

Philosophie

# „Der Umweg ist das Ziel“

Der Mensch entwickelt sich ein Leben lang – oder hat zumindest das Potenzial dazu. Wer seinen Weg dabei zu genau plant und festlegt, verkümmert in der Öde eines durchorganisierten Alltags, sagt die philosophische Beraterin Rebekka Reinhard

Interview: Margot Weber

**emotion:** *Frau Reinhard, was ist der Sinn des Lebens?*

**Rebekka Reinhard:** Niemand kann sich in der Moderne anmaßen, diese Frage allgemein-gültig zu beantworten. Wir leben ja sozusagen in einer metaphysischen Obdachlosigkeit: Es gibt keine von allen anerkannten religiösen oder philosophischen Autoritäten mehr, bei denen wir uns aufgehoben fühlen und die uns Orientierung bei Sinnfragen geben. Jeder findet woanders sein Glück. Was man aber sagen kann: Ein aktiv gestaltetes Leben wird immer als sinnvoll empfunden, das haben diverse Studien bewiesen.

**emotion:** *Und was ist ein gelingendes Leben?*

**Rebekka Reinhard:** Die philosophische Idee vom gelingenden Leben kommt aus dem Altgriechischen: „Eudaimonia“. Das bedeutet „einen guten Dämon haben“. Ein gelingendes Leben habe ich, wenn mich ein guter Geist begleitet – das tut er aber nur, wenn ich mich selbst um ein sinnvolles, schönes – also Spaß machendes – und moralisch gutes Leben bemühe.

**emotion:** *Wobei ich aber vielleicht erst im Alter beurteilen kann, ob es gelungen ist, oder? Es gibt*

*einen Satz des Philosophen Kierkegaard: „Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden.“*

**Rebekka Reinhard:** Ganz genau. Ein kleines Beispiel aus dem Alltag: Wenn ich sage, dass mir ein Kuchen besonders gut gelungen ist, wird deutlich, dass das Gelingen auch etwas mit Reifen und Abwarten zu tun hat. Ein gelingendes Leben ist also etwas, das Zeit braucht, um sich überhaupt entwickeln zu können.

**emotion:** *Wie finde ich heraus, was ich brauche, damit mein eigenes Leben gelingen wird?*

**Rebekka Reinhard:** Indem ich mich erst mal frage, was das Leben eigentlich für mich ist. Ein Kampf um Anerkennung? Eine Reise? Ein Experiment? Und indem ich mich frage, wofür ich lebe und welche persönlichen Werte ich habe. Das kann vieles sein, beispielsweise Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Zugehörigkeit, Wachstum, Schönheit oder Freiheit...

**emotion:** *Ist denn einiges davon objektiv gesehen wichtiger als anderes?*

**Rebekka Reinhard:** Nicht nur die antiken Philosophen, sondern auch die Hirnforschung misst dem Gefühl der Zugehörig-

keit einen großen Wert bei. Ob ich mich nun einer Familie oder meinen Freunden zugehörig fühle, ist dabei egal. Auch Wachstum ist wichtig, also die Möglichkeit, sich weiterentwickeln zu können. Wobei sich die persönlichen Werte natürlich im Laufe eines Lebens auch ändern können. Früher hat man geglaubt, die menschliche Entwicklung sei mit 20 abgeschlossen, die Identität sei dann gebildet. Heute wissen wir: Der Mensch entwickelt sich ein Leben lang.

**emotion:** *Wie unterstützen Sie als philosophische Beraterin Menschen darin, die auf der Suche nach einem sinnstiftenden Leben sind?*

**Rebekka Reinhard:** Ich ermuntere sie, neugierig das zu tun, das ihnen jetzt, an diesem Punkt ihres Lebens, als sinnvoll erscheint. Der einzige Mensch, der wirklich weiß, was man möchte, ist man selbst. Ich ermutige zu einem selbstbestimmten und verantwortlichen Leben. Und nachdrücklich zum Experimentieren. Es ist wichtig, sich auch einmal für ein Wagnis zu entscheiden und Risiken einzugehen. Man muss sich aus der Komfortzone herausbewegen, auch wenn es Mut und Ausdauer erfordert.

emotion: Können Vorbilder helfen?

Rebekka Reinhard: Auf jeden Fall! Die Irrfahrten des griechischen Helden Odysseus etwa finde ich sehr passend: Jemand plant etwas ganz genau, kommt dann auf einmal vom Weg ab – und merkt plötzlich: Der Umweg ist das Ziel. Wir versuchen heute, jede Unwägbarkeit auszuschalten, aber dadurch verkümmern wir in der Öde eines durchorganisierten, sinnfreien Alltags. Dabei geht es doch darum, das Leben zu leben – und nicht, es zu verwalten!

emotion: Ist das vielleicht auch etwas typisch Deutsches, alles planen und organisieren zu wollen?

Rebekka Reinhard: Wir Deutschen haben eine extreme Versicherungsmentalität, das ist ein Hemmnis für ein gelingendes Leben. Ja, die Zukunft ist ungewiss, aber sie muss deshalb nicht bedrohlich sein. Nur wer sich bemüht, das Leben von seiner spannendsten Seite kennenzulernen, von der unvorhersehbaren, wird am Ende auf ein gelebtes Leben zurückblicken können.

emotion: Sie arbeiten ja auch mit Krebskranken und Sterbenden. Was ist für die Menschen am Ende ihres Lebens in der Rückschau eigentlich wichtig? Und was bedauern sie?

Rebekka Reinhard: Im Angesicht des Todes erinnert sich niemand in erster Linie an die Routine, der er ausgesetzt war. Oder an die Dinge, die in seinem Leben glattgelaufen sind. Im Gedächtnis bleiben die Herausforderungen, denen man sich gestellt hat, und die Wagnisse, die man eingegangen ist. Sehr oft bedauern Menschen, etwas nicht gewagt oder sich nicht für etwas entschieden zu haben. Aber vor allem bedauern sie, den Wert der Freiheit unterschätzt zu haben. Das meint jetzt nicht, dass sie sich wünschen, ein Steve-McQueen-Leben als einsamer Wolf geführt zu haben. Es meint eher, dass mancher in der Rückschau oft denkt, dass er sich von Konventionen, dem „Man macht das so und so“, weniger hätte beeindrucken lassen sollen.

emotion: Sind es Ihrer Erfahrung nach eher Frauen oder eher Männer, die sich in der Mitte des Lebens die Sinnfrage stellen?

Rebekka Reinhard: Beide stellen sich diese Frage – aber es sind tatsächlich eher die Männer, die die Zeit finden, sich wirklich damit auseinanderzusetzen. Frauen sind oft so eingespannt in ihrem bis auf die

letzte Minute verplanten Alltag zwischen Partner, Kindern, Haushalt und Beruf, dass sie über die Jahre gelernt haben, sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse systematisch auszublenden.

emotion: Ist eine Krise wirklich eine Chance – oder ist das nur eine platte Trostphrase?

Rebekka Reinhard: Eine Krise ist aus meiner Sicht tatsächlich eine goldene Zeit – weil sie uns fordert und wir uns neu erfinden können. ☺

**DR. REBEKKA REINHARD**, studierte Philosophie, Amerikanistik und italienische Philologie und promovierte über Gegenwartsphilosophie. Heute ist die 39-Jährige als philosophische Beraterin in eigener Praxis tätig und arbeitet daneben im klinischen Bereich sowie als Referentin, unter anderem in der ärztlichen Fortbildung und mit Führungskräften von Unternehmen. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, darunter „Die Sinn-Diät“ (2009) und „Würde Platon Prada tragen?“ (2011). Rebekka Reinhard lebt in München. Weitere Informationen: [www.praxis-reinhard.de](http://www.praxis-reinhard.de)

