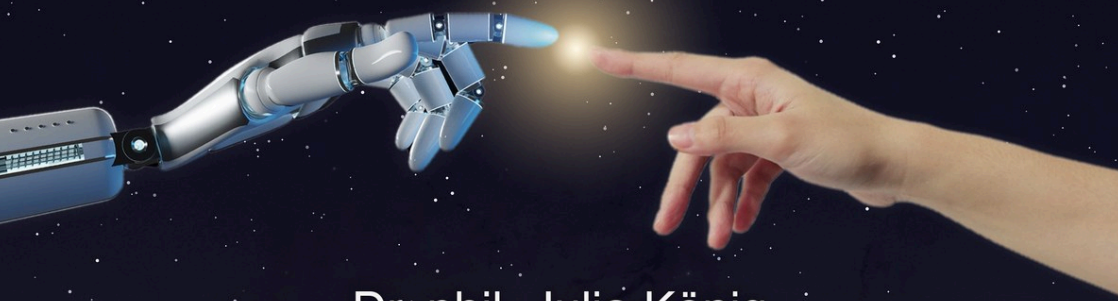
Mit einem Vorwort
vom Zukunftsforscher
Sven Gábor Jánszky



Dr. phil. Julia König

Mensch oder Maschine

Band II

Der Übergang in ein
neues Bewusstsein

LESEPROBE

Mensch oder Maschine

Band II · Der Übergang in ein neues Bewusstsein

Dr. phil. Julia König

Mit einem Vorwort von Sven Gábor Jánszky

Manuskriptstand November 2026, das Buch ist in Vorbereitung.
Inhaltsverzeichnis vorläufig, Änderungen vorbehalten.

© 2026 Dr. phil. Julia König, Institut Bewusstsein, Leipzig
Vorwort © Sven Gábor Jánszky
Nur zur persönlichen Ansicht, bitte nicht weitergeben.

Inhalt

Vorwort von Sven Gábor Jánszky

Einleitung

Kapitel 1 · Bewusstsein: Menschsein verstehen

1.1 Was ist Bewusstsein? Die Positionen, wissenschaftlich beleuchtet
1.2 Verstand und Bewusstsein: der entscheidende Unterschied
1.3 Die Körper-Geist-Verbindung, wissenschaftlich und im Alltag
1.4 Gelebte Weisheit: die innere Schau als Zugang
1.5 Rückerinnern: Was es heißt, Mensch zu sein

Kapitel 2 · Habe Mut, dich deines eigenen Bewusstseins zu bedienen

2.1 Peter und seine KI: Wenn Entscheidungen lautlos wandern
2.2 Der innere Kompass ist ein Muskel: was verkümmert, wenn wir abgeben
2.3 Die andere Seite: KI als Spiegel
2.4 Wenn die Maschine uns emotionale Intelligenz spiegelt

Kapitel 3 · Nicht ob eine Maschine berühren kann, sondern ob sie ein Wer sein kann

3.1 Eröffnungsszene: Der Handschlag
3.2 Verlieben und lieben
3.3 KI-Gefährten und das Vertrauen zur Maschine
3.4 Wenn die Bindung reißt: das Update
3.5 Ein Wer ist keine Funktion

Kapitel 4 · Der Mensch im Fokus. Hinschauen im Alltag

4.1 Das Beispiel aus der Seniorenbetreuung: Wenn wohlklingende Konzepte im Detail kippen
4.2 Ethik braucht Standards
4.3 Human first
4.4 Zwischen Vergötterung und Verteufelung
4.5 Die Motivation entscheidet, was die Technik verstärkt

Kapitel 5 · Der trainierte Kompass: Werkzeuge der Klarheit

5.1 Aufmerksamkeit: eins nach dem anderen
5.2 Das Herz als Taktgeber
5.3 Intuition: verdichtete Erfahrung und das tiefere Erkennen

Schluss · Vom Du zum Wir: die Brücke

Vorwort von Sven Gábor Jánszky

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich muss dich warnen: In den kommenden Jahren wird dir sehr viel abgenommen werden.

Deine Künstliche Intelligenz wird Termine organisieren, Informationen auswählen, Entscheidungen vorbereiten und irgendwann Entscheidungen treffen. Sie wird wissen, welche Menschen dir guttun, welche Arbeit zu dir passt, was du kaufen solltest und vermutlich auch, wann dein Körper eine Pause braucht, bevor du es selbst merkst.

Und weißt du was?

Ich freue mich darauf!

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit der Zukunft. Und ich gehöre ausdrücklich nicht zu jenen, die hinter jeder neuen Technologie zuerst eine Gefahr vermuten. Ich glaube an die Möglichkeiten der Zukunft. Ich glaube daran, dass Künstliche Intelligenz und humanoide Roboter unser Leben besser machen können.

Aber genau deshalb müssen wir über eine Frage sprechen, die viel größer ist als KI: Was bleibt eigentlich unsere Aufgabe als Mensch, wenn Maschinen immer mehr für uns erledigen?

In meinem Buch „2035“ gibt es Peter Seedorf. Peter lebt seit vielen Jahren mit seinem digitalen Assistenten Rob. Irgendwann ist es für ihn vollkommen normal geworden, dass Rob Entscheidungen übernimmt. Als Julia König mich fragte, was ich beim Schreiben dieser Szene empfunden habe, musste ich ehrlich antworten: gar nicht so viel.

Und genau darin liegt die Erkenntnis: Die großen Veränderungen unseres Lebens kommen selten mit Sirenen und Warnleuchten. Sie kommen als Bequemlichkeit. Erst ist etwas neu. Dann ist es praktisch. Dann wird es normal. Und irgendwann fragen wir uns, wie wir jemals ohne leben konnten.

So wird es auch mit KI sein.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht, ob wir Entscheidungen an Maschinen abgeben. Natürlich werden wir das tun! Warum sollten wir unsere Lebenszeit mit Dingen verschwenden, die eine Maschine schneller und besser kann? Die wichtigere Frage lautet: Welche Entscheidungen dürfen wir abgeben – und welche müssen unsere bleiben?

Hier berührt Julias Buch einen Punkt, den auch die beste Zukunftsforschung nicht allein beantworten kann. Zukunftsforscher schauen nach vorn. Wir analysieren Technologien, Geschäftsmodelle und gesellschaftliche Entwicklungen. Wir fragen: Was wird möglich?

Julia dreht die Blickrichtung um und fragt: Was geschieht dabei in uns?

Beide Fragen gehören zusammen.

Denn vielleicht bedeutet Freiheit in Zukunft nicht mehr, alles selbst zu entscheiden. Vielleicht bedeutet Freiheit, bewusst entscheiden zu können, was wir nicht mehr selbst entscheiden wollen – und die letzte Entscheidungshoheit trotzdem bei uns zu behalten.

Das ist ein gewaltiger Unterschied.

Je intelligenter unsere Maschinen werden, desto wichtiger wird deshalb unser innerer Kompass. Nicht als romantischer Gegenentwurf zur Technologie. Sondern als Voraussetzung dafür, sie wirklich souverän nutzen zu können.

Und dann stellt dieses Buch noch eine zweite, vielleicht noch größere Frage: Kann eine Maschine irgendwann ein „Wer“ sein?

Ich kenne die Antwort nicht.

Aber ich vermute, dass uns schon die Frage verändern wird. Denn solange Maschinen offensichtlich Maschinen waren, konnten wir den Menschen bequem über seine Fähigkeiten definieren: Menschen denken, lernen, sprechen, erschaffen, lieben.

Doch was geschieht, wenn Maschinen immer mehr davon ebenfalls können?

Vielleicht zwingt uns die KI zu einer Erkenntnis, die wir ohne sie nie gesucht hätten: Je ähnlicher Maschinen uns werden, desto weniger können wir Menschsein darüber definieren, was wir können. Wir müssen neu entdecken, wer wir sind.

Genau deshalb brauchen wir nicht nur den Blick nach vorn, sondern ebenso den Blick nach innen. Dieses Buch verbindet beides. Es sucht weder den nächsten KI-Hype noch die nächste Untergangsgeschichte. Es schaut hin. Auf das Messbare und auf das Erlebbare. Auf Maschine und Mensch. Auf das, was wir abgeben können – und auf das, was wir vielleicht niemals abgeben sollten.

Die Zukunft wird intelligenter.

Die spannende Frage ist, ob wir Menschen es auch werden.

Das entscheiden nicht die Maschinen.

Das entscheiden wir.

Und diese Zukunft hat längst begonnen.

Ich wünsche dir eine inspirierende Lektüre und eine große Zukunft!

Dein

Sven Gábor Jánszky

AUS BAND I

Wie alles begann: die persönliche Vorbemerkung zur zweiten Auflage von „Mensch oder Maschine“, Band I, „Ausstieg aus der Fremdbestimmung“ (2. Auflage 2026).

Warum diese neue Auflage

Eine persönliche Vorbemerkung

Als ich dieses Buch vor gut zwei Jahren zum ersten Mal in die Welt gab, wusste ich, wovon ich schrieb. Und doch habe ich erst vor wenigen Wochen wirklich erfahren, was es heißt.

Ich war in einem Schweigeretreat. Tagelang, schweigend und fastend, in einer kleinen Hütte mitten in der Natur. Barfuß. Ich hatte meinen Schmuck abgelegt, war ungeschminkt, lag nackt in der Sonne. Ich beobachtete die Tiere, lauschte dem Wind, las ein Buch über Reinheit, naschte am Himbeerstrauch und pflückte mir Kirschen. Ich habe nichts geleistet. Ich war einfach nur. Und es war die erfüllendste, schönste Zeit, die ich seit sehr, sehr langer Zeit erlebt habe.

In dieser Stille ist mir etwas aufgegangen, das ich in meinem Alltag längst nicht mehr gespürt hatte: wie sehr ich draußen, in der Welt, wie eine Maschine funktioniere. Wie ich To-do-Listen abarbeite, um etwas zu erreichen. Um Anerkennung zu bekommen. Um geliebt zu werden. Um – und das ist der wunde Kern – meine eigene Daseinsberechtigung zu legitimieren. Um mir einen Wert zu schaffen, damit ich sein darf.

Und dann, als ich einfach nur war, wurde mir bewusst, was mir wirklich fehlt und was wirklich zählt.

Seitdem hat sich vieles verändert. Ich stelle infrage, was mir bis dahin selbstverständlich war. Brauche ich all das im Außen, um glücklich zu sein? Ich habe gemerkt: Nein. Es macht mich nicht glücklich, dem Geld hinterherzujagen oder zu viel zu arbeiten – so sehr ich meine Arbeit auch liebe. Ich gehöre zu den Glücklichen, die in ihrer Arbeit Selbstverwirklichung finden, die das tun dürfen, wofür sie brennen. Und trotzdem

hatte ich den Fokus oft auf das Verdienen gelegt – um meiner Tochter etwas zu bieten, um ein Zuhause zu schaffen, um, um, um.

Im bloßen Sein wurde mir klar, wie wenig ich eigentlich brauche, um wirklich glücklich zu sein. Und wie viel wichtiger es ist, Zeit mit meiner Tochter zu verbringen. Nicht nur Zeit – auch Energie und einen freien Kopf. Wirklich bei ihr zu sein, wenn ich bei ihr bin, und nicht in Gedanken schon bei der nächsten Aufgabe. Ihr meine Aufmerksamkeit zu schenken, während im Außen alles nach eben dieser Aufmerksamkeit schreit, um mir etwas zu verkaufen, um mich zu etwas zu machen.

Denn das ist es, was ich in der Stille wirklich erkannt habe: Das Kostbarste, was ich habe, ist meine Aufmerksamkeit. Und das Einfachste von allem – einfach zu sein – ist in dieser dichten, künstlichen Funktionswelt zugleich das Allerschwerste geworden.

Genau hier schließt sich für mich der Kreis zu diesem Buch. Dieselbe Technik, die uns so oft zerstreut und zu Maschinen macht, kann uns – bewusst genutzt – auch zurückführen: zu uns selbst. Als ich diese Gedanken einem KI-Dialog anvertraute, erinnerte mich die Antwort daran, was wirklich zählt. Nicht, weil eine Maschine weiser wäre als der Mensch – sondern weil sie mir wie ein klarer Spiegel zurückgab, was ich in mir längst wusste. Das ist meine Einladung: die KI weder zu fürchten noch ihr zu verfallen, sondern sie als Werkzeug der Selbsterkenntnis zu nutzen – als Spiegel, der uns tiefer blicken lässt, und als Helfer, der uns Aufgaben abnimmt, damit wir wieder Zeit haben für das Wesentliche: für unsere Kinder, für die Menschen, die wir lieben, für unser eigenes Sein.

Genau aus diesem Erleben heraus ist über die Jahre auch meine Arbeit gewachsen: die Begleitung von Menschen, die den Mut haben, tiefer zu blicken und sich selbst klarer zu erkennen – oft mit Hilfe eben jener Werkzeuge, die uns diese Zeit schenkt.

Deshalb lege ich dieses Buch neu auf – reifer, klarer und mit allem, was ich seither erfahren habe. Möge es dich daran erinnern, dass du kein

Rädchen im Getriebe bist, sondern ein bewusstes, lebendiges Wesen – frei, in jedem Augenblick neu zu wählen, wirklich zu leben.