

MIKE SANDBOTHE (*1961) arbeitet als Professor für Kultur und Medien

ACHTSAMKEIT IN ANALOGEN UND DIGITALEN RÄUMEN

Ein Interview mit dem Medienphilosophen Mike Sandbothe über Bildung, Corona und Digitalisierung.

Das Gespräch führte Prof. Dr. Richard Stang (Hochschule der Medien Stuttgart)

In diesem Gespräch ordnet Mike Sandbothe die Covid-19-Krise in den Kontext der ökologischen, sozialen und psychischen Abgründe ein, vor denen die Menschheit heute steht. Dabei versteht er die Bewältigung der Pandemie als einen potenziellen Probelauf, der Anlass dazu geben kann, sowohl zukünftige Formen einer globalen Politik als auch achtsamere Formen der Digitalisierung unseres Bildungssystems voranzubringen. Als Beispiele für eine achtsame Digitalisierung der höheren Bildungsanstalten rekurriert er auf die von Reyk Albrecht und ihm gegründete überregionale Kooperationsplattform "Achtsame Hochschulen" sowie auf das von den beiden entwickelte zwölfwöchige Online-Achtsamkeitsprogramm "Mindfulness Based Student Training" (MBST)

Für Philosophen und besonders Medienphilosophen befinden wir uns in der Covid-19-Pandemie in einer unheimlich spannenden Zeit. Wo würden Sie die besonderen Herausforderungen aus philosophischer Sicht sehen?

Aus meiner Sicht ergibt sich die eigentliche Spannung daraus, dass die Covid-19-Krise die Spitze eines Eisbergs darstellt. Der Transformationsforscher Claus Otto Scharmer (MIT) hat die drei grundlegenden Krisen, welche die Menschheit heute erschüttern, als ökologischen, sozialen und spirituellen Abgrund beschrieben. Scharmer hat diese Abgründe in seinem lesenswerten Buch *Essentials der Theorie U* (2019) durch Zahlen verdeutlicht. Für den ökologischen Abgrund steht die Zahl 1,7. Derzeit verbrauchen wir als Menschheit die Ressourcen von 1,7 Planeten. Für den sozialen Abgrund steht die Zahl 26. Die sechszwanzig reichsten Menschen auf der Erde besitzen ungefähr so viel wie die Hälfte der gesamten Menschheit. Und für den spirituellen bzw. psychischen Abgrund steht bei Scharmer die Zahl 40. Alle vierzig Sekunden ereignet sich auf der Welt ein Suizid.

Die Covid-19-Krise vertieft diese Abgründe weiter. Und zugleich lässt sie diese immer deutlicher sichtbar werden. Vielleicht wird die Pandemie-Krise, die wir derzeit erleben, rückblickend einmal als Probelauf gesehen; als Probelauf für die kollektive Überwindung der ökologischen, sozialen und psychischen Abgründe unserer Zivilisation. Und als Probelauf in Sachen Erwachen und Bewusstwerden, Co-Sensing und Mitfühlen, Mutigsein und entschlossen Handeln. Was wir derzeit vor allem lernen, ist unsere eigenen Gewohnheiten wahrzunehmen und unsere Autopiloten vorübergehend außer Kraft zu setzen. Dazu gehören u.a. die Veränderung unserer Mobilitäts- und Kommunikationsgewohnheiten sowie die Verlagerung der sozialen Interaktion vom analogen in den digitalen Raum.

Welche Perspektiven ergeben sich daraus im Hinblick auf die Digitalisierung?

Neben Covid ist in der öffentlichen Diskussion die Digitalisierung das große Thema unserer Zeit. So schreibt etwa der israelische Historiker Yuval Noah Harari: „In 50 Jahren werden sich die Menschen gar nicht so sehr an die Epidemie selbst erinnern. Stattdessen werden sie sagen: Dies war der Moment, an dem die digitale Revolution Wirklichkeit wurde.“ Einen

Schritt weiter geht der Zukunftsforscher Matthias Horx, wenn er hervorhebt: „Derzeit hört man überall die triumphale Vorstellung, dass die Covid-Krise ‚endgültig die Digitalisierung durchsetzt‘. Tatsächlich wurde nie so viel Videokonferenz, gekyped und gehomeschooled wie heute. Gleichzeitig aber erfahren wir gerade dadurch, was wir existentiell vermissen. Gerade WEIL sich digitale Nutzungen jetzt beschleunigen, wird deutlich, dass Menschen immer auch analoge Wesen bleiben.“

Um dies einzuordnen, ist es hilfreich, sich vor Augen zu führen, dass sich die drei Abgründe, vor denen die Menschheit heute steht, auf unseren Umgang mit dem planetarischen Erdkörper, mit dem sozialen Körper und mit dem biologischen Körper beziehen. Die durch die Covid-Maßnahmen massiv beschleunigte Digitalisierung kann dazu beitragen, unsere Abspaltung von der Erde, vom sozialen Feld und von uns selbst zu vertiefen. Sie kann aber – achtsam, vorausschauend und politisch klug umgesetzt – auch dazu beitragen, diese Abgründe auf bewusste Weise zu durchschreiten und Schritt für Schritt zu überwinden.

Wie schätzen Sie den aktuellen historischen Moment ein und wo sehen Sie die größten Probleme in Bezug auf die zukünftigen Entwicklungen?

Zwei für die Zukunft besonders wichtige Problemfelder ergeben sich daraus, dass die politischen Gestaltungsaufgaben, die sich mit der digitalen Medienrevolution verbinden, bisher nicht wirklich begriffen bzw. ergriffen worden sind. Dabei handelt es sich erstens um die demokratische (Weiter-)Entwicklung von *global governance* bzw. *global government* und zweitens darum, die technologische Digitalisierung unserer Bildungssysteme gezielt mit einer achtsamen Schulung des menschlichen Bewusstseins zu verbinden.

Die horizontale Summation von kognitiven Wissensbeständen, welche die Bildungsanstalten des 19. und 20. Jahrhunderts geprägt hat, wird heute zunehmend an die digitalen Netze delegiert. Eine global auszurichtende Bildungspolitik des 21. Jahrhunderts, die diesen Namen verdiente, müsste daher das menschliche Bewusstsein in seiner vertikalen Tiefe erschließen, also kognitives Wissen mit emotionalen und motivationalen Bildungsprozessen eng verbinden und methodisch verzahnen.

Zur Beantwortung Ihrer Frage nach der Bedeutung des aktuellen historischen Moments möchte ich Hölderlin zitieren. Gleich zu Beginn seiner *Patmos-Hymne* (1808) finden sich die berühmten und viel zitierten Verse: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ Da die Menschheit auf die Digitalisierung nicht ausreichend vorbereitet ist, kann deren aktuelle Beschleunigung durch die Covid-Krise fatale Folgen haben. Tatsächlich wächst die Gefahr nicht nur von individuellen, familiären und beruflichen Zusammenbrüchen (also von Depressionen, Suiziden, häuslicher Gewalt, Insolvenzen, Konkursen sowie wachsender Arbeits- und Obdachlosigkeit), sondern auch von politischen Zusammenbrüchen bzw. bürgerkriegsähnlichen Eskalationen.

In den USA, also im bisherigen Zentrum der westlichen Demokratien, haben wir das mit Blick auf Trump und die Stürmung des Kongresses durch seine Anhängerinnen und Anhänger am 6. Januar 2021 erlebt. Zugleich birgt die Situation in den USA für den neu gewählten Präsidenten Joe Biden aber auch das Potential eines Neubeginns, einer Reaktivierung der rettenden und heilenden Kräfte. Eine wichtige Frage wird dabei sein, ob und wie er die oben benannten Zukunftsaufgaben – Globalisierung der Politik und Vertikalisierung der Bildung – berücksichtigen kann.

Der digitale Raum entfaltet sich in den letzten Monaten durch Online-Meeting, Online-Lehre oder Home Office für immer mehr Menschen. Welche Perspektiven ergeben sich daraus?

Auf diese Frage möchte ich als praktizierender Hochschullehrer und Gründer der überregionalen Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen* antworten. Die von meinem

Jenaer Kollegen Reyk Albrecht (Friedrich-Schiller-Universität Jena) und mir gegründete Plattform vernetzt jetzt schon mehr als 350 Hochschullehrerinnen und Hochschullehrer von ca. 100 Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ihnen ist gemeinsam, dass sie in jeweils unterschiedlichem Maße und auf je spezifische Art und Weise daran arbeiten, die Digitalisierung von Forschung, Lehre und akademischer Selbstverwaltung achtsam zu gestalten.

Lassen Sie mich, um das zu erläutern, einfach ein wenig aus meinen persönlichen Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Online-Kursen berichten. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen aus vier unterschiedlichen Fachbereichen unterrichtete ich an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena pro Semester drei Online-Kurse, die sich *Mindfulness Based Student Training* (MBST) nennen. Dabei handelt es sich um zwölfwöchige Achtsamkeitstrainings. Jeder Trainingskurs wird pro Woche 90 Minuten online durchgeführt. Der Seminarinhalt besteht aus Körperwahrnehmungsübungen (*body scan*), Sitz-, Geh-, Bewegungs- und Tanzmeditationen sowie strukturierten Dialogen (Dyaden), Kleingruppenarbeit und Plenargesprächen, in denen es u.a. um Neurobiologie, Stressforschung und Transformationskompetenz geht. Hinzu kommen Verhaltenstrainings zum achtsamen Umgang mit zielgruppenspezifischen Stressoren wie Prüfungsangst, Prokrastination, Zeitdruck, Vereinsamung und sozialen Medien. Das ist natürlich keine repräsentative Standardveranstaltung, sondern ein Beispiel für ein vertikales Bildungsformat. Dieses Format funktioniert im digitalisierten Semesterbetrieb wie ein psycho-sozialer Anker zur achtsamen Kultivierung des Selbst- und Weltverhältnisses sowie des Gemeinschaftsgefühls.

In diesen Veranstaltungen nehmen wir den digitalen Raum als strukturierten Videokonferenzraum mit einer Vielzahl von Funktionen (u.a. Einzelchats, Gruppenchats, Emojis, Teilnehmerlisten, Co-Hosts, Aufzeichnungsoptionen, Bildschirmfreigaben für Präsentationen, Videos etc.) und Gruppenräumen – den sogenannten Breakout-Rooms – wahr. Dabei ist es so, dass die jeweils 30 Teilnehmenden ihre Kameras eingeschaltet haben, so dass wir uns alle gegenseitig sehen können. Die meisten von uns sind von zuhause aus zugeschaltet und geben damit ein Stück Privatsphäre preis. Wer das nicht möchte, schaltet einen digitalen Hintergrund ein, der wie ein Bild-Vorhang den Privatraum verdeckt. Die Veranstaltung ist pädagogisch so organisiert, dass in jeder Sitzung jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat mit anderen ins Gespräch zu kommen, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

Welche Auswirkungen könnte das auf unser Verhältnis zum physischen Raum haben?

Diese Art der Nutzung von digitalen Videokonferenzsystemen ist an unseren Hochschulen keinesfalls selbstverständlich. So äußerte sich eine Kollegin von der Universität Leipzig im November 2020 im *Spiegel* wie folgt: „Im Sommersemester hatten alle ihre Kameras aus und haben sich stumm geschaltet. Es war schon komisch, mit lauter schwarzen Kacheln zu sprechen.“ Das ist leider auch im laufenden Wintersemester 2020/21 noch immer die Standardsituation in der Online-Lehre. Von daher war der Titel des Artikels, aus dem das obige Zitat stammt, recht treffend gewählt: „Forschung und Leere“ (*Der Spiegel*, Nr. 45, 30.10.2020, S. 43). Eine digitale Welt aus schwarzen Kacheln – das ist natürlich eine ganz andere Nutzungsrealität als die hochgradig interaktive Online-Kommunikation in unseren *Mindfulness Based Student Trainings* (MBST).

Entsprechend unterschiedlich sind auch die Auswirkungen von digitalen Videokonferenzen auf das Verhältnis der Nutzerinnen und Nutzer zum physischen Raum einzuschätzen. Auch dazu ein Beispiel aus meiner persönlichen Lehrerfahrung. Eine der Übungen, die wir im MBST regelmäßig machen, ist die Gehmeditation. Sie wird im Kurs zunächst online vorgestellt und gemeinsam geübt. Das geschieht vor dem Bildschirm in Sichtkontakt mit dem Trainer bzw. der Trainerin und den anderen Teilnehmenden. Ab dann machen die

Studierenden die Gehmeditation täglich für sich und zwar im Regelfall draußen in der Natur. Eine Teilnehmerin beschreibt das so: „Ich habe das immer nachmittags gemacht, wenn ich gerade gemerkt habe, dass mein Kopf überschäumt vor Informationen (beim Lernen), dann bin ich immer rausgegangen. Je mehr ich mich darauf konzentriert habe, wo mein Gleichgewicht ist und was meine Füße machen, desto mehr habe ich den Untergrund unter meinen Schuhsohlen gespürt, jedes kleine Steinchen. Das langsame Gehen hat mir sehr gutgetan.“

Es kommt also ganz darauf an, *wie* wir die digitalen Räume nutzen. Wir können Sie auf achtsame Weise durchaus auch so nutzen, dass wir dadurch angeregt werden, unser Verhältnis zum physischen Raum bewusster und intensiver zu gestalten. Es muss nicht so sein, dass wir uns im Cyberspace verlieren und den Kontakt zur Natur kaum noch suchen. Die Welt der schwarzen Kacheln, welche die Kollegin beschrieben hat, führt leider eher dazu, dass die Studierenden sich innerlich verschließen und häufig auch den Kontakt zum physischen Raum extrem reduzieren. Deshalb sind Alternativangebote so wichtig und werden von den Studierenden auch massiv nachgefragt.

Worin würden Sie vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen mit der Online-Lehre die größten Unterschiede zwischen dem digitalen und dem analogen Raum sehen?

Praktisch gesehen ist der digitale Raum zunächst einmal unverbindlicher. Ich kann ihn sehr unauffällig betreten und auch wieder verlassen. Ich kann meine Kamera und mein Mikro ausschalten und im Modus der Unsichtbarkeit und Unhörbarkeit anwesend sein. Das geht im analogen Raum so nicht. Diese technischen Möglichkeiten des *Absencing* erzeugen eine gewisse Unverbindlichkeit und unter Umständen auch eine mangelnde Verlässlichkeit oder gar Unsicherheit in der Kommunikation. Hinzu kommt, dass der Blick durch die verschiedenen Kameras vermittelt ist und sich die Blicke daher nicht wirklich treffen. Darin liegt die Gefahr eines technisch induzierten Gefühls des Aneinander-Vorbei-Schauens, das die bereits in der analogen Kommunikation bestehende Gefahr des Aneinander-Vorbei-Redens verstärkt.

Ein weiterer wichtiger Differenzpunkt ist die fehlende Taktilität und Kinästhesie. Ich kann die Objekte im digitalen Raum nicht berühren, und ich kann mich in ihm nicht bewegen und mich daher auch nicht als körperlich bewegt wahrnehmen. Dazu fällt mir ein interessantes Experiment ein, über das der chilenische Biologe und Neurowissenschaftler Francisco Varela (1946-2001) berichtet hat. Dabei wurden neugeborene Kätzchen so aneinandergebunden, dass das eine auf dem Rücken des anderen befestigt war. Das obere Kätzchen konnte also nicht selbst laufen, sondern wurde vom unteren Kätzchen durch den Raum getragen. Das Experiment wurde während der ersten Lebenstage durchgeführt, in denen Katzen das Sehen lernen. Dabei hat sich gezeigt, dass nur die unteren Kätzchen die Sehfähigkeit erfolgreich erwerben konnten.

Das heißt, dass ohne *Embodiment*, also ohne körperliche Eigenbewegung im analogen Raum und die damit verbundene sensomotorische Selbstwahrnehmung (Kinästhesie) die Lernfähigkeit behindert wird. Darin liegt einer der Gründe, warum Lernen in geschlossenen Klassenräumen und sterilen Vorlesungssälen von vielen Menschen als zäh, langweilig, unlebendig und wenig produktiv erfahren wird. Diese Erfahrung kann sich verschärfen, wenn die Schulstunden und Uni-Vorlesungen online stattfinden. Tatsächlich berichten heute die meisten Online-Lernenden von Augen-, Kopf-, und Nackenschmerzen sowie Lustlosigkeit und Motivationsmangel. Wichtig – vielleicht sogar unverzichtbar – ist daher gerade bei der Online-Lehre das achtsame Gegensteuern und die Rückbindung der Lernprozesse an die analogen Körperwelten, also gezieltes *Presencing* als Gegenbewegung zu den technisch gegebenen Möglichkeiten des *Absencing*.

Leibliche Erfahrungswelten sind die Grundlage für Identitätsbildung und Kommunikation. Wo würden Sie die Grenzen aber auch Potenziale des virtuellen Raumes für Identitätsbildung und Kommunikation sehen?

Das Experiment mit den Kätzchen zeigt wie grundlegend die sensomotorische Körpererfahrung für die Ausbildung der Wahrnehmungsfähigkeit bei Tieren ist. Seit Aristoteles wird der Mensch als *zoon logo echon* bzw. als *animal rationale* bestimmt, das heißt: als *vernunftbegabtes Tier*. Der *common sense* neigt dazu, den Sachverhalt, dass wir Menschen zur Gattung der Tiere gehören, eher unterzubelichten und die *differentia specifica* überzubetonen: also die Rationalität, welche uns von anderen Tieren unterscheidet. Wir stellen uns dann vor, dass unsere höheren Geistesfunktionen wie Sprache, Kommunikation und Identität einen Ursprung haben, der nichts mit unserer animalen Herkunft bzw. unserer körperlichen Motorik zu tun haben. Leider prägt diese eigentümliche Vorstellung ein Stück weit auch die in gewissem Sinn entkörperlichten Lehr- und Lernpraktiken unserer Bildungsanstalten.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht stellt sich die Sache demgegenüber so dar, dass das menschliche Gehirn – also unser sogenannter Denkapparat - evolutionär betrachtet zum Zweck der Koordination der Bewegungen unseres Körpers entwickelt worden ist. Evolutionsbiologisch sind die höheren Funktionen erst später hinzugekommen. Das Betriebssystem unseres Gehirns ist ein Bewegungskordinator. Die Denkfunktionen setzen darauf auf und sind aus diesem Grund mit dem sensomotorischen Betriebssystem neuronal und funktional sehr eng verbunden.

Es gibt ein weltberühmtes TED-Video von Sir Ken Robinson. Es trägt den Titel *Do Schools Kill Creativity?* Darin resümiert der Bildungs- und Kreativitätsforscher wie folgt: „Jedes Bildungssystem der Erde hat die gleiche Hierarchie von Fächern: ganz oben Mathematik und Sprachen, dann Geisteswissenschaften, und ganz unten Kunst. Und in so ziemlich jedem System gibt es auch eine Hierarchie innerhalb der Künste. Kunst und Musik haben meistens einen höheren Status in Schulen als Theater und Tanz.“ Und Robinson beschreibt weiter: „Es gibt auf dem Planeten kein Bildungssystem, das Kinder täglich genauso im Tanzen unterrichtet wie in Mathematik. Mathematik ist wichtig, aber das gilt auch für Tanz. Ernsthaft, wir unterrichten Kinder, wenn sie aufwachsen, immer weiter von der Taille aufwärts. Dann konzentrieren wir uns auf die Köpfe, und ein wenig zu einer Seite hin.“

Tatsächlich sind unsere Schulen und Hochschulen schon ohne die durch Covid beschleunigte Digitalisierung extrem kopflastig ausgerichtet. Derzeit erreicht der Grad an Entkörperlichung und Verkopfung aber eine Dimension, die tatsächlich für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung und die zwischenmenschliche Kommunikation gefährlich werden kann. Das erleben derzeit viele Eltern und zwar in doppelter Hinsicht; zum einen mit Blick auf ihre Kinder, denen die körperliche Interaktion mit den Schulkameraden auf dem Schulhof fehlt, und zum anderen mit Blick auf sich selbst, wenn sie ihren Job im Home-Office ausüben. Hier sind achtsame Ausgleichsangebote wichtig. Das wird derzeit in der Bildungspolitik noch nicht ausreichend berücksichtigt, während in der Wirtschaft die Achtsamkeitskurse boomen.

Wagen wir einen Blick in die Zukunft. Welche Rolle werden physische und virtuelle Räume in zehn Jahren spielen und welche Umgebungen wird unser Körper benötigen?

Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird es neben den uns bekannten digitalen Videokonferenz-Räumen in zehn Jahren vermutlich immersive Virtual-Reality-Räume als alltägliche Massen Anwendungen geben, die wir mittels Datenbrillen, Datenhandschuhen und Datenanzügen betreten. Wir kennen das heute schon aus dem Bereich der Computer- und

Videospiele sowie von Ausstellungen oder als Thema von Science-Fiction-Filmen wie der *Matrix*-Trilogie (Wachowskis, 1999-2013) oder *Ready Player One* (Spielberg, 2018).

Das Interessante an diesen Technologien ist, dass der Tastsinn und mit ihm auch der sich bewegende Körper und die kinästhetische Wahrnehmung in die Digitalisierung einbezogen werden. Deshalb wird die *virtual reality* auch als Immersion beschrieben. Damit ist das Eintauchen unseres Körperbewusstseins in den virtuellen Raum gemeint. Das immersive Setting soll es uns ermöglichen, im digitalen Raum mit allen Sinnen wahrzunehmen und körperbasiert zu handeln. Durch diese Art der holistischen Mind-Body-Simulation entsteht das mehr oder weniger authentische Gefühl, in der digitalen Umgebung nicht nur geistig, sondern auch körperlich präsent zu sein.

Desto mehr und desto weiter diese Technologien entwickelt, zugänglich gemacht und alltäglich genutzt werden, umso wichtiger wird die komplementäre Rückbindung unseres Körperbewusstseins an die nicht-virtuellen Erfahrungswelten, die uns mit realen Menschen, Tieren, Pflanzen und dem Planeten Erde verbinden. Das bildungs- und kulturpolitische Leitthema einer achtsamen Bewusstseinsbildung bleibt uns also erhalten und gewinnt mit Blick auf diese mögliche Zukunft noch weiter an Dringlichkeit. Das gleiche gilt für das zweite der beiden oben erwähnten Mega-Themen. Wenn die digitalen Räume zu virtuellen, also immersiven Welten werden, lösen sich die medial vermittelten Geschicke der Menschheit vermutlich noch weiter von der nationalen Geopolitik ab. Die Zukunft der Demokratie wird dann noch mehr als bereits jetzt von ihrer achtsamen Globalisierung abhängen. Wenn alles gut geht, haben die Bürgerinnen und Bürger dieser Welt in zehn Jahren bereits ein Weltparlament gewählt, das sich – demokratisch legitimiert – um die kooperative Lösung der globalen Menschheitsprobleme kümmert.

Herr Sandbothe, herzlichen Dank für das Gespräch!