

Der Hype um die Philosophie erreicht gerade seinen Zenit. Spätestens seit Richard David Prechts populär-philosophischem Megaseller „Wer bin ich und wenn ja, wie viele“ (Goldmann, 14,95 Euro) riskiert der normale Wissenschler auch einen neugierigen Blick in die Elfenbeintürme der intellektuellen Speerspitze. Philo-Treffs und -Praxen wachsen wie Pilze aus dem Boden. Der Mensch sucht nach lebhaften Antworten in Zeiten des Aufruhrs. Die Unesco hat 2007 sogar dazu aufgerufen, ein Philosophinnen-Netzwerk zu gründen. Ein Jahr später zählte es weltweit 1200 Mitglieder. Tatsächlich ist es so, dass moderne Philosophinnen in der Öffentlichkeit kaum stattfinden und auch wenn man in die Geschichtsbücher blickt, gähnt einem Leere ins Gesicht. Die Antike reimt sich hier schnell auf Xanthippe, aber halt!, die war doch nur Sokrates' zänkische Ehefrau und hat sich als solche ein Denkmal gesetzt. Die große mittelalterliche Mystikerin Hildegard von Bingen haben die Esos als Kräuterhexe abgestempelt. Lou Andreas-Salomé wurde reduziert auf schicke Salondame und Nietzsches unerfüllte Liebe. Die Existenzialistin Simone de Beauvoir haben sich die Feministinnen des 20. Jahrhunderts als ihre Ikone aufs Podest gestellt. Und da blieb sie dann auch – verehrt von all jenen selbst ernannten Nachfahinnen, in deren klugen Köpfen das Wort Glück direkt neben dem Wort unmöglich wohnt. Frauen, die souverän aus den unbeleuchteten Reihen der Denker nach vorne treten, das scheint nicht vorgesehen. Oder doch? Dr. Rebekka Reinhard, 36 (siehe Foto S. 13), ist Philosophin und Fachtherapeutin für Psychotherapie, un-

terhält in München eine philosophische Praxis, gibt Seminare in ärztlicher Fortbildung, ist im klinischen Bereich tätig, schreibt jeden Monat in der MADAME die Philo-Glosse (siehe S. 14) und hat nun ihr zweites Buch vorgelegt: „Die Sinn-Diät“ (Ludwig Verlag, 17,95 Euro). Hier geht es nicht um trockene Theorie, sondern um die Kunst, philosophisch zu leben. Und das bedeutet für sie, auf Un-Sinn – Vorurteile, Unzufriedenheit, Neid, Ängste etc. – zu verzichten. Sie hat 14 Rezepte parat zur Genesung von all den überflüssigen, krankmachenden Emotionen, die uns den Weg zum Glück versperren. Die Begriffswahl macht klar, wie nah die Philosophie der Psychologie steht: Mit dem Wort Rezept assoziiert man unweigerlich Therapie. Und tatsächlich haben die antiken griechischen Geistesgrößen ihre Lehren als Heilmittel gegen Sorgen aller Art eingesetzt. Um welche Leiden es seinerzeit ging, die

man mit Herz und Verstand in den Griff bekommen wollte, sei dahingestellt, Rebekka Reinhard's Rezepte greifen, wenn wir in der Perfektionsfalle sitzen, Angst vor der Angst haben, zu viel Drama und zu wenig Kunst in unserem Leben ist ... Aber bevor sie etwas „verschreibt“, unternimmt sie eine Bestandsaufnahme, quasi eine Anamnese, unserer Multioptionengesellschaft und ihrer seelischen Auswüchse. Und das tut sie so klug, so spannend, so tief und scharf denkend, dass man sich unversehens im inneren Dialog befindet. Fragen stellt. Und das ist es ja, was die Philosophie will.

Sie sind attraktiv, lieben Mode und all die wunderbaren Äußerlichkeiten. Warum gehen Sie den inneren Weg der Philosophie? Mir liegt am Herzen, beides zu kombinieren, weil ich glaube, dass das Schwere ohne das Leichte nicht geht. Beides braucht seinen Gegensatz. Und was Sie als inneren Weg beschreiben, ist für mich

DENKEN MACHT SEXY

Wie wir äußerlich in Form kommen, wissen wir: Ernährung umstellen, viel Bewegung. Und innerlich? Sollten wir eine „Sinn-Diät“ starten – gewürzt mit Philosophie

auch ein Weg nach außen. Also zuerst gehe ich von außen nach innen hinein, um zu reflektieren und dann wieder nach außen in die Welt zu gehen.

Gab es eine Initialzündung in Ihrem Leben, weswegen Sie sich für den Beruf der philosophischen Beraterin entschieden haben?

Ja, im Jahr 2000 ist eine sehr gute Freundin von mir an Schizophrenie erkrankt. Dass ihr so etwas Unerklärliches widerfahren war, hat mein Weltbild, meinen Vernunftglauben ins Wanken gebracht. Ich habe gesehen, es gibt Dinge, die ich nicht mit Mitteln der logischen Argumentation lösen kann. Das war für mich der Auslöser, nicht an der Universität zu bleiben und mich in diesem Elfenbeinturm einzuschließen. Sondern zu schauen, was ich an Reflexionen und Erkenntnissen aufgebaut habe und was sich da draußen bewährt im wirklichen Leben.

Philosophie heißt ja nichts anderes als Liebe zur Weisheit. Wird man nicht sowieso weise im Laufe des Lebens mit all seinen Glücksmomenten und Niederlagen?

Ich habe gelernt – nicht nur in meiner Praxis, sondern genauso in meiner Arbeit im klinischen Bereich, ich spreche auch mit Krebskranken und mit Psy-

chiatie-Patienten –, dass es Menschen gibt, die die Chance wahrnehmen, das Leben als Lehrmeister zu begreifen. Wenn man diese Chance ergreift und erkennt, dass es das Leben selbst ist, das mir die Aufgaben stellt, die ich verantworten muss, dann ist es sicherlich ein besserer Meister, als es je ein Buch sein kann. Aber es gibt auch viele, die diese Chance, die ihnen das Leben anbietet, nicht wahrhaben wollen. Und da ist es eben schon angebracht, über die Literatur das Thema zu knacken.

Die Philosophie als Lebenslehrmeisterin?

Es gibt immer wieder Leute, bei denen auch die Philosophie nichts mehr aufbrechen kann, weil die Strukturen schon so verkrustet sind. Wenn ich aber merke, in einem Menschen ist noch ein Funken Neugier, er will auch noch was anderes kennenlernen, als sich immer nur um sich zu drehen, dann habe ich die Möglichkeit, Schritt für Schritt einen Perspektivenwechsel zu vollziehen.

Viele benützen die Philosophie als Selbstbedienungsladen und picken sich heraus, was sie überzeugt. Wird da nicht die Essenz verwässert und man ist am Ende verwirrt?

Tatsächlich besteht diese Gefahr, wenn man eklektizistisch vorgeht ... Da ist es wichtig, die Leute, die ihre philosophische Suppe gerne mit vielerlei Zutaten würzen wollen, ein bisschen zu führen. Ihnen also ein Rezept an die Hand gibt in Form eines thematischen Leitmotivs, an dem man sich entlanghangelt. Sie können das vergleichen mit modernen Ausstellungen: Anhand von Themen werden verschiedene Aspekte der Kunstgeschichte illustriert, die sich dann wechselseitig erhellen.

Welcher moderne Philosoph hat Sie am meisten beeinflusst?

Wittgenstein, der zwar sehr schwer zu verstehen ist, aber auch eine der originellsten Persönlichkeiten ist. Ich trenne nicht zwischen Werk und Leben, ich halte es für wichtig, dass man beides in der Zusammenschau sieht. Ansonsten

inspirieren mich alle Querdenker wie Jacques Derrida und Gilles Deleuze.

Wer kommt in Ihre Praxis?

Es kommen sehr viele, die bereits eine Psychotherapie hatten und sich jetzt wieder in einer problematischen Lebenssituation befinden. Etwa, weil sie Beziehungsprobleme haben oder Angst vor Arbeitsplatzverlust, alles Probleme, die objektiv vorhanden sind und nicht per se durch irgendwelche inneren Konflikte zu erklären sind. Diese Menschen wünschen sich einen neutralen Austausch, der es ihnen ermöglicht, die Dinge mal von einer ganz anderen Perspektive aus zu sehen und ohne gleich stigmatisiert zu werden, dass sie jetzt wieder Hilfe vom Psychologen suchen.

Sie sind auch Fachtherapeutin für Psychotherapie und schlagen in Ihrer Philo-Beratung die Brücke zur Psychologie.

In der Tat bewege ich mich zwischen diesen beiden Disziplinen. Zwar ist die Trennung zwischen beiden sowieso nicht so stark, aber ich bin weitaus weniger methodisch orientiert als ein reiner Psychotherapeut und natürlich ist bei mir die Philosophie, das Inhaltliche, der Schwerpunkt. Allerdings merke ich in meiner Arbeit auch, dass allein die Beziehung, die zwischen Klient und Berater entsteht, unglaublich heilt.

Wie funktioniert das?

Durch den Zauber, der aus dem Dialog wächst. Dieses Wunder, dass man sich überhaupt versteht. Wenn Sie Wittgenstein kennen, dann wissen Sie, dass letztlich so was wie zwischenmenschliche Verständigung fast unmöglich ist, weil jeder seine eigene Sprache spricht und jeder ein bisschen was anderes mit den Worten, die er benutzt, verbindet. Deswegen ist es eben auch wichtig, mit der emotionalen Ebene zu kommunizieren und sehr sensibel auf den Sprachgebrauch des Gegenübers einzugehen.

Wie ganz genau darf man sich eine solche Sitzung vorstellen?

Zuerst bitte ich den Klienten alles zu ➔

erzählen, was er möchte. Dann stelle ich ziemlich bald eine sehr schwierige, aber wichtige Frage: „Wofür leben Sie?“ Das provoziert unterschiedliche Reaktionen. Manche lachen und fühlen sich peinlich berührt, andere sagen: „Ja, gute Frage“ und müssen erst mal nachdenken. Und das ist der Anstoß, das Gespräch von der neutral-therapeutischen auf die philosophische Ebene zu hieven und dazu anzuregen, mal nicht nur die aktuelle Situation zu betrachten, sondern wirklich das Ganze des Lebens. Im Verlauf der Sitzungen überlege ich mir, welcher Philosoph, welche Theorie, welche Einsichten passen – nicht unbedingt zum Problem, aber zur Persönlichkeit meines Klienten. Ich lese vor und wir reden darüber. Daraus ergibt sich ein ständiges Pendeln zwischen den persönlichen Problemen und diesen Texten, die alles aus einer Metaebene reflektieren.

Erarbeiten Sie Antworten?

Ich arbeite mit der sogenannten sokra-

tischen Hebammenkunst. Das heißt, dass die sokratische Hebamme, in diesem Fall also ich, versucht, die Antworten, die Lösungen des Problems aus dem Klienten herauszuzugären. Ich versuche sicherlich, hier und da zu suggerieren, wo eine mögliche Antwort liegen könnte, aber ich versuche nie, für den Klienten zu antworten.

Der Titel Ihres Buches – „Die Sinn-Diät“ – klingt spannend, aber auch nach Lustkiller. Dürfen wir jetzt nicht mehr nur so drauflosdenken, nicht mehr Unmögliches träumen, irrational sein?

Eigentlich soll das Buch genau dazu ermutigen. Sinn-Diät bezieht sich darauf, den übermäßigen Anspruch darauf zu reduzieren, dass das Leben nur aus Höhepunkten bestehen soll, wo sich der Sinn unmittelbar erschließt und sich mit dem höchstmöglichen Glück verbindet.

Was meinen Sie, wenn Sie sagen, die Qual sei der Preis für das Glück?

Das ist ein bisschen eine ironische Be-

merkung und als Analogie zum Fitness-Kult zu verstehen. Wir fragen nicht, ob wir 200 Euro für eine Zehnerkarte im angesagten Air-Yoga-Club ausgeben, wir machen das einfach. Das tut uns gut, wir sehen irrsinnig getunt aus. Ich wollte dem Leser auf ironische Weise vermitteln, dass wir auch einen Hirnmuskel haben, der trainiert werden will.

Welchen Un-Sinn leisten Sie sich?

Ich möchte mir niemals Un-Sinn leisten wie Schwarz-Weiß-Denken oder Gleichgültigkeit. Was ich mir aber ohne schlechtes Gewissen leisten möchte und auch tue, das sind schöne Dinge, wie ein tolles Parfum oder ein wunderbares Essen. Das ist kein Un-Sinn. Das macht Sinn, das trägt zu meinem Glück bei.

Jemand hat mal gesagt, denken sei sexy. Macht denken sexy?

Denken, das regelmäßig praktiziert wird, macht souverän. Und diese Souveränität, die man dann ausstrahlt, macht natürlich sexy.

SUSANNE HOLBE

GEISTESBLITZE IM BÜCHERWALD: NEUERSCHEINUNGEN, DIE SICH RUND UMS THEMA PHILOSOPHIE DREHEN

• **PURE POESIE** Essays über den Wind, mathematische Musik in der peruanischen Wüste oder William Blakes Gedicht „Tiger“: Eliot Weinberger schreibt in „Das Wesentliche“ (Berenberg, 24 Euro) in brillantem Stil und mit gedanklicher Tiefe über Bruchstücke aus 4000 Jahren Menschheits- und Naturgeschichte.

• **PHILOSOPHEN PRIVAT** Aus welchen Zutaten komponierte Platon die Rezeptur seines „Liebesmahls“? Was hat Kant mit der Pünktlichkeit des Denkens zu tun? Im Klassiker „Die philosophische Hintertreppe“ (Nymphenburger, 19,95 Euro) sucht Wilhelm Weischedel über die Alltagsgewohnheiten der großen Philosophen den etwas anderen Zugang zu ihrem Werk.

• **HUMOR HILFT** In „Platon und Schnabeltier gehen in eine Bar“ (Riemann, 16 Euro) bringen uns die Autoren Thomas Cathcart und Daniel Klein die Philosophie nah, indem sie unsere Lachmuskeln anregen. Was auf den ersten Blick eher unernst wirkt, schleicht sich über den zweiten tief in unsere Seelenlandschaft.



• **LEBENSWEISE** Ehebruch oder kein Diskredit, worin lag Madame Bovarys Problem wirklich? Was ist die Schuldfrage der ökonomischen Verschuldung im moralischen Sinn oder die finanzielle Bedeutung des Vaterunsers? In ihrem neuen Buch „Payback“ (Berlin Verlag, 18 Euro) setzt sich die Kanadierin Margaret Atwood mit der globalen Finanzkrise aus philosophischer Sicht auseinander.

• **BRAINFOOD** Der Filmemacher, Musiker und Philosoph Theo Roos verschreibt „Neue Philosophische Vitamine“ (Kiepenheuer & Witsch, 8,95 Euro). Zum Trainingsplan leitet er kleine Übungen aus

dem Denken und Handeln großer Philosophen wie Sokrates, Epiktet, Jesus, Freud, Kierkegaard und Cloran ab. Schön, dass er auch (Vor-)Denkerinnen wie Hildegard von Bingen oder Teresa von Avila zu Wort kommen lässt.

• **HIRNAKROBATIK** In „Denken Sie selbst! – Sonst tun es andere für Sie“ (Rowohlt, 9,95 Euro) macht sich Vince Ebert, der wohl witzigste Physiker der Nation, allerhand erbauliche und sehr belustigende Gedanken über das Denken.

• **MUTMACHER** Der Jesuit und Philosoph Michael Bordt erörtert in seinem brandaktuellen Buch „Was in Krisen zählt“ (Zabert Sandmann, 8,95 Euro), wie das Lebensglück jedes Einzelnen globalen Miseren entgegenwirken kann.

• **SYSTEMANALYSE** In „Philosophie der Gesundheit“ (Goldmann, 6,95 Euro) legt die Ärztin und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Galina Schatalova, die die medizinische Auswahlkommission der Sowjet-Kosmonauten leitete, ihrem physischen Wellnesskonzept eine geisteswissenschaftliche Essenz zugrunde.