

Published: 2026-02-20



Menschlichkeit

siehe <https://www.theinteldrop.org/2026/02/19/dehumanization-in-societies-of-war-death-and-genocide/>

Dr. Akil Saeed Mahfouz
05. Februar 2026

Beirut – In einer Welt, die von Herdenmentalität geprägt ist und in der Gewalt zur primären Kommunikationsform wird, stellt sich Ihnen möglicherweise eine tiefgreifende Frage: Wie können Sie Ihre Menschlichkeit bewahren? Wie können Sie sich dem Abgleiten in die Unmenschlichkeit widersetzen, ohne sich selbst zu verlieren? Und wie können Sie dazu beitragen, Gewalt zu reduzieren oder zumindest zu vermeiden, Teil davon zu werden?

Dies ist nicht nur eine abstrakte philosophische Frage, sondern eine tägliche Herausforderung, mit der Millionen von Menschen auf der ganzen Welt konfrontiert sind, insbesondere in Gesellschaften des Nahen Ostens, vor allem in Gesellschaften, die von Krieg, Tod und Völkermord geprägt sind, und natürlich in Gesellschaften, die von Hass, Ungerechtigkeit und Korruption geprägt sind, sogar in Arbeits- und Familienbeziehungen, in einer Welt, die ihren moralischen Kompass verloren zu haben scheint.

Die Mechanismen des Abgleitens verstehen

Gustave Le Bon hat ein beunruhigendes Phänomen erkannt: Wenn ein Individuum Teil einer Menschenmenge wird, verliert es einen erheblichen Teil seiner Fähigkeit zu kritischem Denken und unabhängigem moralischem Urteilsvermögen [1]. Innerhalb der Menschenmenge findet ein Prozess der „Entindividualisierung“ statt, bei dem das individuelle Bewusstsein in einem verwirrten kollektiven Bewusstsein aufgeht. Der Einzelne fühlt sich nicht mehr persönlich für seine Handlungen verantwortlich, er ist nur noch ein Tropfen in einem größeren Ozean.

Dies wurde später von Freud bestätigt, als er darüber sprach, wie das individuelle „Über-Ich“ (Gewissen) der Autorität der Gruppe oder des Anführers unterworfen wird. [2] Moderne Forschungen haben diese klassischen Beobachtungen bestätigt. Stanley Milgrams berühmte Experimente in den 1960er Jahren zeigten, dass die meisten gewöhnlichen Menschen schädliche Handlungen ausführen können, wenn sie von jemandem, der Autorität zu haben scheint, dazu aufgefordert werden, selbst wenn dies im Widerspruch zu ihrem persönlichen Gewissen steht. [3]

Mechanismen der Entmenschlichung

Aktuelle Forschungen zeigen, dass Entmenschlichung eine entscheidende Rolle bei der Entfesselung von Gewalt spielt. Jüngste Studien haben ergeben, dass Entmenschlichung instrumentelle Gewalt verstärkt [4]. Das bedeutet, dass die Entmenschlichung anderer es einfacher macht, ihnen Schaden zuzufügen, wenn

dies als Mittel zum Zweck angesehen wird. Die schmerzhaft Ironie dabei ist, dass für diese Verwandlung nicht unbedingt bössartige Individuen erforderlich sind. Normale, sogar gute Menschen können unter bestimmten Umständen Gräueltaten begehen: wenn Identität, Sinn und individuelles Selbst verschleiert werden, wenn Verantwortung verteilt wird und wenn eine Macht oder ein günstiger Moment vorhanden ist, der Gewalt rechtfertigt.

Das Verständnis dieser psychologischen Mechanismen ist nicht nur eine akademische Übung, sondern die erste Verteidigungslinie. Wenn man versteht, wie diese Kräfte wirken, ist man weniger anfällig dafür, in ihre Falle zu tappen.

Verborgene Wunden: indirektes Trauma

Eine der größten Herausforderungen für Menschen, die versuchen, in einem gewalttätigen Umfeld ihre Menschlichkeit zu bewahren, ist das sogenannte „sekundäre Traumatisierung“ oder „Mitgefühlsmüdigkeit“. Selbst wenn wir nicht direkt Opfer von Gewalt sind, hinterlässt die ständige Konfrontation damit, sei es durch die Medien, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft, tiefe Spuren in unserer Psyche [5]. Das menschliche Gehirn ist nicht darauf ausgelegt, täglich mit dieser immensen Menge an Leid und Schmerz umzugehen. Die natürliche Folge ist eine emotionale Abstumpfung, ein Verlust der Empathiefähigkeit und ein Abgleiten in Apathie als Abwehrmechanismus, um sich vor anhaltenden psychischen Schmerzen zu schützen.

Diese Taubheit ist keine moralische Schwäche, sondern eine natürliche biologische Reaktion. Das Problem ist, dass dieser schützende „Schild“ uns zwar vor Schmerz schützt, uns aber auch von Quellen der Sinnhaftigkeit und echten menschlichen Beziehungen abschneidet. Der erste Schritt, um dieser Herausforderung zu begegnen, besteht darin, ihre Existenz anzuerkennen. Zu erkennen, dass wir erschöpft sind, dass unsere Fähigkeit zu geben und zu fühlen Erneuerung und Pflege braucht. Das ist keine Selbstsucht, sondern eine Notwendigkeit für die menschliche Nachhaltigkeit.

Psychologische Resilienz aufbauen: Wissenschaft und Praxis

Psychologische Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, die manche Menschen haben und andere nicht, sondern eine Fähigkeit, die entwickelt und gestärkt werden kann. Die American Psychological Association definiert Resilienz als „den Prozess der erfolgreichen Anpassung an Widrigkeiten, Traumata, Tragödien, Bedrohungen oder erhebliche Stressfaktoren“ [6]. Im Zentrum dieser Resilienz steht die Fähigkeit, trotz äußerer Belastungen präsent und ausgeglichen zu bleiben. Achtsamkeit spielt dabei eine entscheidende Rolle. Studien haben gezeigt, dass das Üben von Achtsamkeit die Gehirnregionen stärkt, die für die Regulierung von Emotionen und Selbstwahrnehmung zuständig sind [7]. Es geht nicht darum, der Realität zu entfliehen oder Probleme zu ignorieren, sondern darum, die Fähigkeit zu entwickeln, unsere Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne ihnen zu verfallen.

Faktoren, die Resilienz im arabischen Kontext fördern

Mehrere Faktoren tragen zur Stärkung der psychischen Resilienz bei, darunter persönliche Anpassungsfähigkeit, familiäre Unterstützung, existenzielle Sinnhaftigkeit, Optimismus und Selbstakzeptanz [8]. Ein wesentlicher Bestandteil der Resilienzbildung ist es, negative Emotionen als natürlichen Teil der menschlichen Erfahrung zu akzeptieren: Wut über Ungerechtigkeit, Traurigkeit über Leid und Angst vor der Zukunft. All dies sind gesunde und notwendige Emotionen. Das Problem liegt nicht in der Existenz dieser Emotionen, sondern darin, dass wir zulassen, dass sie uns kontrollieren oder zu Handlungen treiben, die wir später bereuen.

Erste Bastion: Kritisches Denken als Akt des Widerstands

Die Bewahrung der Menschlichkeit beginnt im Inneren, in jenem kleinen, heiligen Raum im Geist, in dem der Einzelne die Fähigkeit zum Hinterfragen und Zweifeln bewahrt. In einer Zeit, in der uns alles fertig präsentiert wird – Ideen, Gefühle und Meinungen –, wird unabhängiges kritisches Denken zu einem revolutionären Akt an sich.

Dies bekräftigt der deutsche Philosoph Jürgen Habermas in seiner Theorie des „kommunikativen Handelns“, in der er behauptet, dass rationaler Dialog und konstruktive Kritik die Grundlage einer zivilisierten, demokratischen Gesellschaft sind [9]. Das bedeutet nicht, alles abzulehnen oder in die Falle eines morbiden Skeptizismus zu tappen, sondern vielmehr die Fähigkeit zu entwickeln, zu unterscheiden und schwierige Fragen zu stellen, auch wenn die Antworten schmerzhaft sind.

Das bedeutet, sich zu weigern, dominante Narrative, seien sie politischer, religiöser oder sozialer Natur, blind zu akzeptieren, und sich das Recht zu bewahren, selbstständig zu denken. Der Sozialpsychologe Solomon Asch hat in seinen berühmten Experimenten zur sozialen Konformität gezeigt, dass schon die Anwesenheit einer einzigen Person, die sich der Mehrheitsmeinung widersetzt, den Konformitätsdruck auf andere erheblich verringern kann [10].

Der moralische Kompass: Werte als konstanter Maßstab

Inmitten des moralischen Chaos, das heute in vielen Gesellschaften herrscht, ist es für jeden Einzelnen unerlässlich, über klare und spezifische ethische Grundsätze zu verfügen, von denen er unter keinen Umständen abweichen darf. Diese Grundsätze dienen als Leitstern, der den Weg durch die Dunkelheit erhellt, wenn soziale Normen verwirrend oder verzerrt sind.

In seiner Theorie zur moralischen Entwicklung behauptet der Psychologe Lawrence Kohlberg, dass die höchste Stufe moralischer Reife die Fähigkeit ist, unabhängige moralische Entscheidungen auf der Grundlage universeller Prinzipien der Gerechtigkeit und der Menschenrechte zu treffen, selbst wenn diese im Widerspruch zu geltenden Gesetzen oder Bräuchen stehen [11]. Dies setzt eine solide Grundlage von Grundwerten voraus – wie Gerechtigkeit, Mitgefühl, Ehrlichkeit und

Menschenwürde –, die den Bezugsrahmen für jede Entscheidung und Handlung bilden.

Konfrontation mit der Maschine der Unmenschlichkeit: Die Banalität des Bösen und der Widerstand

In ihrer Analyse der „Banalität des Bösen“ stellte Hannah Arendt fest, dass die abscheulichsten Verbrechen der Geschichte nicht unbedingt von Monstern begangen wurden, sondern von gewöhnlichen Menschen, die ihre „Funktionen“ innerhalb bürokratischer Systeme und komplexer ideologischer Rahmenbedingungen ausübten. Das Böse ist hier nicht das Ergebnis individueller Grausamkeit, sondern vielmehr das Produkt von Systemen, die darauf ausgelegt sind, moralische Verantwortung zu zerstören und Menschen zu bloßen Rädchen in einer größeren Maschine zu reduzieren [12]. Dies ist eine Analyse der Tat, keine Rechtfertigung dafür.

Viele politische Maßnahmen, darunter auch wirtschaftliche und soziale, fördern bewusst oder unbewusst Herdenverhalten und unterdrücken Individualität. Durch komplexe Bürokratie, übermäßige Spezialisierung und eine Kultur des „Befehlsgehorsams“ wird es für den Einzelnen leicht, sich unter dem Vorwand „Ich mache nur meine Arbeit“ seiner moralischen Verantwortung zu entziehen.

Um sich diesen Systemen zu widersetzen, braucht es sicherlich den Mut, persönliche Verantwortung zu übernehmen und „Nein“ zu sagen, wenn das „System“ von uns etwas verlangt, von dem wir wissen, dass es falsch ist, auch wenn es „legal“ oder „erwartet“ ist. Das ist sicherlich nicht einfach. Aber es ist moralisch und menschlich möglich.

Die Kraft der Kunst und der Erzählung: Kultur als Widerstand

Kunst ist nicht nur ein Luxus oder eine Dekoration, sondern ein grundlegendes Instrument des Widerstands gegen Unmenschlichkeit. Wenn unterdrückerische Regime versuchen, Menschen auf Zahlen oder Klassifizierungen zu reduzieren, bekräftigt die Kunst die Komplexität und den Reichtum der menschlichen Erfahrung. Literatur fördert Empathie, indem sie uns zwingt, die Welt aus der Perspektive von Charakteren zu sehen, die sich von uns unterscheiden. Psychologische Studien haben gezeigt, dass das Lesen von Belletristik unsere Fähigkeit verbessert, die psychologischen Zustände anderer zu verstehen. Das Kino offenbart die Vielschichtigkeit der Menschheit. Und Musik überschreitet die Grenzen von Sprache und Kultur, um etwas zu berühren, das der menschlichen Seele gemeinsam ist.

Jedes authentische Kunstwerk ist in gewisser Weise ein Akt des menschlichen Widerstands gegen Hass, Gewalt und Tod. Es sagt: „Es gibt Schönheit in dieser Welt, es gibt Sinn, es gibt etwas, für das es sich zu leben lohnt.“ In einer Welt, die uns davon überzeugen will, dass „der Andere“ hässlich und bedeutungslos ist, wird Kunst zu einem Zeugnis für andere Möglichkeiten des Daseins.

Im Alltag: stiller Widerstand

Einer der größten Fehler, den wir machen, ist zu glauben, dass Widerstand dramatisch und episch sein muss. In Wahrheit findet der stärkste Widerstand gegen Unmenschlichkeit in den kleinen Details des Alltags statt, in Momenten, die unbemerkt bleiben und nicht in die Geschichte eingehen.

Er liegt darin, dass wir uns in unserer Wut für Freundlichkeit statt Grausamkeit entscheiden, dass wir den Schwachen helfen, auch wenn wir selbst schwach sind, dass wir die Wahrheit sagen, auch wenn sie wehtut, dass wir Fehler zugeben, auch wenn es peinlich ist, dass wir uns für die Unterdrückten einsetzen, auch wenn es uns viel kostet. Das tun wir nach besten Kräften oder so gut wir können. Dieses Konzept stützt sich auf das, was der Soziologe James Scott als „Waffen der Schwachen“ [13] bezeichnet, und zeigt, dass wahrer Widerstand oft kleine, unsichtbare, alltägliche Formen annimmt, aber dennoch wirksam zur Wahrung der Menschenwürde beiträgt.

Persönliche Rituale: Praktiken zur Bewahrung der Menschlichkeit

Die Bewahrung der Menschlichkeit erfordert spezifische und bewusste Praktiken. Dabei handelt es sich nicht nur um theoretische Ideen, sondern um tägliche „Rituale“ wie beispielsweise:

Umgang mit negativen Inhalten: Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um keine negativen Nachrichten zu konsumieren. Das bedeutet nicht, dass Sie sich bewusst ignorieren, sondern dass Sie Ihre psychische Gesundheit davor schützen, mit Negativität übersättigt zu werden. Studien haben bestätigt, dass übermäßiger Konsum negativer Nachrichten zu dem sogenannten „Average World Syndrome“ führt, bei dem die Welt gefährlicher erscheint, als sie tatsächlich ist [14] .

Rituale der Freundlichkeit und Empathie: Selbst bei den einfachsten täglichen Aktivitäten außerhalb Ihres Zuhauses, auf der Straße, bei der Arbeit, in öffentlichen Verkehrsmitteln und in Kommunikationskanälen. Diese Handlungen bestätigen, dass die Welt ein besserer Ort sein kann. Forschungen im Bereich der „positiven Psychologie“ haben gezeigt, dass das Praktizieren von Freundlichkeit sich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit sowohl des Gebers als auch des Empfängers auswirkt [15].

Vielfalt feiern: Sich mit Meinungen und Kulturen auseinandersetzen, die sich von den eigenen unterscheiden, sei es intellektuell oder kulturell. Dies erweitert den Kreis der Empathie und durchbricht intellektuelle Blasen. Der Forscher Jordan Peterson hat gezeigt, wie die Auseinandersetzung mit vielfältigen Ideen die Fähigkeit zum kritischen Denken stärkt und Intoleranz verringert [16] .

Rebellion gegen Hassreden: Die bewusste Ablehnung von Etikettierungen, Stereotypen und verletzenden Ausdrücken, die „den Anderen“ entmenslichen. Untersuchungen bestätigen, dass die Verwendung entmenslichender Sprache unsere Wahrnehmung anderer beeinflusst und Gewalt gegen sie begünstigt [17] .

Die Kraft kleiner Gemeinschaften und das Bauen von Brücken

Einzelpersonen können systemischer Gewalt und Herdenmentalität nicht alleine begegnen. Hier liegt die Bedeutung der Suche nach kleinen Gemeinschaften – Kreisen von Menschen, die grundlegende menschliche Werte teilen. Robert Putnams Theorie des „Sozialkapitals“ hat gezeigt, dass starke soziale Netzwerke als Puffer gegen Extremismus und Gewalt wirken [18]. Aber die Aufgabe endet nicht mit dem Aufbau dieser Kreise oder kleinen sicheren Räume. Die größere Herausforderung besteht darin, Brücken des Vertrauens und der Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gruppen zu bauen, anstatt sich in verfeindete Lager zurückzuziehen. Dies erfordert einen sogenannten „grenzüberschreitenden Dialog“: die Fähigkeit, mit denen zu kommunizieren, die anders sind als wir, ohne dabei unsere Prinzipien oder Identität zu verlieren.

Der Konfliktforscher Marshall Rosenberg entwickelte die Methode der „Gewaltfreien Kommunikation (GfK)“, die sich darauf konzentriert, Bedürfnisse und Gefühle auf eine Weise auszudrücken, die andere nicht bedroht. Anstatt sich auf Schuldzuweisungen zu konzentrieren, legt sie den Schwerpunkt auf gegenseitiges Verständnis und Empathie und ermöglicht so selbst unter schwierigsten Umständen einen konstruktiven Dialog [19]. Es ist eine schwierige Kunst, die viel Geduld und Weisheit erfordert, aber für den Aufbau einer humaneren Gesellschaft unerlässlich ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen,

dass die Aufrechterhaltung von Empathie vielleicht eine der größten Herausforderungen in einer Welt ist, die Grausamkeit, Hass und sogar Gleichgültigkeit zu belohnen scheint. Wenn wir mit Gewalt, Ungerechtigkeit und Hass konfrontiert werden, ist die natürliche Reaktion oft, ebenso zu reagieren, unser Herz zu verschließen und uns mit einer emotionalen Distanz zu schützen. Aber in dem Moment, in dem wir unsere Fähigkeit zur Empathie verlieren – selbst gegenüber denen, die nicht unserer Meinung sind oder uns sogar Unrecht tun –, beginnen wir, unsere Menschlichkeit zu verlieren. Empathie ist keine Schwäche oder Naivität, sondern eine mächtige Kraft.

Quellen:

[1] Gustave Le Bon, *The Psychology of Crowds*, übersetzt von Hashem Saleh, 3. Auflage (Beirut: Dar Al-Saqi, 2011).

[2] Freud, *The Psychology of Crowds*, übersetzt von George Tarabishi (Beirut: Dar Al-Tali'a, 2006).

[3] Stanley Milgram, *Gehorsam gegenüber Autoritäten: Eine experimentelle Betrachtung*, New York: Harper & Row, 1974.

[4] Nour Kteily (u. a.), „The Ascent of Man: Theoretical and Empirical Evidence for Blatant Dehumanization“ (Der Aufstieg des Menschen: Theoretische und empirische

Belege für offensichtliche Entmenschlichung), Journal of Personality and Social Psychology, 109(5) (2015): 901-931.

[5] Charles Figley definiert Mitgefühlsmüdigkeit als „die emotionale Erschöpfung, die durch die Betreuung oder Hilfe für traumatisierte oder leidende Menschen entsteht“.

Charles Figley, Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder , New York: Routledge, 2013.

[6] American Psychological Association, Building Your Resilience. Washington, DC: APA, 2020.

[7] Richard Davidson (& andere), Buddhas Gehirn: Neuroplastizität und Meditation, IEEE Signal Processing Magazine, 1. Januar; 25(1), 2008, S. 174–176.

[8] Nisma Merdad (u. a.), „Validation of the Arabic version of the Adolescents Distress-Eustress Scale (ADES)“, BMC Psychiatry, 2023. <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02087-9>

[9] Jürgen Habermas, The Theory of Communicative Action, zwei Teile, übersetzt von Fathi al-Miskini, Beirut-Doha: Arab Center for Research and Policy Studies, 2020.

[10] Solomon Asch, „Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority“, Psychological Monographs: General and Applied , 70(9) (1956): 1-70.

[11] Lawrence Kohlberg, The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice . San Francisco: Harper & Row, 1981.

Siehe die arabische Übersetzung eines Kapitels aus dem Buch: Lawrence Kohlberg, übersetzt von Abdul Aziz Rakeh, Tabayyun Magazine, Ausgabe 38, Band 10, Herbst 2021, S. 191-222.

[12] Hannah Arendt, Eichmann in Jerusalem: Ein Bericht über die Banalität des Bösen , übersetzt von Nadera Al-Sanousi, (Beirut: Dar Al-Rawafed, Algerien: Ibn Al-Nadim Publishing, 2014).

[13] James C. Scott, Waffen der Schwachen: Alltägliche Formen des Widerstands der Bauern, New Haven: Yale University Press, 1985.

[14] George Gerbner, Gewalt und Terror in den Massenmedien: Eine kommentierte Bibliografie. Paris: UNESCO, 1988.

[15] Martin Seligman, Authentisches Glück: Mit der neuen positiven Psychologie Ihr Potenzial für dauerhafte Erfüllung ausschöpfen. New York: Free Press, 2002.

[16] Jordan Peterson, 12 Regeln für das Leben: Ein Gegenmittel gegen das Chaos. Toronto: Random House Canada, 2018.

[17] Nick Haslam, „Dehumanisierung: Eine integrative Übersicht.“ Personality and Social Psychology Review, 10(3) (2006): 252-264.

[18] Robert Putnam, Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster, 2000.

[19] Marshall Rosenberg, Nonviolent Communication: A Language of Life . 3. Auflage. Kalifornien: PuddleDancer Press, 2003.

nehmehamie (at) gmail.com

Alle Anhänge als ZIP-Datei herunterladen

Dehumanization in societies of war, death, and genocide

Dr. Akil Saeed Mahfouz
Feb, 05/2026

Beirut – In worlds dominated by herd mentality and where violence becomes the primary language of communication, you may face a profound question: How can you preserve your humanity? How can you resist drifting towards inhumanity without losing yourself? And how can you contribute to reducing violence, or at least avoid being a part of it?

This is not just an abstract philosophical question, but a daily challenge faced by millions of people around the world, especially in Middle Eastern societies, particularly societies of war, death and genocide, and of course societies of hatred, injustice, and corruption, even in work and family relationships, in a world that seems to have lost its moral compass.

Understanding the mechanisms of slippage

Gustave Le Bon put his finger on a disturbing phenomenon: when an individual becomes part of a crowd, they lose a significant portion of their capacity for critical thinking and independent moral judgment [1] . Within the crowd, a process of “deindividuation” occurs, where the individual conscience dissolves into a confused collective consciousness. The individual no longer feels personally responsible for their actions; they are merely a drop in a larger ocean.

This was later confirmed by Freud when he spoke about: how does the individual “superego” (conscience) become subservient to the authority of the group or the

leader? [2] Modern research has supported these classic observations. Stanley Milgram's famous experiments in the 1960s revealed that most ordinary people can perform harmful acts when ordered by someone who appears to be in authority, even if it conflicts with their personal conscience . [3]

mechanisms of dehumanization

Contemporary research indicates that dehumanization plays a pivotal role in enabling violence. Recent studies have found that dehumanization increases instrumental violence [4] . This means that dehumanizing others makes harming them easier when viewed as a means to an end. The painful irony is that this transformation does not necessarily require evil individuals. Ordinary, even good, people can engage in atrocities when the right conditions are present: the obscuring of identity, meaning, and individual self; the diffusion of responsibility; and the presence of a power or favorable moment that justifies violence.

Understanding these psychological mechanisms is not merely an academic exercise; it is the first line of self-defense. When you understand how these forces operate, you become less susceptible to falling into their trap.

Hidden wounds: indirect trauma

One of the greatest challenges facing those trying to maintain their humanity in a violent environment is what is called “vicarious traumatization” or “compassion fatigue.” Even if we are not direct victims of violence, constant exposure to it, whether through the media, in the workplace, or in society, leaves a profound mark on our psyche [5] . The human brain has not evolved to cope with this immense amount of suffering and pain daily. The natural result is emotional desensitization, a loss of the capacity for empathy, and a slide into apathy as a defense mechanism to protect against ongoing psychological pain.

This numbness is not a moral weakness, but a natural biological response. The problem is that this protective “shield” shields us from pain but also cuts us off from sources of meaning and genuine human connection. The first step in confronting this challenge is acknowledging its existence. Recognizing that we are exhausted, that our capacity to give and feel needs renewal and nurturing. This is not selfishness, but a necessity for human sustainability.

Building psychological resilience: science and practice

Psychological resilience is not an innate trait, something some are born with and others lack, but rather a skill that can be developed and strengthened. The American Psychological Association defines resilience as “the process of adapting well to adversity, trauma, tragedy, threats, or significant stressors” [6] . At the heart of this resilience lies the ability to remain present and balanced despite external pressures. Mindfulness plays a pivotal role here. Studies have shown that practicing mindfulness strengthens the brain regions responsible for emotional regulation and self-awareness [7] . It is not about escaping reality or ignoring problems, but about

developing the ability to monitor our thoughts and feelings without becoming enslaved by them.

Factors that build resilience in the Arab context

Several factors contribute to building psychological resilience, such as personal adaptability, family support, existential meaning, optimism, and self-acceptance [8] . A crucial part of building resilience is accepting negative emotions as a natural part of the human experience: anger at injustice, sadness over suffering, and fear of the future. These are all healthy and necessary emotions. The problem is not in the existence of these emotions, but in allowing them to control us or drive us to actions we later regret.

First bastion: Critical thinking as an act of resistance

Preserving humanity begins from within, from that small, sacred space in the mind where the individual retains the capacity for questioning and doubt. In an age where everything is presented to us ready-made—ideas, feelings, and opinions— independent critical thinking becomes a revolutionary act in itself.

This is what the German philosopher Jürgen Habermas affirmed in his theory of “communicative action,” where he asserts that rational dialogue and constructive criticism are the foundation of a civilized, democratic society [9] . This does not mean rejecting everything or falling into the trap of morbid skepticism, but rather developing the capacity for discernment, for asking difficult questions even when the answers are painful.

This means refusing to blindly accept dominant narratives, whether political, religious, or social, and retaining our right to think for ourselves. Social psychologist Solomon Asch demonstrated in his famous experiments on social conformity that even the presence of one individual who opposes the majority opinion can greatly reduce conformity pressure on others [10] .

The moral compass: values as a constant standard

In the midst of the moral chaos that pervades many societies today, it becomes essential for every individual to possess a clear and specific set of ethical principles that they will not compromise at any cost. These principles act as a guiding star, illuminating the path through darkness when social norms become confused or distorted.

In his theory of moral development, psychologist Lawrence Kohlberg asserts that the highest stage of moral maturity is the ability to make independent moral decisions based on universal principles of justice and human rights, even if these conflict with prevailing laws or customs [11] . This implies a solid foundation of core values—such as justice, compassion, honesty, and human dignity—that form the frame of reference for every decision and action.

Confronting the Machine of Inhumanity: The Banality of Evil and Resistance

In her analysis of “The Banality of Evil,” Hannah Arendt observed that the most heinous crimes in history were not necessarily committed by monsters, but by ordinary people performing their “functions” within bureaucratic systems and complex ideological frameworks. Evil here is not the result of individual savagery, but rather the product of systems designed to dismantle moral responsibility and reduce human beings to mere cogs in a larger machine [12]. This is an analysis of the act, not a justification of it.

Many policies, including economic and social ones, intentionally or unintentionally promote herd behavior and stifle individuality. Through complex bureaucracy, excessive specialization, and a culture of “following orders,” it becomes easy for individuals to shirk their moral responsibility under the pretext of “just doing my job.”

Resisting these systems certainly requires the courage to take personal responsibility, to say “no” when the “system” asks us to do something we know is wrong, even if it is “legal” or “expected.” This is certainly not easy. But it is possible, morally and humanly.

The Power of Art and Narrative: Culture as Resistance

Art is not merely a luxury or decoration, but a fundamental tool of resistance against inhumanity. When oppressive regimes attempt to reduce human beings to numbers or classifications, art reaffirms the complexity and richness of the human experience. Literature cultivates empathy by forcing us to see the world from the perspectives of characters different from ourselves. Psychological studies have shown that reading fiction enhances our ability to understand the psychological states of others. Cinema reveals the multifaceted nature of humanity. And music transcends the boundaries of language and culture to touch upon something shared by the human spirit.

Every authentic work of art is, in some way, a human act of resistance against hatred, violence, and death. It says: “There is beauty in this world, there is meaning, there is something worth living for.” In a world that tries to convince us that “the other” is ugly and meaningless, art becomes a testament to other possibilities of existence.

In everyday detail: quiet resistance

One of the biggest mistakes we make is believing that resistance must be dramatic and epic. The truth is that the most powerful forms of resistance against inhumanity occur in the small, everyday details, in moments that go unseen and unrecorded by history.

It lies in choosing kindness over cruelty when we are angry, in helping the weak even in your own weakness, in speaking the truth when it hurts, in admitting mistakes when it is embarrassing, in standing up for the oppressed when it is costly. This is done to the best of your ability or to the best of your ability. This concept supports

what sociologist James Scott calls “weapons of the weak ” [13] , showing that true resistance often takes small, invisible, everyday forms, but is effective in preserving human dignity.

Personal rituals: practices for preserving humanity

Preserving humanity requires specific and conscious practices. These are not merely theoretical ideas, but daily “rituals” such as:

Managing exposure to negative content: Allocate regular periods to refrain from consuming negative news. This does not mean willful ignorance, but rather protecting mental health from being saturated with negativity. Studies have confirmed that excessive exposure to negative news leads to what is called “the average world syndrome,” where the world seems more dangerous than it actually is [14] .

The rituals of kindness and empathy: even in the simplest daily activities outside your home, on the street, at work, on public transport, and in communication channels. These acts reaffirm that the world can be a better place. Research in “positive psychology” has shown that practicing kindness positively affects the mental and physical health of both the giver and receiver [15] .

Celebrating diversity: Exposure to opinions and cultures different from your own, intellectually or culturally. This expands circles of empathy and breaks down intellectual bubbles. Researcher Jordan Peterson has shown how exposure to diverse ideas strengthens the ability to think critically and reduces intolerance [16] .

Rebelling against hate speech: the conscious refusal to use labels, stereotypes, and hurtful phrases that dehumanize the “other.” Research confirms that the use of dehumanizing language affects how we perceive others and facilitates violence against them [17] .

The power of small communities and building bridges

Individuals cannot confront systemic violence and herd mentality alone. This is where the importance of seeking out small communities—circles of people who share fundamental human values—lies. Robert Putnam’s theory of “social capital” has shown that strong social networks act as a buffer against extremism and violence [18] . But the task doesn’t end with building these circles or small safe spaces. The greater challenge is how to build bridges of trust and cooperation between different groups, rather than retreating into warring tribes. This requires what we might call “cross-border dialogue”: the ability to communicate with those who differ from us without losing our principles or identity.

Conflict resolution researcher Marshall Rosenberg developed the methodology of “Nonviolent Communication (NVC),” which focuses on expressing needs and feelings in a way that does not threaten others. Instead of focusing on blame, it focuses on mutual understanding and empathy, thus facilitating constructive dialogue

even in the most difficult circumstances [19] . It is a difficult art that requires a great deal of patience and wisdom, but it is essential for building a more humane society.

in conclusion,

Maintaining empathy is perhaps one of the greatest challenges in a world that seems to reward cruelty, hatred, and even indifference. When faced with violence, injustice, and hatred, the natural reaction is often to respond in kind, to close our hearts and shield ourselves with a shield of emotional detachment. But the moment we lose our capacity for empathy—even toward those who disagree with us or who may even wrong us—is the moment we begin to lose our humanity. Empathy is not a weakness or naiveté; it is a powerful force.

sources:

[1] Gustave Le Bon, *The Psychology of Crowds* , translated by Hashem Saleh, 3rd edition (Beirut: Dar Al-Saqi, 2011).

[2] Freud, *The Psychology of Crowds* , translated by George Tarabishi (Beirut: Dar Al-Tali'a, 2006).

[3] Stanley Milgram, *Obedience to Authority: An Experimental View* , New York: Harper & Row, 1974.

[4] Nour Kteily, (& others), “The Ascent of Man: Theoretical and Empirical Evidence for Blatant Dehumanization”, *Journal of Personality and Social Psychology* , 109(5) (2015): 901-931.

[5] Charles Figley defines compassion fatigue as “the emotional exhaustion resulting from caring for or helping traumatized or suffering people.”

Charles Figley, *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder* , New York: Routledge, 2013.

[6] American Psychological Association, *Building Your Resilience*. Washington, DC: APA, 2020.

[7] Richard Davidson (& others), *Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation* , *IEEE Signal Processing Magazine*, Jan 1;25(1), 2008, p. 174- 176.

[8] Nisma Merdad, (& other), “Validation of the Arabic version of the Adolescents Distress-Eustress Scale (ADES)”, *BMC Psychiatry* , 2023. <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02087-9>

[9] Jürgen Habermas, *The Theory of Communicative Action*, two parts, translated by Fathi al-Miskini, Beirut-Doha: Arab Center for Research and Policy Studies, 2020.

[10] Solomon Asch, "Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority", *Psychological Monographs: General and Applied* , 70(9) (1956): 1-70.

[11] Lawrence Kohlberg, *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice* . San Francisco: Harper & Row, 1981.

See the Arabic translation of a chapter from the book: Lawrence Kohlberg, translated by Abdul Aziz Rakeh, *Tabayyun Magazine*, Issue 38, Volume 10, Autumn 2021, pp. 191-222.

[12] Hannah Arendt, *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil* , translated by Nadera Al-Sanousi, (Beirut: Dar Al-Rawafed, Algeria: Ibn Al-Nadim Publishing, 2014).

[13] James C. Scott, *Weapons of the Weak: Everyday Forms of Peasant Resistance* , New Haven: Yale University Press, 1985.

[14] George Gerbner, *Violence and Terror in the Mass Media: An Annotated Bibliography*. Paris: UNESCO, 1988.

[15] Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* . New York: Free Press, 2002.

[16] Jordan Peterson, *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos* . Toronto: Random House Canada, 2018.

[17] Nick Haslam, "Dehumanization: An Integrative Review." *Personality and Social Psychology Review*, 10(3) (2006): 252-264.

[18] Robert Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster, 2000.

[19] Marshall Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life* . 3rd ed. California: PuddleDancer Press, 2003.

nehmehamie (at) gmail.com

Download all attachments as a zip file