



Herzlich Willkommen!

Sommerpause – gibt's die überhaupt noch? Ich bekomme auf eine Mail hin zunächst die übliche Abwesenheitsnotiz, „bin im Urlaub, in zwei Wochen wieder im Büro“. Aber dann, Überraschung, kommt wenig später eine Antwort. Wie in dem Song von Tim Bendzko: „Nur mal kurz die Mails checken, und dann flieg ich zu dir.“ Zu diesem Thema passt meine Besprechung der Sendung zu Zeitmangel und Zeitreichtum in dieser Ausgabe. Außerdem im Paket: Ein sehr wichtiges neues Buch des Hirnforschers Joachim Bauer (der auch schon Impulsgeber im micelab:explorer war) und eine einfache Anleitung für das Format „Kollegiale Fallberatung“.

Ich wünsche euch, dass ihr auf euch achtgebt, ob ihr nun im Urlaub oder „auf Arbeit“ seid.

Inspirierende Lektüre wünscht Euch

Michael =

LesensWert

Joachim Bauer: Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welten von uns Besitz ergreifen – und die Menschlichkeit bedrohen.

Bei Künstlicher Intelligenz will jeder ganz vorne dabei sein, aus Angst, technologisch und wirtschaftlich abgehängt zu werden. Angesichts dieses Überbietungs- und Steigerungsspektakels ist es wertvoll, innezuhalten, tief Luft zu holen und die zentrale Frage zu stellen: Dient diese Technologie unserer Menschlichkeit? Als Fragensteller bietet sich Joachim Bauer an, mit seiner Perspektive als Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut und seiner Haltung als Menschenfreund.



Wertvoll weil//

... Bauer nicht dogmatisch argumentiert, sondern wissenschaftlich. Erkenntnisse aus der Hirnforschung, Pädagogik, Kognitionswissenschaften und Psychologie fließen ein. Hört sich kompliziert an, aber der Autor versteht es, die Zusammenhänge allgemeinverständlich zu formulieren. Unvoreingenommen analysiert er den möglichen Nutzen oder Schaden der neuen digitalen Werkzeuge für Verbundenheit und Demokratie, Lernen und menschliche Begegnung.

Zentrale Gedanken//

- Für unser Lernen, ob als Kinder oder Erwachsene, sind Resonanz Erfahrungen zentral wichtig, die „verkörpert“ werden, d.h. sich auf den Körper auswirken. Computer haben keinen Körper.
- Intelligente Lebewesen zeichnen sich durch ein „eingebautes“ Weltinteresse aus. Künstliche Intelligenz kann das simulieren, aber ist in Wirklichkeit interesselos.
- Viele digitale Tools dienen nicht dem menschlichen Kontakt, sondern der Ablenkung bis hin zur Sucht.
- Heilsversprechen, im Metaversum werde alles besser, schöner, leichter, wird als „digitale Mystik“ entlarvt, solange die neuen Apps in der Hand von Unternehmen sind, die profit- und nicht gemeinwohlorientiert sind.
- Das Buch ist ein starkes, weil wissenschaftlich untermauertes Plädoyer für die Bewahrung des zutiefst Menschlichen: für Verbundenheit und echte Begegnung, für Resonanz und Gemeinsinn, für die Entfaltung unseres ganzen Potenzials im Denken, Fühlen und Handeln.
- „Wir müssen die Werkzeuge beherrschen, nicht die Werkzeuge uns.“



Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welten von uns Besitz ergreifen – und die Menschlichkeit bedrohen. Mai 2023, 240 Seiten

HörensWert

Podcast-Gespräch mit Prof. Otto Scharmer: **Veranstaltungen als Orte der Transformation**

Prof. Otto Scharmer forscht und lehrt am renommierten Massachusetts Institute of Technology in Boston. Mit dem U-Prozess hat er eine soziale Technik entwickelt, um echten, positiven Wandel in die Welt zu bringen. Den dazu entwickelten Onlinekurs haben mittlerweile mehr als 140.000 Menschen weltweit besucht. Im Podcast zeigt er, wie sinnstiftende Veranstaltungen zu Orten werden können, an denen Menschen gemeinsam Fortschritt gestalten können.



Kernaussagen//

- Nur wenn wir in diesem Moment präsent sind (und nicht in Gedanken woanders), kann Begegnung, Lernen voneinander und Ko-Kreation gelingen.
- Veranstaltungen kann man als soziale Gefäße sehen, ein Raum mit besonderer Qualität, in dem sich Menschen außerhalb von Routinen begegnen können.
- Scharmer unterscheidet vier Ebenen des Kommunizierens, auch bei Veranstaltungen: Downloading (Abspulen von Informationen), Debatte (mit Argumenten siegen wollen), Dialog (gemeinsames Nachdenken aus unterschiedlichen Perspektiven, die alle wertgeschätzt werden) und viertes „schöpferischer Dialog“/kollektive Kreativität, in dem das Neue geboren wird.
- Tiefere Formen des Dialogs brauchen Übungsräume.
- Wir brauchen einen mentalen Fortschritt, um existenzielle Herausforderungen wie z.B. den Klimawandel bewältigen können: von einem Ego-Bewusstsein zu einem Eco-Bewusstsein, das den Fokus auf das ganze System und auf das Gemeinwohl richtet.
- Spiritualität wird gesehen als Quelle der menschlichen Kreativität, als Zugang zu den inneren Quellen unserer Kreativität.

Links zu Scharmer und seiner Arbeit

[Eine einfache Erklärung des U-Prozesses](#)

[Website von Prof. Otto Scharmer](#)

[U School, die den U-Prozess vermittelt](#)

Hinweis

Das Thema Transformation und auch Scharmers „Theorie U“ haben auf der [con-vention4u](#) eine wichtige Rolle gespielt, in zwei Keynotes und Workshops. Und der U-Prozess wird uns auch im nächsten micelab:explorer begleiten.

SehensWert I

Sendung im Schweizer TV: Zeitmangel – Wie finden wir Entschleunigung

Der Soziologe Hartmut Rosa im Gespräch mit der Journalistin und Autorin Teresa Bücker. Rosa hat in seinem Standardwerk „Beschleunigung“ gezeigt, dass wir den Kontakt zu uns selbst, zu anderen Menschen, zur Natur verlieren, wenn sich die Welt und unser Alltag immer schneller dreht; mehr Tempo = weniger Lebensqualität. Bücker hat in ihrem Buch „Alle Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit“ auf die politische Dimension unseres Umgangs mit Zeit hingewiesen. Ihr Gespräch ist eine „Sternstunde“ (so auch der Titel der philosophischen Sendereihe), weil die beiden immer wieder sehr konkret und anschaulich werden.

Kernaussagen//

- Zwar haben wir diese zeitsparenden Technologien entwickelt, aber nun erledigen wir so viel mehr Dinge als früher, dass wir in einem permanenten Zeitmangel leben. Beispiel: Ich schreibe eine Email doppelt so schnell wie früher einen Brief, verfasse aber fünfmal so viele Mails – dann habe ich keine Zeit gewonnen, sondern sie verloren.
- Wie fühlen auch in der Freizeit die Verpflichtung, ganz viel zu machen – ohne uns zu fragen, ob wir das überhaupt wollen, ob es uns gut tut. Glaubenssatz: Busy or boring. Wer nichts macht, ist langweilig.
- Abwasch oder Rasenmähen als Meditation: Der Körper ist beschäftigt, aber die Gedanken sind frei.
- Durch die vielen medialen Kanäle erleben wir Zeit zerrissen, werden ständig (auch von der Arbeit) abgelenkt, schalten zwischen Themen und Aufgaben hin und her – das strengt an.
- Zeitmangel und Druck erzeugen Stress, und Dauerstress führt zu mentalen und psychischen Krankheiten.
- Wir müssen neue Kulturtechniken lernen: im Umgang mit Nachrichten, Arbeitszeiten, Sozialen Medien.
- Wir fühlen uns – so paradox es klingt – „zeit-reich“, wenn wir Zeit verschwenden.



SehensWert II

Die neue Website von „der kongress tanzt“



Das „Netzwerk für gute Veranstaltungen“ ist seit langem Partner von BodenseeMeeting. Es wurde vor 12 Jahren von Tina Gadow und mir gegründet. Dazu gehören Designer*innen, Graphic Recorder, Moderierende, Journalist*innen und Online-Expert*innen. Ein Pfarrer ist auch dabei. Die Vielfalt der Perspektiven ist eine unserer Stärken. Wir treffen uns regelmäßig zu Lern-Retreats und arbeiten bei größeren Projekten zusammen.

Ein paar Kerngedanken aus unserem Manifest, die uns mit dem micelab verbinden:

- Menschen verfügen über die Intelligenzen von Körper, Herz und Geist. Wir schaffen einen Rahmen, in dem alle drei Ebenen in Lebendigkeit zusammenwirken können.
- Staunen, Freude, Sehnsucht, Verbundenheit, Berührung – Emotionen sind unsere inneren Motoren. Darauf bauen wir unsere Konzeptionen auf.
- Wir beziehen ein, sehen Teilnehmende als Teilgebende, nutzen die Weisheit der Vielen, um tieferes Wissen und besser fundierte Ergebnisse zu ermöglichen.
- Menschen möchten miteinander sprechen. Frontalunterricht ade! Wir fördern Dialoge, gegenseitige Inspiration, das Lernen voneinander.
- Wir setzen auf selbstorganisierte, interaktive und spielerische Formate. Sie dienen dazu, dass Menschen Wesentliches erfahren und Sinnstiftendes kreieren können.
- Veranstaltungen sind nicht nur ein Spiegel der Organisationskultur. Sie sind auch ein möglicher Spiel- und Freiraum, um sich und die eigene Organisation sinnstiftend weiterzuentwickeln.

jetzt.Gleich.hier

Kollegiale Fallberatung: Probleme lösen und dabei klüger werden

Ein wunderbares Format für die micelab:experts Community. Meine Erfahrung damit ist, dass es relativ einfach zu moderieren ist. Es hilft dem Fallgeber/der Fallgeberin und ist für die „Berater*innen“ ebenfalls erkenntnisreich. Das liegt daran, dass die vorgestellten „Fälle“ meist von Herausforderungen handeln, die auch alle anderen in der Runde zu meistern haben. Weil mehrere Berater*innen auf den Fall blicken, wird die Perspektive breiter und kreativer.

Rollen: Fallgeber*in (bringt ein Problem, eine Hürde, eine Herausforderung ein); Berater*innen (überlegen gemeinsam Lösungen); Moderator*in (führt durch den Prozess).



Ablauf einer einstündigen Session (kann auch kürzer sein)

<i>Was passiert?</i>	<i>Dauer</i>
Problem schildern; Berater hören zu; am Ende die Frage schärfen/auf den Punkt bringen	5 -10 min
Verständnisfragen der Beraterinnen	5 min
„Ich als... würde sagen“: Berater versetzen sich in verschiedene Personen, die am „Fall“ beteiligt sind	10 min
Feedback für Fallgeber*in, dass er/sie überhaupt so weit gekommen ist. Wertschätzung ohne Wertung	10 min
Ideen / Reflexionen / Vorschläge der Berater*innen; Fallgeber hört nur zu	15 - 20 min
Fallgeber*in gibt Feedback: „Was von dem Gehörten hilft mir weiter?“	5 min

Können wir bei
einem micelab:experts
gerne mal gemeinsam
ausprobieren!