

Manifest: Zehn Gebote der modernen Menschlichkeit

1. **Erkennen Sie die Einheit von Körper, Geist und Umwelt.** Der Mensch ist kein geteiltes Wesen, sondern ein dynamisches Ganzes, das in Beziehung und Resonanz zur Welt (im Großen wie im Kleinen) steht.
2. **Akzeptieren Sie Ihre biologische Veranlagung und ihre Formbarkeit.** Wir sind geprägt von Genen und Erfahrungen, doch das Leben bleibt gestaltbar.
3. **Pflegen Sie soziale Beziehungen als Ihre Lebensquelle.** Denn Verbundenheit und Gemeinschaft sind grundlegend für Ihr Wohlbefinden und Ihre Identität.
4. **Seien Sie offen für Lernen und Veränderung.** Denn Fehler sind Chancen zur Entwicklung, und lebenslanges Lernen ist ein Schlüssel zum Wachstum.
5. **Handeln Sie verantwortungsvoll und empathisch.** Moral entsteht im offenen Dialog und durch den Perspektivwechsel.
6. **Suchen, kreieren Sie Sinn und gestalten Sie Ihr Leben narrativ.** Geschichten und Werte geben dem Leben Struktur, Inhalt und Bedeutung.
7. **Leben Sie mit Unsicherheit und entwickeln Sie Resilienz.** Da die Welt im Fluss bleibt, sei wachsam, passe dich an und finde Halt in Routinen und Ritualen.
8. **Üben Sie epistemische Bescheidenheit.** Hinterfrage Sie Überzeugungen kritisch und suchen Sie nach Evidenz.
9. **Nutzen Sie Autonomie innerhalb von Grenzen.** Freiheit ist immer eingebettet in biologische, psychologische und soziale Rahmenbedingungen.
10. **Engagieren Sie sich in sinnstiftenden Projekten.** Tragen Sie zu etwas Größerem bei, das über Sie hinausgeht, und bleiben Sie dabei authentisch.

Checkliste: Einige konkrete Denk- und Handlungsregeln

Frage: Welche Annahmen liegen meiner Sicht zugrunde?

Prüfe: Gibt es empirische Evidenz und hinterfrage ich aus Angst Traditionen und Strukturen nicht?

Handle: kleine Experimente statt großer Entwürfe und Dogmen.

Verbinde: Pflege mindestens drei intensive und verlässliche Beziehungen.

Investiere: 30 Minuten tägliches Lernen oder Reflexion.

Schütze: Schlaf und Bewegung als nicht verhandelbare Basis der Gesundheit.

Eine abschließende Perspektive

Nehmen Sie die **Komplexität** der Welt um Sie herum an, ohne in Relativismus und Opferhaltung zu verfallen, und halten Sie an **Werten** fest, aber prüfen Sie deren Herkunft und Begründung.

Bleiben Sie stets **neugierig** und absoluten Wahrheiten gegenüber vorsichtig. Pflegen Sie **Beziehungen**, denn sie sind nicht nur Mittel zum Zweck, sondern Teil dessen, was Sie sind.

Und bedenken Sie: Wissenschaftliches Wissen zeigt sowohl Grenzen und Möglichkeiten auf, ersetzt aber keinesfalls die persönliche Verantwortung, Sinn zu schaffen und fürsorglich zu handeln.

Persönliche Verantwortung und ehrliche Selbstbetrachtung ermöglichen es, destruktive Impulse zu kontrollieren und positive Werte zu leben (**Selbstgesetzgebung** nach Immanuel Kant).