

Denken hilft

**Mehr Bauch, weniger Kopf.
Ist das wirklich die Formel
für ein entspannteres, freieres
Leben? Ein Essay über die
Macht des Geistes**

*Die Philosophin Rebekka
Reinhard unterhält eine
Beratungspraxis in München
und hat soeben ein neues
Buch mit dem Titel „Schön!“
veröffentlicht: „Schön sein,
schön scheinen, schön leben
– eine philosophische
Gebrauchsanweisung“.*

Wir alle wollen glücklich sein. Wenn es nach uns ginge, würden wir für das, was wir täglich leisten, adäquat entlohnt – finanziell und emotional. Unser Ehepartner würde uns dann und wann mit einem kleinen Geschenk erfreuen, unser Chef mit einer Gehaltserhöhung. Wir wären nie krank. Und es gelänge uns spielend, unsere Kinder zu integren Persönlichkeiten heranwachsen zu lassen.

Wir alle wünschen uns ein schönes Leben – eines, das uns das gibt, was wir von ihm erwarten. Nur leider hat dieses Leben oft anderes im Sinn als uns zufriedenzustellen. Anstatt unsere Träume zu erfüllen, liegt es wie eine launische, verwöhnte Diva auf der faulen Haut und lässt uns die ganze Arbeit tun. Wie der dänische Philosoph Sören Kierkegaard (1813–1855) einst bemerkte: „Zu existieren ist eine Kunst“ ...

Um Herausforderungen, Probleme und Krisen besser in den Griff zu bekommen, raten uns Psychologen und Hirnforscher gern zur Empathie. Wir sollen unserer Umwelt achtsam und mitfühlend begegnen, anstatt sie zu verfluchen. Wer versucht, in liebevolle Resonanz zu seiner schwierigen Kollegin, seinem pubertierenden Sohn oder seinem Krebs zu treten, verhält sich zweifellos edel. Aber: Was beweist, dass solche Versuche tatsächlich zum Erfolg führen?

Falsche Frage, mahnen die Experten. Wir müssten aufhören, alles intellektuell durchdringen zu wollen – das Bauchgefühl, die Intuition sei entscheidend! Ziffern, Zeitfenster und Zielvorgaben in allen Ehren: Was der westliche Zivilisationsmensch am nötigsten habe, sei emotionale Kompetenz ...

Wirklich? Aus philosophischer Sicht ist die Kunst zu existieren in vielerlei Hinsicht Kopsache. Der weit oberhalb unseres empfindlichen Magens gelegene Geist birgt einen Schatz, den unentdeckt zu lassen ein grober Fehler wäre. Würden wir die Truhe unseres Verstandes nämlich nicht im entscheidenden Zeitpunkt öffnen, wären wir dazu verdammt, Opfer unserer Ängste, Sorgen und Vorurteile zu bleiben. Wir könnten uns nie von unserer „selbstverschuldeten Unmündigkeit“ (Immanuel Kant) verabschieden und müssten blind der Masse folgen.

Den Geist einsetzen heißt nicht (nur), sich im Studierzimmer einzuschließen und zum Eigenbrötler zu mutieren. Es bedeutet viel mehr: die Dinge beurteilen und voneinander unterscheiden können; sich selbst, die Menschen und die Umstände besser kennenlernen; Ideen entwickeln, die einen motivieren und über sich selbst hinauswachsen lassen; frei werden – wie widrig die Umstände auch sein mögen.

Mit Sinn und Verstand dem Schicksal trotzen

Was die Macht des Geistes vermag, hatte der griechische Philosoph Epiktet (55–135 n. Chr.) während seiner Zeit als Sklave in Rom intensiv erfahren. Er wusste: Das Schlimmste ist nicht, in Ketten zu liegen. Das Schlimmste ist, sich von seinen ungeprüften Meinungen versklaven zu lassen. Nach Epiktet besteht das beste Mittel gegen Ängste, Sehnsüchte, Neid und andere krisentypische Affekte in der Erkenntnis, dass sich das Leben eben (oft) nicht nach unseren Erwartungen richtet. Anstatt zu bejammern, was sowieso nicht zu ändern in seiner Macht liegt, soll der Mensch lieber seinen eingerosteten Geist ölen – mit Gedanken wie diesen: „Verlange nicht, dass das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht, und dein Leben wird heiter dahinströmen.“

Viele Jahrhunderte später entwickelte der Wiener Neurologe, Psychiater und KZ-Überlebende Viktor Frankl (1905–1997) die psychotherapeutische Methode der Logotherapie (von griechisch logos: „Geist, Sinn, Denkkraft“). Wie Epiktet will auch der existenzphilosophisch geschulte Frankl weniger zum Fühlen als zum Denken anregen. Besonders in schweren Zeiten, wenn das Schicksal, die anderen Leute oder was auch immer uns Steine in den Weg legen, gilt es laut Frankl, die „Trotzmacht des Geistes“ zu aktivieren. In Situationen, in denen nichts mehr geht, in denen wir weder leisten noch genießen, weder geben noch nehmen können, sind wir immer noch frei, eine geistige Einstellung zu den Tatsachen zu wählen. Wir haben die Wahl, ob wir alles verdammen und uns bemitleiden wollen ... oder uns lieber auf das konzentrieren, was uns – fast – bis zuletzt bleibt: die Besinnung nicht nur auf das Wertvolle und Angenehme an unserer Existenz, sondern überhaupt auf alles, was wir im Laufe der Zeit erlebt, erkannt und überwunden haben. Denn Glück ist nie nur im Außen. Es ist überall dort, wo unsere Gedanken es finden wollen.

Das schöne Leben ist nie so weit weg, wie wir glauben. Oft haben wir es direkt vor der Nase. Nicht allein unsere Fähigkeit zu liebendem Mitgefühl ermöglicht uns ein sinnvolles, glückliches Dasein, sondern ganz entscheidend auch unser Geist. Jenes Organ, das uns, wenn es draußen eng und stickig wird, innere Freiräume erschließt, in denen sich atmen lässt.

Rebekka Reinhard