

Gelöste Selbstständigkeit als Lebenskunst des Wohlbefindens

Kurt Bangert

Bei den folgenden Ausführungen berufe ich mich auf die *Philosophische Anthropologie* von Wilhelm Kamlah, dem Historiker, Theologen, Philosophen und Musikwissenschaftler.¹ Ich konzentriere mich vor allem auf den zweiten Teil von Kamlahs *Philosophischer Anthropologie*, der sich mit der normativen Ethik (Moralphilosophie) und der eudämonistischen Ethik (=Philosophie als Lebenskunst) befasst. Hans-Georg Wittig verdanke ich nicht nur den Hinweis auf dieses Buch von Kamlah, das inzwischen leider vergriffen ist, sondern auch ein Exemplar des Buches selbst, an dem Wittig sogar mitgewirkt hat.

Die Grundnorm

Kamlah geht von dem delphischen Spruch „Erkenne dich selbst“ aus.² Dieses Motto steht für jedes Streben nach Selbsterkenntnis, die ein wichtiges Ziel der Philosophie ist. Die Philosophie dient aber nicht nur der Selbsterkenntnis und Selbstbesinnung, sondern auch der Ausrichtung des eigenen Lebens nach einer praktischen Philosophie, einer Ethik. Ethik steht einerseits für die Frage: *Wie sollen wir leben?* Und andererseits für die Frage: *Wie können wir leben?* Während die erste Frage einen moralischen Imperativ beinhaltet, geht es bei der zweiten Frage um das gute, ja das glückliche (oder geglückte) Leben bzw. das gelingende oder erfüllte Leben. Doch bevor wir auf die Frage des geglückten oder erfüllten Lebens zu sprechen kommen, müssen wir zunächst von einer Grundvoraussetzung sprechen, die Kamlah so formuliert:

Der Mensch ist bedürftig.

Weil der Mensch bedürftig ist, ist er auf andere Menschen angewiesen. Und weil nicht nur *ich* als Mensch bedürftig bin, sondern auch andere Menschen jeweils für sich bedürftig sind, sind auch diese wiederum auf andere Menschen, also auch auf mich, angewiesen. Daher ergibt sich für Kamlah folgendes verbindliches Gebot, das er als „Grundnorm“ bezeichnet:

*Beachte, dass die Anderen bedürftige Menschen sind wie du selbst, und handle demgemäß.*³

Dieser Imperativ gilt nicht nur für einige wenige berufene Menschen, auch nicht nur für bestimmte Zeitabschnitte oder nur für besondere Anlässe, sondern diese Maxime gilt jederzeit für jedermann.

¹ Wilhelm Kamlah, *Philosophische Anthropologie. Sprachkritische Grundlegung und Ethik*, Biographisches Institut (B.I. Wissenschaftsverlag): Mannheim – Wien – Zürich 1973.

² A.a.O., S. 93.

³ A.a.O., S. 95.

Gemäß dieser Grundnorm jederzeit zu handeln heißt, an den Bedürfnissen anderer nicht achtlos vorüberzugehen, sondern ihnen gegenüber aktive Achtsamkeit zu üben, und das bedeutet: an der Erfüllung der Bedürfnisse anderer mitzuwirken. Denn wer die Wahrheit der obigen Grundnorm bejaht und einsieht, kann es nicht bei einer intellektuellen Einsicht belassen, sondern muss die praktische Tragweite des Satzes erkennen – und leben. Wer diese praktische Einsicht gewonnen hat, muss sozusagen dem Barmherzigen Samariter nachfolgen, der seine eigenen Ziele und Bedürfnisse zeitweilig zurückstellte, um den unter die Räuber gefallenen und verletzten Juden, der ihm eigentlich – nach den gängigen Vorurteilen – verhasst sein sollte, aufzuhelfen und sich um dessen Wohl zu kümmern. Im Anschluss an Jesu Gleichnis folgte die Aufforderung: „Gehe hin und tue desgleichen!“ (Lk 10,37)

Die Einsicht in diese Grundnorm nötigt also zum Handeln: Wer die Wahrheit sonstiger theoretischer Sätze anerkennt, kann bleiben, der er ist. Wer aber die Wahrheit der Grundnorm – oder anderer ethischer Normen – anerkennt, muss aufstehen und das Gebotene *tun*. Das heißt konkret: Wer die Bedürfnisse anderer anerkennt und *beachtet*, muss zuweilen sein eigenes Begehren aussetzen, hintanstellen bzw. *außer acht lassen*. Er muss und kann – jedenfalls zeitweilig – auf das eigene Wohl verzichten, um das Gebotene zu tun.

Um hier gleich einen Einwand abzuwehren, sei einschränkend angemerkt, dass die Beachtung der Bedürfnisse anderer keineswegs Situationen einschließt, in denen andere von uns die Erfüllung ihrer Begehren verlangen. Anders ausgedrückt: Es gibt Situationen, in denen wir uns ungerechtfertigter Begehren anderer zu erwehren haben.⁴ Denn nicht selten neigen Menschen dazu, auf der Grundlage eigener Bedürftigkeiten Begehren und Ansprüche uns gegenüber zu erheben, zu deren Erfüllung wir aber nicht verpflichtet sind. Es ist darum ein Unterschied zu machen zwischen den Grundbedürfnissen der Menschen, deren Erfüllung als berechtigt anzusehen sind, und ihren zum Teil willkürlichen Begehren, die zuweilen von Unersättlichkeit, Gier oder Machtstreben begleitet sind. Es sollte also klar sein, dass die Beachtung der Bedürfnisse anderer Menschen nicht die Erfüllung jeglicher Begehren und Forderungen einschließt, die in unsere Richtung gezielt sind. Die Beachtung der Grundnorm schließt also keineswegs unsere selbstschützende Selbstbehauptung, d.h. die Wahrung unserer eigenen Bedürfnisse, aus.

Die soeben formulierte Einschränkung sollte aber nicht so weit interpretiert werden, dass wir nach der Devise leben: Alle haben Bedürfnisse; also sehe jeder *für sich* zu, wie er für deren Erfüllung sorgt. Du sorgst für dich; ich Sorge für mich. So ist für alle gesorgt. Dies würde nur dazu führen, dass jeder nur für sich sorgt, ohne Rücksicht auf die anderen. Und das würde eine Gesellschaft der Egoisten hervorrufen. Genau dem gilt es aber entgegenzuwirken.

⁴ A.a.O., S. 101.

Und schließlich ist im Hinblick auf die Grundnorm noch vor einer weiteren Falle zu warnen: Wir neigen seit jeher dazu, uns für die Bedürfnisse der eigenen Kinder, der eigenen Familie, der eigenen Verwandtschaft, der eigenen Volksgruppe und der eigenen Nation einzusetzen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer, uns fremder Kinder, Familien, Völker und Nationen zu ignorieren. Wir können im vertrauten Kreis der eigenen Gruppe erstaunlich rücksichtvoll, liebevoll, solidarisch sein, und uns gleichzeitig unbarmherzig, gleichgültig und sogar feindselig gegenüber anderen Menschen, Gruppen und Völkern verhalten. Wenn Kamlah jedoch von der Bedürftigkeit *aller* Menschen spricht, sind auch *alle* Menschen gemeint. Letztlich dürfen wir niemanden von dieser Bedürftigkeit ausschließen. Und das heißt dann in der Konsequenz: Wir müssen auch die Bedürfnisse entfernter Menschen, Gruppen und Völker beachten. Zwar ist es nicht möglich und auch gar nicht nötig, Menschen auf fernen Kontinenten so zu lieben, wie wir unsere eigene Familie, unsere eigenen Kinder lieben. Dennoch fordert die Grundnorm von uns, dass wir die Bedürfnisse aller Menschen berücksichtigen, wenn es darum geht zu entscheiden, wie wir leben wollen und wie wir leben sollen.

Ein aktuelles Beispiel dafür ist etwa die Frage, wie viel Kohlendioxyd (CO₂) wir durch unsere Lebensweise in die Atmosphäre ausstoßen dürfen oder sollen, um zu vermeiden, nicht nur unser eigenes Leben, sondern das Leben der ganzen Menschheit, das Leben der zukünftigen Generationen und das Leben zahlreicher Tierarten zu gefährden. Ethik und ethische Normen haben immer mit unserem Verhalten im Blick auf andere, ja, auf alle Menschen zu tun.

Die praktische Grundnorm („*Beachte, dass die Anderen bedürftige Menschen sind wie du selbst, und handle demgemäß*“) gilt nach Kamlah in jeder Situation menschlichen Miteinanders, und zwar einerlei, ob dieses Miteinander rein privat ist und nur zwei Menschen betrifft, oder ob dieses Miteinander sich im Rahmen von Institutionen (Regierungen, Länder, Völker) vollzieht.⁵ Denn unser gesamtes kulturelles und politisches Zusammenleben beruht letztlich auf dieser Grundnorm. Und dazu gehören: die Bildung und Ausbildung, die Pflege der Künste und der Wissenschaften, die Wahrung von Frieden und Gerechtigkeit, die Einhaltung von Verträgen usw. Ohne die Grundnorm wäre ein gemeinschaftliches Zusammenleben gar nicht möglich.

Zum Beispiel setzt ein möglichst reibungsloser Straßenverkehr voraus, dass sich alle Teilnehmer an allgemeine Regeln halten, die die Grundnorm voraussetzt: Wir haben alle ein Bedürfnis, möglichst schnell und unbeschadet von A nach B zu kommen, was im Rahmen von Hindernissen wie Staus, Ampeln und Straßenführung nur möglich ist, wenn sich alle an die vereinbarten Regeln halten. Wer etwa das Bedürfnis hat, nach links abzubiegen, kann dies ohne weiteres tun, sofern er seinen linken Blinker betätigt und den Gegenverkehr zuerst vorbeilässt, bevor er abbiegt, oder indem er an

⁵ A.a.O., S. 110.

einer Ampel erst auf Grün wartet, bevor er losfährt. Verkehrsregeln oder Verkehrsgesetze kann niemand willkürlich für sich allein erlassen; vielmehr sind solche Gesetze und Regeln von Institutionen (d.h. von Parlamenten) im Hinblick auf das Allgemeinwohl und im Hinblick auf die Bedürfnisse aller zu verabschieden und für alle Verkehrsteilnehmer verbindlich zu machen. Ausnahmen – etwa mit Blaulicht ausgestattete Polizeiwagen oder Krankenwagen – bestätigen diesen Grundsatz nur.

Neben streng einzuhaltenden Gesetzen und Regeln gibt es freilich noch andere moralisch gebotene Verhaltensweisen, die zwar nicht gesetzlich vorgeschrieben, aber durch Tradition, Brauchtum, Gepflogenheit und Erziehung als wünschenswert, geboten und empfehlenswert gelten. Zum Beispiel, dass man älteren Leuten einen Sitzplatz in der Straßenbahn anbietet, dass man seinen Gesprächspartner nicht ständig unterbricht oder einer Dame in den Mantel hilft. Das sind Bräuche, deren Einhaltung nicht gesetzlich verpflichtet ist, die aber – zumindest in manchen Kreisen – als wünschenswert, wenn nicht als geboten gelten. Man kann nicht alles im Leben gesetzlich regeln.

Umgekehrt heißt dies: Ein menschliches, rücksichtsvolles und entgegenkommendes Verhalten wird sich nicht auf die bloße Einhaltung und Beachtung von Gesetzesvorschriften beschränken. Man kann Gesetze penibel beachten und dennoch ein Schurke sein. Man kann sich innerhalb der Legalität bewegen und sich dennoch rüpelhaft verhalten. Manche Zeitgenossen verhalten sich legal, nicht, weil sie von der Grundnorm überzeugt sind, sondern weil sie die Bestrafung durch den Gesetzgeber bzw. den Vollzugsvollstrecker fürchten. Und das ist ja durchaus auch die Absicht des Strafmaßes, das meist im Rahmen einer Gesetzgebung mitgedacht werden muss: Wenn jemand ein Gesetz schon nicht aus Einsicht beachtet, soll er es wenigstens aus Vorsicht oder aus Angst vor Bestrafung tun. Besser wäre es aber, es aus Einsicht zu tun. Aus diesem Grund hatte Immanuel Kant recht, als er den kategorischen Imperativ formulierte, der sich ohne weiteres mit unserer Grundnorm verzahnen lässt: „Handle so, dass die *Maxime* deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte.“

Erfülltes Leben?

Das, was bisher unter dem Begriff der ethischen „Grundnorm“ expliziert wurde, beantwortet im Wesentlichen die Frage: *Wie muss ich leben?* (Oder: *Wie soll ich leben?*) Sie beantwortet aber noch nicht die andere Frage, die wir eingangs ebenfalls gestellt hatten, nämlich: *Wie kann ich leben?*

Was bedeutet diese Frage: *Wie kann ich leben?* Man könnte ja platt einwenden, dass wenn ich überhaupt lebe (und nicht tot bin), ich ja offensichtlich leben *kann*. Aber das ist hier ja nicht gemeint. Gemeint ist vielmehr das *gute* Leben, das Leben in einem eudämonistischen Sinn: das lebenswerte Leben, das gelingende Leben, das erfüllte

Leben, das geglückte, ja vielleicht sogar das glückliche Leben. *Eudämonie* stammt aus dem Griechischen und besteht aus der Vorsilbe „eu“ für „gut“ und Dämonie, was mit Dämonen und Geistern zu tun hat. Wir könnten also von einem Leben sprechen, das von guten Geistern begleitet ist, ein Leben, das gelingt.

Nun wird uns ein gelingendes Leben ja allüberall in der Werbung vorgegaukelt, wo uns schöne, sonnengebräunte, glückliche Menschen vorgeführt werden, die erfolgreich sind im Beruf, in der Beziehung, in der Familie, in der Freizeit; Menschen, die ein schönes Auto fahren, Martini trinken, mit weißen Zähnen lächeln, Urlaub in fernen Ländern machen, den Duft der großen weiten Welt genießen. Kurz: ein erfülltes Leben ist – oberflächlich betrachtet – gekennzeichnet durch Jugendlichkeit, Gesundheit, Vitalität, Sexualität, Erfolg, Wohlstand und Wohlbefinden. Man kann „gelingendes Leben“ also auch missverstehen und auf die Spitze treiben. Zwar müssen wir uns vor den Klischees und den Verführungen der Werbeindustrie hüten, aber gleichwohl geht es uns doch allen um die *ars vitae*, also die Kunst des gelingenden Lebens. Diesem Wunsch und Bedürfnis können und wollen wir uns nicht entziehen.

Schon die Aufzählung der wunderbaren Eigenschaften des „guten Lebens“, wie sie uns die Werbung vorgaukelt, lässt uns daran denken, dass unser eigenes Leben keineswegs immer nur von solchen Gütern und Wohltaten gekennzeichnet ist; dass das eigene Leben eben nicht immer gelingt und von uneingeschränktem Wohlstand erfüllt ist. Das „erfüllte Leben“ ist eine Hoffnung und eine Sehnsucht, die oft genug in Spannung steht zur erlebten und gelebten Wirklichkeit.

Im Hinblick auf ein erhofftes und ersehntes gelingendes, geglücktes Leben gibt es laut Kamlah nun zwei wichtige Einschränkungen bzw. Hindernisse:

(1) Zum einen sind es die *Lebensumstände*, die zuweilen so sind, dass uns das Glück fern und die Erfüllung versagt bleibt. Sei es, dass uns keine Millionen vererbt wurden; sei es, dass wir eine Insolvenz zu beklagen hatten, sei es, dass wir von Krankheit oder Behinderung eingeschränkt sind, sei es, dass wir im Berufsleben gemobbt oder vom Chef unfair behandelt wurden, sei es, dass wir arbeitslos sind usw. Es sind oftmals die *Lebensumstände*, die uns daran hindern, von unserem Leben als einem gelingenden, erfüllten Leben zu sprechen. Die Lebensumstände sind, wie sie sind, und zu einem Teil müssen wir sie so hinnehmen, wie sie sind.

(2) Zum andern sind es aber nicht die Lebensumstände, sondern ist es unsere *Einstellung zum Leben*, die dazu führen kann, ob wir unser Leben als gelungen und erfüllt betrachten oder nicht. Wie viele Menschen sind arm, leiden an Krankheiten oder Entbehrungen und sind doch glücklich und zufrieden, weil sie sich bescheiden und mit den Gegebenheiten nicht nur abgefunden haben, sondern sie die vielen Wunder des irdischen Daseins trotz mancherlei Entbehrungen und Gebrechen genießen und würdigen können. Umgekehrt gibt es Menschen, die eigentlich alles haben, was man

zum Leben braucht, und vieles darüber hinaus, und die dennoch todunglücklich sind, weil sie sich über das, was sie haben, nicht so recht freuen können.

Es gibt also diese zwei Einschränkungen: die *Lebensumstände* und die *Lebenseinstellungen*, die uns das Leben als gelungen oder misslungen erscheinen lassen. Schauen wir uns nun die Lebenseinstellungen näher an. Zunächst sind drei problematische Einstellungen hervorzuheben, bevor wir dann auf jene Lebenseinstellung zu sprechen kommen, die wirkliche Erfüllung verspricht.

Lebenseinstellungen

Nach Wilhelm Kamlah gibt es grundsätzlich drei Arten von problembehafteten Lebenseinstellungen, mit denen man durchs Leben gehen kann. Diese drei Einstellungen nennt er: Naivität, übertriebene Selbstsicherheit und Suchtverhalten. Ich will diese drei Lebenseinstellungen kurz darstellen.

Die Naivität

Das Wort „naiv“ kommt aus dem Französischen und hat mit dem Konzept „native“ zu tun, bezieht sich also auf die Geburt eines Menschen, auf das Ursprüngliche, das Kindliche, das Einfältige. Wir bezeichnen Kinder zuweilen als naiv und meinen damit ihre Eigenschaft, sich über Dinge zu freuen, die uns Erwachsenen allzu selbstverständlich geworden sind, oder sich über Dinge zu ärgern und zu grämen, die wir Erwachsene als gegeben hinnehmen. Kinder sind zuweilen himmelhochjauchend und zu Tode betrübt, weil die Umstände mal so, mal so sind. Kinder erwarten von den Eltern und von der Welt, dass sie ihnen die groben Hindernisse aus dem Weg räumen und ihnen das Leben vergnüglich, spielerisch, angenehm und leicht machen. Das tun Eltern bis zu einem gewissen Grade auch, denn Kinder sind Kinder und haben ein Recht darauf, kindlich und spielerisch zu sein. Doch Eltern wollen auch, dass Kinder langsam erwachsen werden und mit den Realitäten des Lebens vertraut werden. Und das heißt, dass sie Dinge hinzunehmen lernen, die nicht zu ändern sind, und dass sie Dinge selbst verändern, wenn sie ihnen nicht passen, und nicht darauf warten, dass andere ihnen alle Wünsche von den Augen ablesen. Von der Fähigkeit der Kinder, selbst zu handeln, hängt ihre Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit ab, die ihnen besser durchs Leben helfen wird.

Die Naivität als generelle Lebenseinstellung, um die Kamlah hier geht, ist aber nicht die Naivität von Kindern, sondern von Erwachsenen. Gibt es doch Erwachsene, die im Grunde genommen ihre kindliche Naivität beibehalten haben, weil sie nicht gelernt haben, sich über die Gegebenheiten und die Wirklichkeiten des wahren Lebens Gedanken zu machen. Solche Erwachsene sind oft narzisstisch angehaucht, weil sich immer noch alles um sie selbst drehen soll und andere vermeintlich nur dazu da sind, ihnen das schöne Leben zu bescheren. Sie leben reflexionslos, ihre kindliche

Naivität ist „überdehnt“⁶, d.h. sie ist auch im Erwachsenenalter immer noch von extremen Stimmungsschwankungen gekennzeichnet, von der Unfähigkeit, Dinge hinzunehmen, die so sind, wie sie sind, und von der Erwartungshaltung, dass ihnen das Leben nur Glück und Zufriedenheit bescheren soll.

Die übertriebene Selbstsicherheit

Neben der Naivität gibt es als zweite Lebenseinstellung die der „übertriebenen Selbstsicherheit“. Diese geht zwar ähnlich wie die Naivität davon aus, dass es ihr vor allem darauf ankommt, jeglichen Mangel im Leben auszuräumen und sich das zu holen, was ich zum schönen Leben brauche. Aber anders als die Naivität wartet die übertriebene Selbstsicherheit nicht passiv darauf, dass ihr die Wohltaten ins Maul fallen oder von anderen beschert werden, sondern sie holt sich, das was sie begehrt, wo immer sie es kriegen kann. Der Selbstsichere beschafft sich seine Segnungen des Lebensgenusses. Er ist ein Macher, ein Souverän, ein Chancenverwerter, ein Chancenkreierer. Er setzt sich durch. Er ist ein Lebenskönner, ein Erfolgsmensch. Er sieht in den Technologien der Moderne alle Möglichkeiten, sich voranzubringen, zu den Ersten zu gehören, ganz vorne mitzumischen. *Survival of the Fittest*, das ist seine Devise. Man muss zu den Gewinnern gehören, denkt er, zu den Herrschenden, denen alle Güter des Lebens zur Verfügung stehen. Sein Motto ist: „Was kostet die Welt? Ich kaufe sie mir.“

Hier sind ein paar Beispiele solcher Menschen: Der Unternehmensmanager Thomas Middelhoff war ein solcher Erfolgsmensch, der es als sein Privileg ansah, mit dem Privatjet auf Kosten einer vor der Insolvenz stehenden Firma von A nach B zu kommen. Das ging solange gut, bis er realisierte, dass es Leute gab, Staatsanwälte und Richter, die ihm das süße Leben auf Kosten anderer nicht so ohne Weiteres durchgehen ließen und ihn ins Gefängnis steckten. „Gier“, so gab er später zu, sei ein wesentliches Motiv gewesen, das ihn angetrieben hatte. Und er glaubte sich völlig im Recht, allerlei Wohltaten als selbstverständlich zu betrachten, weil er eben nicht irgendjemand, sondern eben Thomas Middelhoff war. Anton Schlecker war ein solcher Macher, der einen Riesenkonzern aufbaute und ihn anschließend durch allzu große Gier zugrunde richtete und sich, als das Scheitern bevorstand, nicht scheute, Millionen auf die Seite zu schaffen, die eigentlich in der Insolvenzmasse des Unternehmens hätten verbleiben müssen. Donald Trump ist so ein Erfolgsmensch, obwohl man bei ihm nicht nur die vermeintlichen Macherqualitäten erkennt, sondern vor allem auch die überdehnte Naivität und den egoistischen Narzissmus, der immer nur sich selbst als Zentrum des Universums begreift. Den Selbstsicheren fehlt die Empathie, die notwendig wäre, die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen oder gar in das eigene Handeln mit einzubeziehen. Im Gegenteil, es ist okay, sich selbst auf Kosten anderer zu bereichern.

⁶ A.a.O., S. 153

Die Sucht

Schließlich gibt es nach Kamlah noch eine dritte Kategorie einer negativen Lebenseinstellung. Hier geht es um Menschen, die von der Naivität nicht zur Selbstsicherheit aufsteigen, sondern zur Minusseite abfallen. Sie verlassen zwar ihre kindliche Naivität, aber nicht, um sich zu Machern und Erfolgsmenschen zu mausern. Sie sind vielmehr die chronisch zu kurz Gekommenen, die Frustrierten, die Abgehängten, die Unzufriedenen, die Bemitleidenswerten, die Gestraften. Sie leiden unter ihren Verhältnissen. Sie fühlen sich zuweilen eingeschüchtert und verängstigt angesichts der so sicher auftretenden Erfolgsmenschen. Schlimmer noch: Sie suchen die Ursachen für das Elend, das sie befällt, vor allem bei sich selbst, weil sie selbst es angeblich versäumt haben – oder nicht bereit waren –, sich dem harten Wettbewerb zu stellen und das Ellenbogenspiel der Macher mitzuspielen. Während der Selbstsichere die Frage nach dem Leben-Können gar nicht stellt, weil er das gute Leben für sich ohnehin gepachtet zu haben glaubt, stellt der Süchtige die Frage nach dem guten Leben ständig, ohne es je zu erreichen. Er *sucht* das erfüllte Leben, er sehnt sich danach, er wünscht es sich gar so sehr, dass er danach *süchtig* wird und sich gegebenenfalls, weil sein Mangel nicht behoben wird, diverser Ersatzstoffe bedient – Alkohol, Medikamente, Zigaretten, Drogen, Sex usw. – aber wirkliche Befriedigung findet dieser Mensch nie. Er zweifelt an sich selbst und verzweifelt an sich selbst. Er will nicht leiden. „Er heftet seine Verzweiflung jeweils an einen ganz bestimmten, besonderen Mangel.“⁷ Was er verkennt ist, dass jedes Leben Mängel aufweist; und würde der Mangel, an den er sich aus seiner Verzweiflung klammert, behoben werden, so stünde schon der nächste Mangel bereit, der ihm oder ihr Unglück und Unzufriedenheit bereitet. „Der Süchtige will überhaupt nicht leiden und muss darum mehr leiden, als er kann. Er ist nach einem schlechthin leidlosen, schlechthin *mangellosen* Leben süchtig.“⁸

Dabei haben der Selbstsichere und der Süchtige einiges gemeinsam. Beide sind der Meinung, dass man sich das mangellose Leben selbst beschaffen sollte – mit dem Unterschied, dass es der Selbstsichere tatsächlich besorgt und es dem Süchtigen aber versagt bleibt. Gemeinsam ist beiden auch, dass sie ständig mit sich selbst beschäftigt sind. Der Selbstsichere ist mit der Befriedigung seiner Bedürfnisse beschäftigt, der Süchtige mit dem Selbstvorwurf über seine Unzulänglichkeiten und Unfähigkeiten, sich das zu holen, was für ein gutes Leben nötig wäre. Den Selbstsicheren kennzeichnet die Überheblichkeit und Arroganz, den Süchtigen die Depression und die Selbstabwertung. Weil beide sich so sehr auf sich selbst konzentrieren, sind sie jeweils immun für die Bedürfnisse anderer. Und das heißt: Sie versagen beide an der Grundnorm.

⁷ A.a.O., S. 184.

⁸ Ebd.

Das bringt uns nun zu einer weiteren alternativen, aber nunmehr positiven Lebenseinstellung, die helfen mag, ein wahrhaft gelingendes und erfülltes Leben zu erfahren:

Gelöste Selbstständigkeit als Lebenskunst

Es gilt zunächst zu erkennen, dass die oben beschriebenen drei Alternativen unzureichende und unreife Lebenseinstellungen sind, die es zu vermeiden und aufzugeben gilt. Wir müssen uns von unserer narzisstischen Naivität ebenso befreien wie von unserer eigenmächtigen Selbstbefangenheit, egal ob sie in der Form einer überhöhten Selbstsicherheit oder einer depressiven Sehn-Sucht daherkommt. Der Wille zur Preisgabe jener drei unmündigen Alternativen ist der erste Schritt zu einem wahrhaft gelingendem Leben, zur Eudämonie.

Grunderfahrung der Gelöstheit und Gelassenheit

Wilhelm Kamlah beruft sich auf Rainer-Maria Rilkes Gedicht „Wenn etwas mir vom Himmel fällt“, in dem Rilke dem hoffärtigen Streben des Menschen nach wilder Freiheit und Schwerelosigkeit das Gesetz der Schwere, der Gravitation, entgegenstellt. Denn am Ende des Gedichts heißt es vom Menschen: „Eins muss er wieder können: *fallen*, geduldig in der Schwere ruhn, der sich vermaß, den Vögeln allen im Fliegen es zuvorzutun.“ Was uns laut Rilke und Kamlah also nottut, ist das „Fallen-Können“, das Loslassen, das Ruhen-Können. Wer sich fallen lässt, der fällt nun eben nicht ins Leere, sondern ruht auf festem Boden, ruht in sich, gewinnt das Leben neu für sich. Kamlah bezeichnet diese Erfahrung des sich Fallenlassens, des Loslassens, des Ruhen-Könnens als eine „Grunderfahrung“. Es ist die Erfahrung, dass man sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen lässt; die Erfahrung des Lassen-Könnens, des Gelassenseins, der Gelöstheit.

Dieses Gelöstsein, diese Gelassenheit, dieses Lassen-Können, dieses In-sich-Ruhen-Können setzt voraus, dass wir zu unterscheiden wissen zwischen dem, was Begehungen bzw. Begehrlichkeiten sind, und dem, was Bedürfnisse sind. Was ist der Unterschied? Diese Unterscheidungsfähigkeit bezeichnet Kamlah als „Grundeinsicht“.

Grundeinsicht: Zwischen Bedürfnissen und Begehungen unterscheiden

Von Bedürfnissen und Begehungen war oben schon die Rede. Bedürfnisse sind Notwendigkeiten, die wir zum Leben brauchen. Begehungen sind flüchtige, dahineilende, ersetzbare, vergängliche Wünsche, die sich je nach aktueller Werbung wandeln. Begehungen stehen der Eudämonie, dem Wohlbefinden im Wege, weil sie unsere Nase immer nur auf irgendwelche Mängel stoßen. Bedürfnisse hingegen sind Grundanliegen, die es verdienen, erfüllt zu werden. Erlösung erfahren wir nicht, indem wir immer noch mehr Güter und Gadgets anhäufen, sondern indem wir uns gerade von ihnen lösen.

Wer die „Grunderfahrung der Gelöstheit“ gemacht hat, muss sein Fähnchen nicht nach dem Wind der Begehungen richten. Der achtet vielmehr auf seine eigenen Bedürfnisse und – auf die Bedürfnisse anderer. Und deshalb gewinnt die eingangs erwähnte Grundnorm eine neue Schattierung: Aus der zuvor vorgestellten Grundnorm („Beachte, dass der Andere ein bedürftiger Mensch ist wie du selbst, und handle demgemäß!“) wird nach Kamlah nunmehr die folgende Grundeinsicht:

„Löse dich aus deiner Selbstbefangenheit, die dich den Anderen übersehen lässt. Und: Verhilf dem Anderen, so gut du es vermagst, nicht zur Erfüllung beliebiger Begehungen, sondern zu einem wahrhaft lebenswerten Leben.“

Das Loslassen, für das diese Grundeinsicht eine Voraussetzung ist, ist kein Handeln, wie es der Macher und der vermeintliche Erfolgsmensch ständig anstrebt. Dieses Loslassen (dieses „Lösen“) ist eher ein Nicht-Handeln, ein bewusstes Inaktivbleiben. Ein Gewähren. Ein Bereitsein für die Erfahrung der Ruhe. Dieses Loslassen hilft uns zu leben und zu sterben.

Verstehen tun diese Grunderfahrung vielleicht noch am ehesten solche Menschen, die einen herben Verlust erfahren haben: den unabänderlichen Verlust eines geliebten Menschen, der verstorben ist oder uns verlassen hat, den Verlust eines Hauses nach einer Scheidung, oder den Verlust einer alten Freundschaft, die sich überlebt hat. Da gilt der Rat: Klammere dich nicht an das, was unwiederbringlich verloren ist. Sondern löse dich davon. Lass es los. Erlöse dich von der Umklammerung. Erst das Loslassen gibt uns Gelassenheit.

Loslassen: zu sterben lernen und zu leben lernen

Das ultimative Loslassen ist aber dasjenige, welches wir zum Sterben benötigen. Wilhelm Kamlah schreibt dazu:

„Wer noch am Leben ist, hat zwar vom Sterben keine Erfahrung. Jedoch kann er Erfahrung haben von Situationen, in denen er zum Sterben bereit sein musste. Von daher kann er wissen, dass die auf ‚nichts‘ gestützte Gelöstheit, derer es zum ruhigen Sterben bedarf, in gewisser Weise dieselbe ist wie diejenige [Gelöstheit], derer es auch zum Leben bedarf.“⁹

Wir Menschen wissen, dass wir sterblich sind. Das bedeutet einerseits: Wir müssen uns darauf einstellen, dass wir „eines Tages“ der Vernichtung erliegen werden. Das bedeutet andererseits aber auch, dass wir an jedem Tag von der Vernichtung bedroht sind. Nichts ist so sicher wie der Tod; nichts so unsicher wie dessen Zeitpunkt. Es bedeutet, dass wir jederzeit „reisefertig“ sein müssen. Sind wir das? „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“, sagt der Psalmist. „Reisefertig“ zu sein heißt nicht weniger, als dass wir stets so leben sollten, dass der

⁹ A.a.O., s. 166.

Tod uns zu keiner Stunde unvorbereitet antrifft, dass wir jederzeit unserer letzten Stunde entgegensehen können; und dass wenn der Tod kommt, wir zu sterben bereit sind in dem Bewusstsein, dass unser Leben es wert war, gelebt zu werden.

Unsere Reisefertigkeit hat auch mit dem zu tun, was wir als wesentliche Güter betrachten, die wir wertschätzen und für die wir dankbar sein können. Wir könnten nun allerdings versucht sein, einen Katalog von Gütern zu erstellen, ohne die wir nicht auskommen könnten (oder wollten) und mit denen wir, sofern wir sie alle besäßen, dann glücklich und zufrieden wären. Kamlah war aber überzeugt, dass eine solche Katalogisierung zum Scheitern verurteilt wäre, weil wir dann in der Gefahr stünden, genau diese Güter anzustreben bzw. deren Mangel zu beklagen. Sobald wir uns an konkrete Güter klammern, gehe die Gelöstheit, die Gelassenheit aber verloren. Zwar gibt es einige Grundgüter, ohne die wir schlecht leben können, wenn wir etwa ans freie Atmen, an Nahrungsaufnahme, Kleidung, menschenwürdiges Wohnen, eine sinnvolle Aufgabe, ein anzustrebendes Ziel usw. denken. Aber diese unverzichtbaren Grundgüter werden mit zunehmendem Alter weniger. Jedenfalls kann es nicht um eine systematische Aneignung bestimmter materieller oder anderer Güter gehen, um die sich dann mein Leben kreist. Das widerspräche der angestrebten Gelassenheit.

Es müsse darum einen anderen Ansatz geben, der uns jederzeit reisefertig sein lässt. Und dieser Ansatz ist die *Freiheit*. Es ist die aus obiger Grundeinsicht erwachsene innere Freiheit, die sich nicht darauf versteift, bestimmte Dinge zu besitzen oder bestimmte Güter unbedingt haben zu wollen. Vielmehr zielt dieser Ansatz darauf ab, grundsätzlich *dankbar* zu sein: dankbar für das Leben, wie es mir geschenkt ist, und für die vielen anderen Güter des Lebens, die ich oft zu übersehen geneigt bin, die aber, wenn ich sie bewusst wahrnehme und wertschätze, mich zufrieden und vielleicht sogar glücklich sein lassen.

Wer sich die obige Grundeinsicht und die auf ihrem Humus wachsende innere Freiheit zu eigen macht, wird lernen, auf das, was ihm nicht zuteilwurde, ruhig zu verzichten, und anderes, was ihm zuteilwurde, aufmerksam und dankbar anzunehmen.¹⁰

Das alles muss nicht bedeuten, dass ich zur Untätigkeit verurteilt bin, wenn es Dinge gibt, die ich ändern kann und vielleicht ändern muss. Aber es bedeutet, dass ich gelassen das hinnehme, was nicht geändert werden kann – entsprechend dem berühmten Gelassenheitsgebet, das Kamlah dem deutschen Friedrich Oetinger zuschreibt, das aber oft dem Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird:

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,

¹⁰ A.a.O., S. 168.

den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Die grundsätzliche Dankbarkeit für die mir zuteil gewordenen (materiellen und geistigen) Güter des Lebens bewahrt mich davor aufzubegehren, wenn mir ein Mangel bewusst wird oder mir bestimmte Güter genommen werden oder vorenthalten bleiben – etwa die Gesundheit, die wir zunehmend entbehren, wenn wir älter werden. Die Grundeinsicht führt auch dazu, dass die Güter, die mir zunehmend wichtig werden, eher geistige als materielle Güter sind, die einen spirituellen Wert darstellen und vielleicht gar nichts kosten außer Einsicht und Dankbarkeit. Die Güter, die mir wichtig sind und für die ich dankbar sein kann, sind umso wertvoller, je weniger selbstverständlich sie mir erscheinen. Darum gilt es, diese Güter nur lose in der Hand zu halten, damit ich sie, wenn nötig, auch loslassen kann.

Die innere Gelöstheit, die mich auf mehr und mehr Güter – vor allem materielle Güter – verzichten lässt und die mich dankbar sein lässt für oft übersehene Güter, die wir oft für allzu selbstverständlich nehmen, diese gelassene Gelöstheit macht uns frei und aufmerksam für das, was wesentlich ist. Sie macht uns auch frei für die Menschen um uns her, die wir nicht (mehr) als Konkurrenten im Kampf ums Überleben und um Gewinnstreben erfahren, sondern als Menschen, deren Bedürftigkeit wir erkennen und zu deren Lebenserfüllung wir beitragen können und die wir – sofern wir ihre ganze Lebensgeschichte berücksichtigen – als zum Guten neigende Menschen erkennen können. Statt dass wir uns abgrenzen von anderen Menschen, lässt uns die Grundeinsicht anderen Menschen näher kommen. Wir erkennen ihre Menschlichkeit, ihre Schwachheit, ihre Güte und ihre Bedürftigkeit.

Ich fasse zusammen:

Um eine eudämonistische Ethik, also die Lebenskunst des Wohlbefindens anzustreben, ist es ratsam, sich aus der eigenen Selbstbefangenheit – sei sie von übertriebener Selbstsicherheit oder von übertriebenem Selbstzweifel geprägt – zu befreien, einer Selbstbefangenheit, die oft dazu führt, andere zu übersehen. Es gilt vielmehr zu erkennen, dass alle Menschen bedürftig sind wie wir selbst. Darum hilf nicht nur dir selbst, sondern auch anderen, und zwar nicht etwa bei der Erfüllung von flüchtigen Begehren, sondern hilf ihnen zu einem wahrhaft lebenswerten Leben. Lerne, Dinge wertzuschätzen, die dir zuteilwerden, und Dinge zu entbehren, die dir nicht zuteilwerden. Halte das, was dir wertvoll ist, lose in der Hand, damit du alles jederzeit loslassen kannst, wenn die Zeit dafür gekommen ist.