

Haltung bewahren

Die Zeiten sind stürmisch. Woran
können wir uns da noch festhalten?
An einem Ethos, der uns durch
alle Veränderungen trägt

„Aufrecht stehen, ohne
aufrecht gehalten zu
werden“ war das Ideal
von Marc Aurel

Bis zu seinem vierzigsten Geburtstag führte Marc Aurel (121–180 n. Chr.) ein ziemlich angenehmes Leben. Der Kaiser, sein Adoptivvater Antonius Pius (86–161 n. Chr.), der ihn zum Mitregenten machte, gab ihm Freiräume, das zu tun, was er am liebsten tat: philosophieren. Kaum aber hatte Antonius Pius' Zögling selbst den Kaiserthron bestiegen, versetzten Parthen und Germanenvölker das Römische Reich in Schrecken. Marc Aurel, der mit Militärischem nichts am Hut hatte, musste ins Feld ziehen. Um

inmitten des Waffengetümmels nicht wahnsinnig zu werden, notierte er, so oft es ging, auf einem Wachstäfelchen die Erkenntnisse seiner Lieblingsphilosophen – der Stoiker. In seinen legendären „Selbstbetrachtungen“ ermutigt er sich, angesichts widrigster Umstände gelassen zu bleiben: „Man soll aufrecht stehen, ohne aufrecht gehalten zu werden.“

Die Probleme und Krisen, mit denen wir uns herumschlagen, sind Gott sei Dank weit weniger lebensgefährlich. Was uns heute Angst macht, sind nicht die Quaden oder die Marko-

mannen. Es ist die Unübersichtlichkeit einer globalisierten Welt. Demographischer Wandel, Klimawandel, Wandel der Vermögensverteilung, technologischer Wandel: Wenn sich alles verändert, was bleibt denn dann eigentlich noch? Wenn wir fern von unseren Liebsten sind, die in irgendeiner anderen Stadt, auf irgendeinem anderen Kontinent ihren Geschäften nachgehen – woran können wir uns überhaupt noch festhalten?

An uns selbst. Vorausgesetzt, wir entwickeln eine innere Haltung, einen Ethos, der uns durch alle Veränderungen hindurch trägt. Und zwar durch die Aufmerksamkeit auf den Augenblick, eine von Marc Aurels Lieblingsstrategien. Nach Meinung des Kaiser-Philosophen und aller Stoiker lohnen die meisten Aufregungen nicht, da sie sich immer entweder auf Vergangenes oder Zukünftiges beziehen. Selbst wenn früher alles besser war und morgen alles schrecklicher wird: Auf die Vergangenheit haben wir ohnehin keinen Einfluss mehr (sie steht ja schon fest), und die Zukunft können wir noch nicht beeinflussen (sie ist ja noch nicht). Nur die Gegenwart gehört uns, nur über sie können wir – zumindest teilweise – bestimmen. Aber wie lernt man Gegenwärtigsein?

Glück ist immer genau jetzt

Indem man dem Multitasking ab und zu die kalte Schulter zeigt und sich nur einer einzigen Sache widmet. Dem (Briefe- oder Tagebuch-)Schreiben, dem Lesen, dem Spaziergehen oder dem Zuhören zum Beispiel. Konzentration ist die Essenz des Gegenwärtigseins. Eine Gabe, die es zu pflegen gilt wie ein vom Aussterben bedrohtes Pflänzchen. Besonders in einer Zeit, in der niemand mehr sein Wachstäfelchen durch die Gegend schleppt. Wozu auch? Marc Aurels „tabula“ ist längst dem Tablet-PC gewichen. Aber während das Beschriften eines Wachstäfelchens ungeteilte Aufmerksamkeit erforderte, verführt das Herumwischen auf einem Tablet-PC zu geteilter Unaufmerksamkeit. Wir können das „Touch and Feel“ noch so kompetent beherrschen – wir werden kein einziges App finden, das uns innere Haltung beschert ...

„Aufrecht stehen, ohne aufrecht gehalten zu werden“ hieß für Marc Aurel: Bloß nicht auf irgendetwas warten, erst recht nicht auf das Glück. Wer jetzt nicht glücklich ist, ist es (möglicherweise) nie. Er wird sich immer an Erfolgen und Misserfolgen aufreiben, die irgendwann einmal wichtig waren oder sein werden. Wahres Glück kann niemals nur ein vorübergehender Zustand sein. Glück ist immer genau jetzt. Denn es ist eben keine Frage der richtigen Umstände, sondern der geistigen Haltung.

Zu einer solchen Haltung gehört auch, eine Antwort auf die vielleicht grundlegendste aller lebensphilosophischen Fragen zu haben: Wofür lebe ich? Oder mit anderen Worten: Was motiviert mich eigentlich, jeden Tag aus dem Bett zu steigen? Unsere ganz persönliche Antwort darauf gleicht einem inneren Kompass, der uns zuverlässiger als sämtliche Navigationssysteme durch die Stürme dieses Lebens führt.

„Wenn du eines Morgens nicht gern aufstehen magst, denke: Ich erwache, um als Mensch zu wirken“, heißt es in den „Selbstbetrachtungen“. In einer Zeit, in der man uns ständig zuruft: „Grenzen gab's gestern – also stellt euch nicht so an, seid perfekt, arbeitet hart, macht so viel wie möglich gleichzeitig und wehe, ihr habt keinen Spaß dabei!“, kostet es natürlich etwas Mühe, den Wert des Nur-Mensch-Seins zu erkennen. Man muss nämlich erst einmal das jeweilige internetfähige Gerät, das einen gerade noch in Aufregung versetzte, weglegen und in einen schweigenden Dialog mit sich selbst treten. Denn nur auf diese Weise kann man herausfinden, was wirklich zählt. Ob es die Familie ist, der Roman, den man schon seit Jahren schreiben will, oder die Schönheit der Natur. Persönlichkeiten wie Marc Aurel inspirieren uns dazu, das Leben nicht ohnmächtig zu erleiden, sondern Haltung zu zeigen, aktive Gestalter unserer Existenz zu werden. Mit dem entsprechenden Wertebewusstsein, mit dem entsprechenden Respekt für die Kostbarkeit jeden Moments.

Rebekka Reinhard