

Mein Coach heißt Sokrates

Philosophische Weisheiten dienen immer häufiger als Lebenshilfe bei persönlichen Sinnkrisen. Drei neue Bücher spiegeln diesen Trend wider

Lachen Sie weniger. Lesen Sie Kafka. Lernen Sie sterben. Die Tipps der philosophischen Beraterin Rebekka Reinhard für Sinnsucher sind alles andere als gefällig. In ihrem Buch *Die Sinn-Diät* verspricht sie zwar „Philosophische Rezepte für ein erfülltes Leben“, verstört den Leser aber von der ersten Seite an mit ihrer ungerührten Sichtweise auf Leben und Gesellschaft. Ihre These: Die moderne Welt ist vollgestopft mit Optionen. Dadurch wird der Mensch aber nicht frei, sondern ist stets unzufrieden und von Angst getrieben.

Deutlich wird dieses Dilemma beispielsweise, wenn es um das Thema Glück geht. Wir alle wollen glücklich sein. Allerdings haben wir dabei vergessen, dass es das Anrecht auf Glück gar nicht gibt, erklärt die Philosophin – und

belegt diese Aussage mit Zitaten von Schopenhauer bis Camus. In diesem Zusammenhang kritisiert Reinhard auch das Abstecken neuer Ziele im Fünfjahresabstand. Was für die Karriereplanung ein geeignetes Instrument sei, versage im Leben. Denn wer immer auf neue Ziele hinarbeite, lebe überhaupt nicht mehr in der Gegenwart. Und wer sich andauernd eine wunderbare Zukunft ausmale, werte sein gegenwärtiges Leben ab.

Natürlich denkt man da schnell an Diogenes in seiner Tonne, der den Augenblick so genossen hat, dass er nur noch den Wunsch hatte, man möge ihm „aus der Sonne gehen“. Doch solche Anekdoten bilden lediglich die Oberfläche der philosophischen Weisheit. Es geht um konsequentes Denken und darum, scheinbar unverrückbaren Lebens-

gesetzen mit bohrenden Fragen auf den Grund zu gehen.

Es ist beeindruckend, wie Reinhard ihre scheinbar simplen Rezepte wie „Befreien Sie sich von Unsinn“ oder „Pfeifen Sie auf das gute Timing“ mit komplexen philosophischen Theorien unterfüttert. So lernt man nicht nur etwas über sich selbst, sondern auch über das philosophische Denken. Neu und beinahe radikal wirkt dabei Reinhard's Suche nach Sinn, Werten und etwas so Großem wie „Wahrheit“. Diese Ausrichtung unterscheidet die Denkmodelle aus der Philosophie deutlich von Modellen aus Wirtschaft und Psychologie – die vor allem an einem praktischen Nutzen orientiert sind. Philosophisches Denken wirkt deshalb zum Teil auch sehr nüchtern. Für die Philosophin Reinhard ge-



Rebekka Reinhard: Die Sinn-Diät. Warum wir schon alles haben, was wir brauchen. Philosophische Rezepte für ein erfülltes Leben. Ludwig, München 2009, 240 S., € 17,95

Alexandre Jollien: Liebe Philosophie, kannst du mir helfen? Briefe an Boëthius, Schopenhauer und den Tod. C.H. Beck, München 2009, 223 S., € 16,90

Herbert Schnädelbach, Heiner Hastedt, Geert Keil (Hg.): Was können wir wissen, was sollen wir tun? Zwölf philosophische Antworten. Rowohlt, Berlin 2009, 251 S., € 12,95

hören beispielsweise Tod, Arbeitslosigkeit oder Erfolglosigkeit selbstverständlich zur Existenz. Mit der sollten wir uns auseinandersetzen, statt sie durch Erfolgsversprechen und Glücksformeln schönzureden.

Ganz so streng wie Reinhard ist der französische Autor und Philosoph Alexandre Jollien nicht. Doch auch er möchte in seinem philosophischen Lesebuch zeigen, dass die Philosophie als Orientierungshilfe taugt: Spinoza, Mark Aurel und Epikur haben ihn beeinflusst – und in Krisenzeiten Antworten gegeben. Mithilfe von Briefen an bedeutende Philosophen stellt Jollien dar, welche Theorien ihn im Leben bestärkt haben und an welchen Gedankengängen er sich bis heute reibt, weil er sie nicht versteht. An Schopenhauer schreibt der Autor beispielsweise einen sehr kritischen Brief, Boëthius bekommt ein Dankeschreiben. Das ist unterhaltsam – und der Leser bekommt ein Gefühl dafür, welche Lebensprobleme von welcher philosophischen Denkschule behandelt werden. So fordern uns Descartes und sein kritischer Rationalismus auf, selbstständig und kritisch zu denken, Epikur dagegen ist Hedonist und folgerichtig ein Experte fürs gute Leben.

Seine philosophische Lebenshaltung zusammenfassend, zitiert der Autor Spinoza: „Nicht spotten, nicht klagen, nicht verfluchen – begreifen.“ Es gehört zu den Stärken von Jolliens Buch, dass er in seinem Text ein paar Zeilen später erzählt, wie schwer es ihm im Alltag fällt, diesen Satz umzusetzen.

Mit seinem großen Wissen über sein Fach und einer hervorragenden Zitatenauswahl glückt dem Autor eine Art subjektive Sekundärliteratur zum Thema Philosophie. Wer das Fach beispielsweise in der Schule geliebt hat oder in der Jugend Bücher großer Denker wie Nietzsche oder Sartre mit sich herumtrug, wird durch Jollien möglicherweise wieder auf den Geschmack des philosophischen Denkens gebracht. Und dem philosophischen Anfänger vermittelt der Autor griffige philosophische Antworten auf Lebensfragen. Anders als bei Rebekka Reinhard, die in ihrem Buch auch Fallbeispiele aus ihrer Beratungspraxis bringt, ist Jollien allerdings mehr auf die Texte seiner philosophischen Vorbilder fixiert. Beide Bücher sind aber hervorragend lesbar und sensibilisieren den Leser für die Kraft philosophischer Gedankengänge.

„Philosophisches Interesse ist nicht gleichzusetzen mit einem Interesse an der Philosophie als wissenschaftlichem Fach“, schreibt dagegen Herbert Schnädelbach im Vorwort seiner Anthologie *Was können wir wissen, was sollen wir tun?*. Der Philosophieprofessor wehrt sich mit dem Buch gegen die „gutgemeinten Popularisierungen“ der Philosophie. Sie trügen dazu bei, dass der eigentliche Problemgehalt der wissenschaftlichen Fragen nicht mehr zu erkennen sei. Doch Schnädelbach belässt es nicht bei der Kritik, sondern versucht, mit dem Buch die Lücke zwischen simpler philosophischer Lebenshilfe und wissenschaftlicher Betrachtung zu

schließen. Die zwölf Texte unterschiedlicher Philosophieprofessoren behandeln jeweils eine klassische Frage der Philosophie, zum Beispiel „Wer sind wir?“ oder „Warum moralisch sein?“.

Der Leser gewinnt Einblicke in den aktuellen Forschungsstand. Herausragend ist der Text „Ich und mein Gehirn: Wer steuert wen?“. In der Neuropsychologie herrscht nämlich die Ansicht, dass wir keinen freien Willen haben, sondern unser Gehirn uns steuert. Der Philosoph Geert Keil widerspricht den Hirnforschern: „Nicht das Gehirn entscheidet, auch nicht das Ich, sondern ich, kleingeschrieben“, schreibt er und attestiert den Neurowissenschaftlern einen Denkfehler, den seinerzeit schon Descartes gemacht hat: die Überhöhung des Denkens, die Trennung von Körper und Geist. An diesem Beispiel wird zweierlei deutlich: In der wissenschaftlichen Philosophie gibt es interessante Standpunkte zu aktuellen Debatten. Und: Diese Auseinandersetzungen sind so komplex, dass Laien kaum mehr eine Chance haben, sie zu verstehen.

Was allerdings alle drei Bücher zeigen: Wer sich auf die philosophische Sichtweise der Welt einlässt, erweitert den eigenen Horizont, denkt genauer und überraschender. Eindeutigen Erfolgsrezepten aus psychologischen Ratgebern steht man nach dieser Lektüre eher skeptisch gegenüber – denn wie sagt Laotse: „Wirklich wahre Worte sind paradox.“

■ ANNE OTTO