Gelöstheit als Grundlage für ein gelingendes Leben

Es gibt heutzutage einen zeitgeistbedingten unerbittlichen Imperativ, der uns allen sagt, wie wir leben sollen: Hoch motiviert, anstrengungsbereit, erfolgreich. Man verspricht uns, wer viel leistet, der könne sich dann auch viel leisten. Das Lebensziel wird pausenlos und überall vorgegeben: Man müsse am materiellen Wohlstand exzessiv teilhaben, man solle alle diese Attribute des Ansehens haben, als da sind: schönes Haus, Zweitwohnung, teure Wagen, aufwändige Partys, Ess-Events und Urlaube an exklusiven Orten. Wer das nicht zureichend schafft, gilt als Loser.

Verlierer wollen wir nicht sein, also motivieren uns Angst und Furcht pausenlos, Gewinner zu werden und zu bleiben. Uns treibt die Sorge um nach bedingungsloser permanenter Erhöhung unserer Lebens-Genüsse, und wir streben ebenso bedingungslos nach allseitiger lückenloser Sicherheit für unser Leben. Uns geht es, recht egozentrisch, um ein in jeder Hinsicht mangelloses, genussreiches und völlig abgesichertes Leben. Voraussetzung für diesen Lebensstil ist der machtförmige, sich überall durchsetzende souveräne Erfolgsmensch, der gelegentlich auch schon mal über Leichen geht.

Es geht gar nicht anders, für diesen materiellen Lebensstil zahlen wir alle unseren Preis. Längst haben wir aus Werten nur noch Waren gemacht. Alle Lebensbereiche unterliegen inzwischen dem Diktat der Monetarisierung. Der Sinn von Sport, Politik, Recht, Wissenschaften, Künsten, ja Ethik und Religion ist unter das dominante Deutungsmuster der Ökonomie, und darin des Geldes, geraten. Was zählt ist das, was käuflich und verkäuflich ist und monetäre Gewinne bringt. Selbstreferentielle Verdummungsstrategien, ausschliesslich im Dienste des Kapitals, lassen die Massen vergessen, was ein menschliches Leben sein könnte. Die Medien haben mehrheitlich ihre Aufklärungskraft verloren; ihre Journalisten haben sich vielfach hinabgestuft bzw. hinabstufen lassen zu blossen Unterhaltungsanimateuren. Die Schulen und Hochschulen sind dank der Bologna-Reform längst zur Magd der Wirtschaft geworden. In ihnen werden ökonomietaugliche Funktionäre für den Markt produziert. Und in den Firmen geht die Angst um, und das auf allen Hierarchiestufen; auch Top dogs fallen heute tief. Es herrscht der Mammonismus.

Indem wir uns dieser Herrschaft beugen, degradieren wir uns zu Halbmenschen. Wir folgen nur noch den Imperativen unserer genusssüchtigen Leiblichkeit und unserer ökonomisch funktionalen Gesellschaftlichkeit. Auf diesen beiden Ebenen sind wir bereit, uns bis zur krankmachenden Überforderung zu verausgaben. Dass wir Menschen mehr sein können als Natur und Gesellschaft imstande sind aus uns zu machen, ist uns aus dem Blick geraten.

Durch diesen aussengeleiteten materiellen Lebensstil bleiben wir eingekerkert in einer eigenmächtigen Selbstbefangenheit. Wir sehen nicht, was nottut und möglich wäre. Schon um der Natur willen wäre ein weniger luxurierender Lebensstil überlebensnotwendig. Und möglich wäre ein Leben, das sich nicht im Leistungs-Kampf erschöpft, sondern aus mitgeschöpflicher und vernunftgeleiteter Solidarität mehr Gerechtigkeit, Frieden und nachhaltige Zukunftsfähigkeit schafft. Das allerdings setzte die Überwindung unserer angstmotivierten Befangenheit voraus, ein Freiwerden unserer Person für einen auch spirituellen Leistungsbegriff.

Doch die Preisgabe der eigenmächtigen Selbstbefangenheit im Materiellen streben wir erst gar nicht an. Wir sind wie benommen und berauscht vom pausenlosen Mehr, Höher, Weiter so des quantitativen, letztlich todbringenden Wirtschaftswachstums. Wer „small is beautifull“ fordert, wer sagt, weniger sei mehr, der wird wahrgenommen als jemand, der eine asketische Verzichtskultur fordert. Er wird nicht ernst genommen.

Im aussengeleiteten materiellen Lebensstil übersieht man jedoch zwei bedeutsame anthropologische Phänomene, zwei, den Menschen ganz zentral bestimmende Erscheinungen. Zum einen ignoriert man die Differenz zwischen Bedürfnissen und Begehrungen; zum anderen leugnet man den unaufhebbaren Charakter von Widerfahrnissen im menschlichen Leben.

► Zur Differenz zwischen Bedürfnissen und Begehrungen.

Wir Menschen sind bedürftig, wie alle Lebewesen auch. Wir bedürfen der sauberen Luft zum Atmen, des reinen Wassers zum Trinken, der möglichst naturbelassenen Nahrung. Wir bedürfen der Fürsorge durch den Anderen in einer guten Gemeinschaft. Wir bedürfen der freundschaftlichen Gespräche und der unsere Existenz tragenden Liebe. Wir bedürfen des Wechsels von Anspannung und Entspannung. Wir bedürfen einer inneren Gelassenheit, wenn unser Leben gelingen soll.

Demgegenüber begehren wir vielerlei, was wir für ein gelingendes Leben gar nicht brauchen, denn nicht jedes Begehren entspricht einem Bedürfen. Das Kind bedarf des Schlafes; es begehrt aber die Fernsehsendung zu später Stunde. Wir Erwachsenen begehren in unserer luxusorientierten Konsumgesellschaft das schöne grosse Haus, die prestigeträchtige Zweitwohnung, den teuren repräsentativen Wagen, die aufwändigen Partys, die glamourösen Ess-Events, und wir begehren möglichst viele Urlaube an exklusiven Orten.

Sind solche Begehrungen berechtigt? Kaum, wenn dieser Satz gilt: Begehrungen, deren Befriedigung der Eudämonie beraubt, entsprechen nicht unserer existentiellen Bedürftigkeit.

Was heisst hier Eudämonie? In der sokratisch-platonischen Tradition bedeutete es „Ruhe der Seele“, eine Art „philosophischer Gelassenheit“, eine „wissende Gelöstheit“, aus der heraus man nicht alles haben muss. Im Deutschen wird das altgriechische Wort „Eudämonie“ mit dem auslegungsbedürftigen Begriff „Glückseligkeit“ wiedergegeben. Versuchen wir, die gemeinte Sache zu verstehen. Um all die Begehrungen befriedigen zu können, die wir gelernt haben in der Konsumgesellschaft anzustreben, müssen wir viel leisten. Wir müssen dafür hart arbeiten. Wir kommen deshalb immer mehr unter Druck, wir erleiden negativen Stress. Wir begehren also Dinge, die nur durch ein überfordernd arbeitsames, hektisches, stressreiches, ruheloses Leben zu haben sind. Wenn wir uns die Daumenschrauben der Leistungsgesellschaft fest genug haben andrehen lassen, gelingt plötzlich unser Leben nicht mehr. Wir haben unserer Seele die Ruhe geraubt. Wir haben unbesonnen gelebt. Wir werden Opfer des Burn-out-Syndroms, wir werden in vielfältigen Weisen physisch und psychisch krank. Die Begehrungen haben uns die Eudämonie, die Glückseligkeit genommen. Unser Leben gelingt nicht mehr, es scheitert. Begehrungen, die uns der Eudämonie berauben, sind also nicht berechtigt.

Und was wird im aussengeleiteten materiellen Lebensstil noch übersehen? **Der Widerfahrnischarakter des menschlichen Lebens.**

Widerfahrnisse sind Ereignisse, die nicht in unserer menschlichen Macht liegen. Das sind nicht selbst verschuldete Krankheiten genau so wie unvorhergesehene positive Begegnungen oder uns niederzwingende Schicksalsschläge. Das grösste Widerfahrnis, dem wir ausgesetzt sind, ist der Tod. Wir Menschen sind sterblich. Dieses Faktum widerstreitet mit unserer modernen Einstellung, ein mangelloses Leben führen zu wollen. Widerfahrnisse werden von uns als Mangel erlebt. Widerfahrnisse blenden wir deshalb angstbesetzt aus, auch den Tod. Stattdessen begreifen wir uns als souveräne Erfolgsmenschen, die ihr Leben wie ein Herrscher führen wollen: in jeder Hinsicht versichert, abgesichert, erfolgreich handelnd und bedenkenlos geniessend. Wir wollen alles im Griff haben.

Wer sich jedoch unreflektiert von nie endenden Begehrungen verführen lässt, und wer die Widerfahrnisse des menschlichen Lebens verdrängt und ausblendet, der manövriert sich in krankmachende Überforderungen, die in der Selbstentfremdung enden. Das Burn-out-Syndrom ist Ausdruck solcher Entfremdungsprozesse und Überforderungen.

► Gibt es Wege aus diesem letztlich zerstörerischen Lebensstil?

Um hier zu antworten, verändern wir probehalber einmal die Fragestellung. Wir fragen nicht länger, wie wir heute leben sollen, nämlich erfolgreich in der ökonomischen Leistungsgesellschaft. Stattdessen fragen wir, wie wir heute auch leben könnten. Eine Antwort wäre dann: Wir könnten ganzheitlich im Kosmos leben, der mehr ist als eine nur ökonomisch auf Gewinn und Verlust getrimmte Welt.

In diesem Falle streben wir nicht vorrangig nach quantitativem (Wirtschafts-)Wachstum, sondern nach einem gelingenden Leben. Gelingend ist dieses andere Leben deshalb, weil es uns nicht in die krankmachenden Überforderungen bis hin zum Burn-out treibt. Dann ist unser Leitbild nicht länger das vollkommen mangellose und völlig abgesicherte Leben, sondern die Preisgabe dieser eigenmächtigen Selbstbefangenheit im rein ökonomischen Horizont. Wir vermögen durch eine solche Preisgabe die uns peinigende Angst zu überwinden und werden anthropologisch frei, aus einer Leben fördernden und Leben erhaltenden Liebe zu leben. Diese Liebe hiess antik-philosophisch Agape, christlich Caritas.

Voraussetzung für ein solches Leben aus dem Ursprung der Liebe ist, dass wir lernen, die Begehrungen, die uns der Eudämonie berauben, fallen zu lassen. Konkret bedeutet das, dass wir uns beispielsweise nicht länger auf die Leben zerstörende Warenwelt unsrer Konsumgesellschaft versteifen, also den künstlich in uns erzeugten Begehrungen folgen, sondern frei werden, Güter zu entdecken und Erfahrungen zu machen, die wir im alten Leben bisher übersahen, dass wir uns also Leben fördernden und Leben erhaltenden Bedürfnissen anvertrauen. In der Konsum- und Warenwelt, so sahen wir, begehren wir ein Haben-orientiertes hektisches Leben, bis zur physischen und psychischen Zerstörung unserer Person, in Wahrheit sind wir aber, antik-philosophisch gesprochen, der „inneren Ruhe“ bedürftig, die keine individuellen Miseren und kollektiven Katastrophen zur Folge hat.

Wir können also lernen, loszulassen. Und in diesem Loslassen machen wir die Erfahrung der Gelöstheit. Gelöstheit ist das Loslassen-Können von allem, das uns durch Begehrungen bindet. In anderen Worten: Die Überwindung der uns zerstörenden Begehrungen wird anschaulich durch eine doppelte Abkehr; wir befreien uns von den Strebungen nach bedingungsloser Lebens-Sicherheit und wir befreien uns von den Strebungen nach bedingungslosem Lebens-Genuss.

Wer noch aus der Grundbefindlichkeit der Angst lebt, wer das bedingungslose Streben nach Daseins-Sicherheit und Daseins-Genuss als beherrschendes Leitbild verinnerlicht hat, legt jetzt Protest ein. Lebens-Sicherheit und Lebens-Genuss als Leitbilder infrage zu stellen, beschwört bei ihm noch mehr Angst herauf. Er kann ein solches Ansinnen nur als asketischen Verzicht denken. Verzicht ist für ihn Mangel, und Mangel erträgt er ja nicht, wie wir sahen.

Der dominant erfolgsorientierte Leistungsmensch gerät in Panik. Folglich will er nicht und kann er nicht, was ihn retten könnte: loslassen.

Im Wagnis des Loslassens können wir eine qualitativ ganz neuartige Wert-Erfahrung machen, die uns befreit vom Zwang, Sicherheit und Genuss als ausschliessliche Lebensziele zu akzeptieren. Wir erfahren in dieser neuartigen Wert-Erfahrung, dass es prinzipiell keine absolute Sicherheit in dieser Welt gibt. Angesichts des Widerfahrnischarakters des menschlichen Lebens kommen wir zur Einsicht, dass der Versuch, sich bedingungslos abzusichern, unvernünftig ist.

Ebenso unvernünftig ist es, sich unbegrenzt den Begehrungen des immer grösseren Lebensgenusses auszusetzen. Solche Begehrungen kommen nämlich nie zur Ruhe. Je mehr er hat, je mehr er will, nie stehen seine Sorgen still, sagt schon ein Sprichwort.

Es ist also eine gefährliche Illusion, sich das Leben als völlig abgesichert und mangellos vorzustellen. Indem wir diese Illusion verabschieden, indem wir lernen, die damit verbundenen Begehrungen loszulassen, erfahren wir, dass die Preisgabe dieser Illusion gar kein asketischer Verzicht ist, im Gegenteil. Erst diese Preisgabe wird zur Bedingung der Möglichkeit eines wahrhaft gelingenden Lebens. Wir sind jetzt nicht mehr die angstmotivierten, machtförmig handelnden Haben-Menschen, die nur egoistisch um sich selbst kreisen. Wir erfahren durch die Preisgabe jene innere Ruhe, jene Gelöstheit und Gelassenheit, die es uns ermöglicht, auch aufmerkend und dankend hinzunehmen.

► Literaturempfehlung und weiterführende Links:

Wilhelm Kamlah: Philosophische Anthropologie, Bibliographisches Institut, Mannheim 1972. Nachdruck 1984, ISBN 3-411-00238-7.

Wilhelm Kamlah bei Wikipedia – hier bitte weiterlesen [4]

Philosophische Anthropologie bei Wikipedia – hier bitte weiterlesen [5]

▫ [6]

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/geloestheit-als-grundlage-fuer-ein-gelingendes-leben?page=0

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/1508%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/geloestheit-als-grundlage-fuer-ein-gelingendes-leben#comment-1109
[3] https://kritisches-netzwerk.de/forum/geloestheit-als-grundlage-fuer-ein-gelingendes-leben
[4] http://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Kamlah
[5] http://de.wikipedia.org/wiki/Philosophische_Anthropologie
[6] http://www.haus-des-verstehens.ch