

„Schönheit ist eine Frage der inneren Haltung“



„Es ist eine große Aufgabe, immer wieder für das Schöne, Wahre und Gute nicht nur in mir selbst, sondern auch in der Welt zu sorgen“: Rebekka Reinhard.

Foto: privat

Das digitale Zeitalter ist geprägt von einem zunehmenden Äußerlichkeitswahn. Die Münchner Philosophin Rebekka Reinhard erklärt, wie man sein Leben wertvoller und wahrhaftiger gestaltet

Ein gepflegtes und schönes Äußeres ist für den modernen Menschen Ausdruck der Persönlichkeit und längst nicht mehr nur eine Selbst-Image-Pflege von Frauen im mittleren Alter. Ein schöner Körper und ein vitales Erscheinungsbild fordert der herrschende Zeitgeist auch von den Männern.

Aber was genau ist Schönheit – und wie kann man sich dem Äußerlichkeitswahn entziehen? Vor allem: Wie erlangt man innere Schönheit? Darüber hat die AZ mit Rebekka Reinhard, renommierte Münchner Philosophin und Autorin („Schön!“, „Die Sinn-Diät“), gesprochen.

AZ: Frau Reinhard, was genau ist Schönheit – und wie definiert man sie?

REBEKKA REINHARD: Philosophisch gesehen stammt die erste Definition von Platon. Platon sagt ganz klar: Schönheit ist immer etwas Relatives. Je nachdem, mit welchen Maßstäben man Schönheit bemisst. Das ist natürlich abhängig von der Zeit, in der man lebt, und ist standpunkt- und konventionsgebunden. Für Platon selbst war die Schönheit eher eine Idee, welche ein schönes inneres Wesen beinhaltet. Also eher die Sehnsucht nach einem Ideal, einem transzendenten Wesen, das uns ein Leben lang beseelt und nach dem wir streben, das wir aber niemals erreichen können.

Das bedeutet also, dass Perfektion nichts mit Schönheit zu tun hat?

Genau – wenn man es philosophisch betrachtet. Schönheit kann in allem liegen, sie kommt von etwas Jenseitigem. Wir finden sie in allen möglichen Gestalten und Ausprägungen auf dieser Erde.

Ist der Wunsch und der Wille

zur Schönheit dem Menschen angeboren?

Da würde ich mich gerne auf den französischen Schriftsteller Stendhal (1783 – 1842, d. Red.) beziehen, der viele Jahrhunderte nach Platon lebte und zum Ausdruck brachte, dass Schönheit nur ein Versprechen von Glück ist. Ja, jeder Mensch sucht Schönheit. Er hat nicht nur den Wunsch nach Schönheit, sondern ein tatsächliches Bedürfnis danach. Es ist offenbar im Menschen angelegt, danach zu streben. Und wenn wir uns jetzt noch weitere Jahrhunderte bis in die Jetztzeit herantasten, dann geht es ganz stark um eine gewisse Harmonie, um gewisse Proportionen. Das hat man inzwischen in der modernen Wissenschaft der Attraktivitätsforschung herausgefunden, in der mit Computertechnologie geforscht

wird. Man hat erkannt, dass es sich bei Schönheit immer um eine gewisse Symmetrie und harmonische Proportionen handelt. Dies kann man tatsächlich mathematisch berechnen. Aber auch die Wissenschaft muss einräumen – und hier kommen wir wieder auf Platon zurück –, dass Schönheit immer noch ein Quäntchen Geheimnis beinhaltet, das man nicht allein mit Zahlen erklären kann.

Wir leben in einer digitalen Zeit, in der uns Schönheit und Perfektion unentwegt als Realität vorgegaukelt werden. Ist es da nicht programmiert, dass man sich zu sehr mit unrealistischen Perfektionsansprüchen quält?

Natürlich, genauso ist es. Wir leben in einer Bildkultur, in der wir ständig mit bewegten Bildern und unrealistischen Fotos, die bearbeitet wurden, konfrontiert werden. Es ist eine Zeit, in der die Oberfläche, also der oberflächliche Körper, in Bildern in absoluter Weise überschätzt wird.

Lassen Sie uns deshalb über den Wert innerer Schönheit sprechen.

Meine These ist, dass Menschen die sich viel mit äußerer Schönheit befassen – und das sind vor allem Frauen –, eigentlich etwas anderes suchen. Sie suchen vielmehr das Glück. Und das Glück ist tatsächlich etwas, das – philosophisch gesehen – etwas mit innerer Schönheit zu tun hat. Auch hier geht es für Platon und die gesamte griechische Welt um Kalokagathia, also um die Frage: Was ist schön, wahr und gut? Um innere Werte also.

„Wichtig ist, dass ich mich im Leben um die Wahrheit bemühe“

Was sind das für innere Werte, die sich jeder erarbeiten kann?

Lassen Sie uns beim Charisma anfangen. Auch dieser Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Gnadengabe“:

ursprünglich die Gabe eines Menschen, göttliche Botschaften zu empfangen. Und da sieht man, das hat etwas mit Inspiration zu tun. Ein Begriff wiederum, der so viel wie „Einhauchen“ bedeutet. Ich atme also bestimmte Werte und Inhalte ein, die mich beseelen und die ich dann nach außen projizieren kann. Ein schöner Mensch ist per se charismatisch.

Das klingt für viele Menschen vermutlich sehr abstrakt. Gibt es greifbarere Dinge, die innere Schönheit bewirken?

Natürlich. Das hat ganz viel mit einem Sinn für Werte zu tun: einem Sinn für Menschlichkeit, einem Sinn dafür zu erkennen, dass ich kein gutes und schönes Leben haben kann, ohne selbst gut zu sein. Menschlichkeit zu empfangen und Menschlichkeit zu geben sind die Grundvoraussetzung für innere Schönheit.

Was empfehlen Sie als Philosophin, um innere Schönheit zu erlangen?

Wichtig ist, dass ich mich in meinem Leben um die Wahrheit bemühe. Es gibt leider heutzutage zu viele Fake-Bilder, Fake News und dergleichen. Das Ringen um die Wahrheit, Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit – darum geht es vor allen Dingen bei der inneren Schönheit. Leider gibt es kein Patentrezept, das man als Anleitung verordnen könnte. Es geht immer wieder um die innere Haltung! Wir wissen, das Leben selbst macht in der Regel nicht schön, denn es ist schwierig. Es ist kompliziert und unübersichtlich. Und man kann diese Haltung immer wieder fördern, indem man sich neue Inspirationen sucht, die einem helfen, diese zu bewahren. Was uns als Menschen ausmacht, ist die Beziehung zu anderen. Wir sind nicht allein auf der Welt. Hier gilt der Auftrag: Was kann ich von anderen lernen? Wie kann ich anderen Menschen helfen? Wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass wir aus diesem Platz, auf den

wir geworfen wurden, etwas Schönes machen?

Setzt dieses Verhalten ein gewisses Maß an Bildung oder Intelligenz voraus?

Nein, ich denke nicht. Hier geht es um Herzensbildung. Ich plädiere sehr dafür, Herzensbildung auch als Schulfach zu implementieren. Hier geht es nicht um den reinen Intellekt. Es geht darum, mit der Seele zu denken und sich zu fragen, wie kann ich das Gute in der Welt vervielfältigen?

Was wäre das Gute, das wir tun können, um unser Charisma zu stärken?

Es ist eine große Aufgabe, immer wieder für das Schöne, Wahre und Gute nicht nur in mir selbst, sondern auch in der Welt zu sorgen. Caritative Tätigkeiten eignen sich dafür sehr, sehr gut. Man kann auch etwas für seinen Schönheitssinn tun, beispielsweise mit wachen Augen in die Natur gehen oder ein Museum besuchen. Die Beschäftigung mit Kunst und die Lust, immer wieder etwas Neues zu lernen – all das stärkt unsere innere Schönheit, unser Charisma.

Was noch?

Die griechischen Philosophen raten zur Askesis. Ein leider etwas missverständlicher Begriff, der nichts anderes bedeutet als: Übung. Im Sinne eines täglich ausgeführten und freiwilligen Trainings, das der Mensch mit sich selbst unternimmt. Mit ein bisschen Übung kann man aus jeder Situation und in jedem Moment ein Kunstwerk entstehen lassen. Es kommt tatsächlich immer nur auf die innere Haltung an.

Interview: Martina Artmann

Rebekka Reinhard's Buch „Schön! – Schön sein, schön scheinen, schön leben“

(ISBN-10: 34 532 80 490) ist im Ludwig-Verlag erschienen (20 Euro)



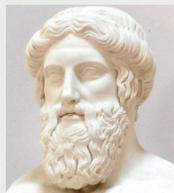
DREI SÄULEN DER GRIECHISCHEN PHILOSOPHIE – ERKLÄRT VON REBEKKA REINHARD

Askesis

Herzstück der griechischen Lebenskunstphilosophie: Stoiker und Epikureer verstanden darunter ein täglich ausgeführtes, freiwilliges Training, das man mit sich oder anderen unternimmt, um Geist, Seele und Körper zu pflegen – um letztlich zu einem guten, „schönen“, gelingenden Leben zu kommen, egal, wie die Umstände sind. Die Askesis war für die Griechen das, was im fernöstlichen Bereich die Meditation ist. Eine Übung, die dazu dient, sich um sich selbst zu sorgen und sich selbst zu führen – nicht um das eigene Ego zu stählen; nicht nur um des eigenen guten Lebens willen, sondern auch zum Wohle anderer.

Kalokagathia

Das ist die altgriechische Vorstellung von der Einheit des Schönen, Guten und Wahren. Im modernen Alltag zeigt sich die ungebrochene Wirksamkeit der kalokagathia vor allem daran, dass wir Menschen, die uns attraktiv erscheinen, immer irgendwie mehr zutrauen, mehr Leistungsstärke, mehr Moral, eine bessere Gesundheit – was natürlich nicht stimmen muss.



Büste Platons. Foto: dpa

Charisma

Das altgriechische Wort für „Gnadengabe“: ursprünglich die Fähigkeit eines Menschen, Offenbarungen oder Erleuchtungen zu empfangen.

Charisma kann aus dem Boden einer „schönen Seele“ erwachsen – eine vom Schönen, Guten und Wahren inspirierte, „erleuchtete“ Person ist immer eine, die auch andere inspiriert, anderen gut tut – aber sie kann genauso gut auch von weniger wohlmeinenden Menschen als Waffe eingesetzt werden, die der Manipulation dient. Große Charismatiker finden wir im Showbusiness ebenso wie in der Politik – und in anderen Bereichen des öffentlichen Lebens.