

# „Lebe neugierig & mutig“

Die Münchner Philosophin **Rebekka Reinhard** gibt in ihrem neuen Buch „Würde Platon Prada tragen?“ Einblicke in die alltäglichen seelischen Nöte der modernen Überfrau



**W**er ein oder gar mehrere Probleme mit anderen, mit der Welt und mit sich hat, dreht sich oftmals grübelnd und ratlos im Kreise. Er weiß oder erkennt „Guter Rat ist teuer“, zumindest, wenn er irgendwann reu- oder demütig den Gang zum Psychotherapeu-

ten antritt. Doch dem muss nicht immer so sein. Denn auch Philosophen, wie Epikur (über das Glück), Marc Aurel oder Nietzsche haben sich seit jeher mit den Ängsten, menschlichen Unvollkommenheiten und Schwächen auseinandergesetzt und ungefragt und kostenfrei sich zu Fragen der Lebenskunst geäußert. Die Philosophin Rebekka Reinhard folgt dieser Tradition und gibt in Buchform ihre Lebenseinsichten und -erkenntnisse preis, die sie als philosophische Beraterin in eigener Praxis in München gewinnt. Die 38-Jährige Münchner Philosophin bietet Unterhaltung auf hohem Niveau. Auf leichtfüßige Weise lässt sich die Autorin Reinhard sowohl über Tugenden als auch über allerlei alltägliche Frauen- oder Gesellschaftsthemen aus. Kurz und bündig, ja oft einsilbig sind sie titu-

liert. „Stil“, „Neid“, „Schuhe“, „Schönheit“ und „Mode“, „Eitelkeit“ oder „Staunen“ lauten etwa die Überschriften. Als Auftakt ist den Titeln ein locker und heiter klingendes „Apropos“ vorangestellt. Denn lässig lebt 's sich viel besser. Und mit Selbstdistanz eben auch! Augenzwinkernd und versöhnlich, eher mit- als besserwisserisch hält Reinhard der wohlstandsverwöhnten und -geplagten Frau einen Spiegel vor, indem sie ihren übertriebenen Perfektionismus und ihre verdrehte Denkweise und Einstellung am Beispiel alltäglicher Szenen aufzeigt. bewusster leben traf die quirlige Lebenskünstlerin im Literaturhaus Oskar Maria in München und führte mit der klugen Schönen ein spannendes und nachhaltig bewegendes Gespräch über Narzissmus, Selbstverliebtheit und Ethik.

## Apropos Selbstwertgefühl

Sie zweifeln an sich selbst? Sie glauben ernsthaft, Sie seien der französischen Justizministerin unterlegen? Nur weil Sie länger als fünf Tage im Wochenbett zubrachten? Und sich anschließend weigerten, auch nur einen Blick auf Ihre Lackleder-Stiefel zu werfen? Dann gewöhnen Sie sich ab, Publicity mit Persönlichkeit gleichzusetzen! Sie zweifeln an Ihrem rhetorischen Können? Zerreißen Sie die Strichlisten über Ihre freudschen Versprecher! Sie werden rot, wenn man Sie auf Ihre großen Füße anspricht? Cancellen Sie das Seminar zum Thema Schambearbeitung! Und wenn Sie schon dabei sind: Gewöhnen Sie sich ab, die Ursachen für Ihre Unfähigkeit einzuparken in Ihrer Kindheit zu suchen. Und versuchen Sie nicht länger, Ihre Abwehrmechanismen in Schach zu halten,

wenn die Frau Ihres Geliebten Ihren Weg kreuzt – in dem gleichen weißen Kleid, das er Ihnen auch geschenkt hat... Selbstvertrauen ist besser als Selbstanalyse. Selbstfreundschaft besser als Selbstzweifel. Legen Sie einfach die Beine

**Folge dem Beispiel einer alten Kuh: Sie ist es zufrieden, in einer alten Scheune zu schlafen.**

hoch. Zünden Sie eine Duftkerze an und hören Sie auf Patruil Rinpoche: Folge dem Beispiel einer alten Kuh: Sie ist es zufrieden, in einer alten Scheune zu schlafen.

**Auszug aus dem Buch „Würde Platon Prada tragen?“  
Rebekka Reinhard**

bewusster leben: *Wie sind Sie auf die Idee gekommen, philosophische Kolumnen zu schreiben?*

**R. Reinhard:** Ich finde es interessant, im Alltag Beobachtungen anzustellen und die kleinen psychologischen Dynamiken darin zu erkennen und darüber zu schreiben. Neben der Arbeit in meiner eigenen Praxis bin ich auch noch im klinischen Bereich tätig, wo ich regelmäßig mit Depressions- und Krebspatienten spreche – das schärft natürlich die Wahrnehmung. Den Lesern meiner Texte möchte ich helfen, eine liebevolle kritische Distanz zur Familie, den Kindern, der Mutter, dem Partner, den Freundinnen – und vor allem auch zu sich selbst herzustellen.

**bl:** *Und warum haben Sie als Textform die Kolumne gewählt? Das ist ja nicht unbedingt eine adäquate philosophische Form.*

**R. Reinhard:** Ich bin eine Freundin der kurzen angelsächsischen Form, die tief-schürfendes Gedankengut und Unterhaltung kombiniert. Bei uns in Deutschland hingegen wird Literatur oder Wissenschaft entweder als high oder low bewertet. Doch das ist Unsinn. Eines meiner weiteren literarischen Vorbilder ist der französische Schriftsteller La Rochefoucauld, der in Frankreich für seine kleinen aphoristischen Texte bekannt ist und die feine Gesellschaft des 17ten Jahrhunderts karikiert hat.

**bl:** *Und Sie karikieren die moderne Überfrau unserer Gesellschaft? Ist sie denn so lächerlich?*

**R. Reinhard:** Durchaus nicht. Sie ist nur allzu menschlich! Fast jede Frau, die heute mitten im Leben steht, die den Erwartungen ihres Umfelds und ihren eigenen Ansprüchen zu gleichen Teilen gerecht zu werden versucht, stellt ja irgendwie eine solche Überfrau dar. Problematisch wird es dann, wenn das ‚Überfrau-Syndrom‘ ein Zuviel an Eitel-

keit und Selbstverliebtheit mit sich bringt – typische Erscheinungen und Folgen der metaphysischen Obdachlosigkeit unserer Zeit.

**bl:** *Was verstehen Sie denn unter metaphysischer Obdachlosigkeit?*

**R. Reinhard:** An Gott glauben wir nicht mehr, also suchen wir den Sinn in der Vergötterung unseres Selbst. Diese Form der Ego-Zentrierung ist aber leider ein sicherer Weg, um völlig beziehungslos zu werden.

**bl:** *Was würden Sie einem spirituell orientierungslosen selbstverliebten Menschen raten?*

**R. Reinhard:** „Lebe mutig und neugierig“, ist eine meiner Botschaften. Auch ist es erstrebenswert, nicht den Konventionen zu folgen, sondern vom Urteil anderer wegzukommen und Souveränität anzustreben, ohne seine Mitmenschlichkeit zu verlieren. Dafür ist es wichtig, einen Ethos zu entwickeln, eine gleichmäßige innere Haltung, die von äußeren Umständen relativ unabhängig ist. Für die alten Griechen war ein solcher Ethos der sicherste Weg zu einem erfüllten, sinnvollen Leben. Mich fasziniert auch die griechische Idee, das ganze Leben als Kunstwerk zu sehen, das man selbst gestaltet.

**bl:** *Was ist für Sie ein gelungenes Leben?*

**R. Reinhard:** Ein Leben, das Liebe gibt, weil man Liebe schenkt! Und wenn es einem gelingt, das Leben ein wenig weiser zu verlassen, als man es betreten hat.

[www.praxis-reinhard.de](http://www.praxis-reinhard.de)

#### BUCHTIPP

Rebekka Reinhard  
**„Würde Platon Prada tragen?“**  
 Ludwig Verlag, € 9,99



## Anzeige Klett Sachbuch