staaten gibt und eine alleinherrschende männliche Gottheit das göttliche Weibliche verdrängt hat. Seitdem dieses Gleichgewicht gestört ist, läuft die Welt quasi aus dem Ruder.

Die Herrschaft hat die Mütterlichkeit abgelöst und aus Frieden wurde Krieg. Den Menschen wurde eingeredet, sie seien sündig, verkehrt und schlecht. Je mehr wir das glaubten, desto mehr konnte man uns manipulieren.

Heute gelten wir als so schlecht und unnützlich, dass der Planet Erde, unser aller Mutter, besser ohne uns auskäme. Vor diesem Hintergrund ist es regelrecht eine gute Tat, Menschen verschwinden beziehungsweise gar nicht erst geboren werden zu lassen. Wer wirklich glaubt, wir seien „zu viele“, dem sind alle Mittel recht, um die Bevölkerung zu reduzieren. Alles, was die Technologie möglich macht, darf eingesetzt werden, um sozusagen den Menschen vor sich selbst zu schützen. Jeder, der diese Entwicklung vorantreibt, kann sich als Wohltäter darstellen.

Ich sehe dich

Dem gegenüber stehen Menschen, die sich nicht jeden Unsinn einreden lassen und die nicht jede Pille schlucken, die man ihnen verabreicht. Menschen, die auf Parkbänken mit Fremden reden, die andere anlächeln, auch wenn sie keinen Grund dafür haben, und die sich ihre Menschlichkeit nicht verbieten lassen. Menschen, die anderen die Türe aufhalten und ihnen in die Augen sehen, Menschen, die ihr Brot teilen und ihr Haus öffnen und die sich auch an der Supermarktkasse und im Straßenverkehr menschlich verhalten. Menschen, die andere Meinungen akzeptieren, die zuhören und die andere nicht verurteilen, nur weil diese etwas anderes denken und fühlen als sie selbst. Menschen.

In einem mexikanischen Vergebungsritual gibt es eine Übung, bei der die Teilnehmenden ihr Ohr an die Brust ihres Gegenübers legen, um sein Herz schlagen zu hören. Sie schauen sich in die Augen, weichen dem Blick des anderen nicht aus und sagen dann, wenn sie ihr Gegenüber erfasst haben: „Ich sehe dich.“ Ich sehe dich, Mensch. Ich sehe dich jenseits deiner Aktivitäten, deiner Art zu denken, deinem sozialen Umfeld, deiner Bildung, deiner Familie, dem, was du selbst glaubst zu sein. Ich sehe dich. Ich erkenne, wer du bist.

Ein Herz, das schlägt, ein Auge, das schaut. Das ist Begegnung. Hier berühren wir einander. Wer den anderen auf diese Weise empfängt, der ist dazu fähig, bei ihm zu bleiben, ihm zu helfen, auch wenn er selbst keinen Vorteil davon hat. Der wird, wie der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber schrieb, „am Du zum Ich“ und erfährt sich selbst an seinem Gegenüber.

Stand by me

In diesem Erfahren gibt es keine Unmenschen. Nur Menschen, die sich auf verschiedenen Entwicklungsstufen befinden. Wir müssen einander nicht ordentlich einheizen oder uns Beine machen. Es reicht, wenn wir uns um unsere eigene Entwicklung kümmern. Was fühle ich? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Wie offen ist mein Herz? Urteile ich noch, oder lebe ich schon? Bin ich noch Opfer, beklage mich über einen Täter und warte auf einen Retter, oder übernehme ich selbst die Verantwortung für mein Leben?

Entscheidend ist nicht, wo die anderen stehen, sondern wo man selbst steht. Ich muss mich nicht an den Bällen abarbeiten, die man mir zuwirft, sondern kann mich darum kümmern, was sie in mir auslösen.

Hiermit muss ich nicht alleine bleiben. Da draußen gibt es viele Menschen, die darüber sprechen, was sie empfinden, ohne andere

oder die Ereignisse dafür verantwortlich zu machen. Sie spüren in sich hinein und bringen heraus, was ausgedrückt werden will; ehrlich und von der Scham befreit, die uns knechtet und krank macht.

Das ist Heilung. Auf jeder Ebene. Ich teile mich mit. Ich spreche es aus. Ich sage, was in mir los ist. Und ich verlasse mich nicht. Ich bleibe bei mir und erfahre in mir, was es zu erfahren gibt, ohne mich dagegen zu sträuben. Ich projiziere nicht auf andere, was ich in mir nicht haben will, sondern werde mir selbst zu einer Mutter, die alle ihre Kinder liebt, zu einem Vater, der schützend die Hand über alle hält.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf kerstinchavent.de (<https://kerstinchavent.de/>).