

HEIDEMARIE BENNENT-VAHLE

**BESONNENHEIT – EINE UNZEITGEMÄSSE TUGEND, DIE NOTTUT**

Dr. Heidemarie Bennent-Vahle, Philosophin und Logotherapeutin, betreibt eine Philosophische Praxis in Henri-Chapelle/Belgien. Sie ist Vorstandsmitglied der IGPP (Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis) sowie Mitglied des BVPP (Berufsverband Philosophische Praxis), wo sie auch ausbildend tätig ist. Neben einer umfangreichen Vortrags- und Seminartätigkeit zu Themen der Anthropologie, Ethik und Philosophischen Praxis engagiert sie sich als Mitherausgeberin des Jahrbuches der IGPP. Im Anschluss an eine Tätigkeit als DAAD-Lektorin in Frankreich unterrichtete sie zudem über 20 Jahre lang das Fach Philosophie am Euregio-Kolleg/Würselen. Parallel dazu nahm sie zahlreiche Lehraufträge an unterschiedlichen Fachhochschulen und Universitäten wahr.

Neuere Publikationen: *Philosophische Praxis als Existenzmitteilung* (Münster, 2015, zus. mit Thomas Gutknecht u. Dietlinde Schmalfuß-Plicht); *Lebensdenkerinnen: Liebe zum Denken – Praxis des Lebens – Weisheit der Liebe* (München, 2014); *Mit Gefühl denken. Einblicke in die Philosophie der Emotionen* (Freiburg i. Br., 2013); *Glück kommt von Denken. Die Kunst, das eigene Leben in die Hand zu nehmen* (Freiburg i. Br., 2011); außerdem zahlreiche Aufsätze und Rezensionen.

„Die ersten Nutznießer unseres  
Mitgefühls sind immer wir selbst“

(14. Dalai Lama)

Seit ihren Anfängen in der griechischen Antike ist die *Besonnenheit* ein Thema der westlichen Philosophie. Für PLATON stellt sie die wichtigste der vier staatstragenden Tugenden dar, gilt gleichsam als Basis, auf der die anderen Tugenden aufliegen. Damit ein Staatswesen gedeiht, müssen die politischen Geschäfte in die Hände derjenigen gelegt werden, die sich in hervorstechender Weise durch Besonnenheit auszeichnen. Doch auch die „niederen“ Teile der Bevölkerung sollten wenigstens so viel Besonnenheit besitzen, dass sie die Überlegenheit der „Anständigen“ anerkennen und sich bereitwillig regieren lassen. Besonnenheit braucht es mithin durchgängig – ihre Skala erstreckt sich von einem Minimum an Besonnenheit, das sich im Eingeständnis eigener Mängel und Grenzen manifestiert, bis hin zu den hoch entwickelten Fähigkeiten der Selbstbeherrschung und interessellosen Weitsicht. Der wahrhaft Besonnene ist sich selbst überlegen. Er überwindet seine selbstbezogenen Fixierungen, insofern die besseren, vernunftgemäßen Teile seiner Seele die

ungestümen, spontanen Impulse in Zaum zu halten wissen. Deshalb vermag ein solcher den Überblick über das gesamte Staatswesen zu wahren und dem Gemeinwohl in ausgezeichneter Weise zu dienen.

Was ist nun aber näher betrachtet mit Besonnenheit gemeint? Im Dialog *Charmides* erfährt diese Tugend in typisch sokratischer Gesprächsmanier eine genauere Ausleuchtung. Ohne die gedanklichen Schritte an dieser Stelle im Einzelnen nachvollziehen zu wollen, erscheint mir insbesondere eines hervorhebenswert: Am Ende erweist sich die Besonnenheit des jungen CHARMIDES gerade darin, sich auch fortan den kritischen Fragen (der Besprechung) des SOKRATES zu stellen.<sup>1</sup> Besonnenheit wird eher formal als ein Tun des Guten definiert, das sich der Selbsterkenntnis verbindet. In ihr – so die zentrale Einsicht – überwindet das Selbstbewusstsein seine leere Selbstbezüglichkeit, insofern es unablässig um Orientierung am Guten ringt. Dies zeigt sich vor allem daran, dass sich jemand bedingungslos dem dialogischen Prozess öffnet – ein fast schon modern anmutender Gedanke. Bereits PLATON legt also die Einsicht nahe, dass Besonnenheit schwerlich im Alleingang zu erlangen ist, sondern unbedingt der Unterstützung durch wohlmeinende Andere bedarf.

Nicht zuletzt ihre schon in den Anfängen erkennbare ethische Ausrichtung verleiht der Besonnenheit gegenwärtig einen altertümlichen, überholten Charakter. Inzwischen spricht man zumeist allenfalls noch von Klugheit, wenn es darum geht, vernünftig abzuwägen, was in einer schwierigen Situation den eigenen Lebenszielen zuträglich ist. Mag man auch im Recht sein, so ist es z.B. dennoch unklug, einen Lehrer oder Vorgesetzten herb anzugehen, weil man damit letztlich vor allem sich selbst schädigt. „Sei doch vernünftig“, sagen Eltern zu ihrem Kind, das allzu gradlinig seiner Empörung über ungerechte Behandlung Ausdruck verleihen will. Sie suchen es zur Vernunft zu bringen, indem sie ihm die Folgen allzu ungestümer Offenheit vor Augen führen. Doch Besonnenheit greift tiefer, sie bedeutet mehr als den eigenen Vorteil zu wahren und Selbstschädigungen zu vermeiden.<sup>2</sup> Diese Tugend umfasst vielmehr den zusätzlichen Anspruch, von allen niederträchtigen und verwerflichen Handlungen abzusehen, weil sie sich destruktiv auf unser Umfeld und schließlich auch auf uns selbst auswirken. Manche Schädigung wäre demnach in Kauf zu nehmen, wenn sie dem Erhalt moralischer Unversehrtheit diene.

<sup>1</sup> PLATON: *Charmides*, in: Ders.: *Sämtliche Werke* (1994). S. 244.

<sup>2</sup> Hier ist auf die Studie von Andreas Luckner hinzuweisen, die differenziert und lebensbezogen unterschiedliche Konzepte von Klugheit vorstellt. Die grundlegende Opposition zwischen Klugheit und Moral überwindend, entwickelt Luckner ein Klugheitsverständnis innerer Orientierung, das dem der Besonnenheit entspricht. – A. LUCKNER: *Klugheit* (2005).

Weil Besonnenheit also weitaus mehr als kalkulierende Vernünftigkeit umfasst, ist sie eine unmoderne Tugend. Ich möchte allerdings behaupten, dass sie gerade wegen dieses „Mehr“ für die Gegenwart unverzichtbare, ja zwingende Bedeutung gewinnt: Sie trägt nämlich dem Tatbestand Rechnung, dass Menschen sich letztlich nicht darauf reduzieren lassen, egoistische Nutzenoptimierer und lustorientierte Konsumenten zu sein. Vielmehr vermittelt sie die Einsicht, dass wir – nicht zuletzt zu unserem persönlichen Glück – soziale und altruistische Seelenkräfte in uns entfalten müssen. Dabei zielt Besonnenheit auf die Integrität der Persönlichkeit, so dass schizophrene Verhaltensmuster fraglich werden, wonach jemand einerseits als knallharter Profitmaximierer agiert und sich andererseits eifrig als guter Bürger, Freund und Familienvater engagiert.

Am Maßstab der Besonnenheit wird augenfällig, dass der zeitgenössische Kapitalismus, der das Wettbewerbsprinzip verabsolutiert, eine moralisch unreife Persönlichkeitsstruktur voraussetzt und fördert. Die blinde Fixierung auf Eigennutz, Konkurrenz und materiellen Gewinn beeinträchtigt nicht nur das persönliche Lebensglück zahlloser Akteure, sondern wirkt sich in umfassender Weise schädigend auf Umwelt, Politik und Kultur aus. Letztlich unterminiert die entfesselte Wettbewerbsökonomie selbst die Grundlagen des eigenen Handelns und ruiniert das Projekt des wirtschaftlichen Erfolges.<sup>3</sup>

Ich möchte diesen Zusammenhang nun vor allem im Blick auf die „Resource“ Mensch etwas eingehender beleuchten, um auf diese Weise augenfällig zu machen, dass wir uns heute mehr denn je an die altertümliche Tugend der Besonnenheit erinnern sollten. Dazu ist es sinnvoll, nochmals ein wenig auszuholen: Seit HERDERS *Abhandlung über den Ursprung der Sprache* ist eine Tendenz erkennbar, den Begriff der Besonnenheit aus seiner ethischen Einbindung zu entlassen. Für viele gilt, was LEONARD NELSON konstatiert, nämlich dass „ein sittlicher Entschluss zwar allemal besonnen“ ist, „aber es ist nicht umgekehrt ein besonnener Entschluss immer sittlich“<sup>4</sup>. In diesem Sinne beschränkten viele Philosophen in der Nachfolge HERDERS die exquisit menschliche Fähigkeit der Besonnenheit darauf, andringenden Reizen widerstehen zu können, das heißt, nicht reflexhaft auf das Umfeld zu reagieren, sondern innezuhalten, um Distanz und Raum für abwägendes Prüfen zu gewinnen. Der

<sup>3</sup> Siehe hierzu u.a.: J. NIDA-RÜMELIN: *Die Optimierungsfalle. Philosophie einer humanen Ökonomie* (2011); A. ETZIONI: *Die faire Gesellschaft* (1996).

<sup>4</sup> L. NELSON: *System der philosophischen Ethik und Pädagogik*, in: Ders.: *Gesammelte Schriften* (1970–1977), Bd. 5, S. 76.

Mensch besitzt das Potential, selbst in Bedrängnis „Nein“ zu sagen, er ist, wie SCHELER schreibt, „der Asket des Lebens“<sup>5</sup>, was ihn gegenüber dem umwelt-verhafteten Tier auszeichnet.

Im Zeichen dieser verengten Sicht auf Besonnenheit zeigen sich meines Erachtens zwei zentrale Problempunkte: zum einen das schon angedeutete Problem einer primär selbstbezogenen, zielfixierten Ausrichtung des Sichbensinnens, zum anderen aber auch die Gefahr einer dualistischen Entgegensetzung von bedrängender Sinnlichkeit hier und kontrollierender Vernunft dort. Wie mit OTTO FRIEDRICH BOLLNOW zu zeigen ist, sind diese beiden Aspekte eng miteinander verknüpft.

BOLLNOW legt dar, dass unter Besonnenheit mehr als kluge Überlegtheit zur Absicherung der eigenen Lage zu verstehen ist. Sie entfaltet ihr Wesen erst dann, wenn der Nachdenkende nicht bloß auf sich selbst gerichtet reflektiert, sondern „frei bei seinem Gegenstand verweilt“<sup>6</sup>. Sein Umgang mit der einstürmenden Wirklichkeit zielt nicht darauf, Irritationen wie Emotionen und sinnliche Einflüsse einfach nur niederzuhalten, zurückzudrängen oder nach Vorschrift zu kanalisieren. Er erkennt hingegen den positiven Wert und den impliziten Mitteilungsgehalt des Andrängenden und sucht es, umsichtig und angemessen in seine Handlungsentscheidungen einzubeziehen. Dementsprechend ist die Herausbildung einer bejahenswerten Handlungsweise für den sich solchermaßen Besinnenden kein mühsamer Akt der Selbstbeziehung, in dem spontane Impulse einfach ausgeschaltet und abgewehrt werden.

Weil der Besonnene sich immer zugleich als gefühlsmäßig eingebunden erlebt und betrachtet, entgeht er mithin der Gefahr, ein einseitiges und illusionäres Selbstbild aufzubauen, über das er sich als umfassend selbstbestimmt und deshalb unangewiesen auf andere deklarieren würde. Da seine Selbstdefinition nicht in vermessener Absonderung vom Mitmenschen erfolgt, erscheint ihm auch moralisch gebotene Rücksichtnahme im Wesentlichen nicht als saure Pflicht, der seine Neigungen widerstreben. Vielmehr entspringt Moralität seinen innersten Impulsen, was nicht ausschließt, dass die Harmonisierung von Sinnlichkeit und Vernunft auch ihn gelegentlich etwas kosten kann. Ein derart Besonnener verliert alle krampfhaften Züge, er „kennt nicht die Beherrschung eines Seelenteils durch den anderen, sondern bezeichnet eine durchgehende Gesamtverfassung der Seele in ihrem Gleichgewicht und ihrer ganzen inneren

<sup>5</sup> M. SCHELER: Die Stellung des Menschen im Kosmos (1928), S. 51.

<sup>6</sup> O. F. BOLLNOW: Besonnenheit, in: *Die Sammlung*. 5 (1950) 1. S. 29.

Freiheit: ganz bei sich ungetrübt von jedem störenden Einfluss, im überlegenen Gebrauch aller ihrer Kräfte. Und das macht ihre ganze Größe aus“<sup>7</sup>.

Damit ruft BOLLNOW das Ideal der „schönen Seele“ in Erinnerung, mit welchem SCHILLER einer kruden Nützlichkeitsorientierung der aufklärerischen Vernunft entgegentrat. Vor dem Hintergrund der Erfahrungen des 20. Jahrhunderts betont BOLLNOW allerdings mit Nachdruck, dass die moderne Zelebrierung von Leidenschaft und Gefühl dem Schillerschen Anspruch noch weitaus weniger entspricht als der bürgerliche Geschäftssinn des 18. Jahrhunderts. Auf diesen Einwand sind die nachfolgenden Überlegungen zu beziehen.

### **Hochkonjunktur des Fühlens oder modischer Dualismus?**

Ein Blick auf die gegenwärtigen westlichen Gesellschaften genügt, um zu erkennen, dass wir keinesfalls in einer gefühlsfeindlichen Atmosphäre leben, jedenfalls nicht, wenn man dem vordergründigen Augenschein vertraut. Im Gegenteil: Die moderne Lebenswelt scheint von einem wahrhaften Gefühlsfieber durchglüht. Wildfremde küssen und Herzen sich im Fetenrausch, Smileys, Herzchen, Amorpfeile, lächelnde Schönheiten und treuherzig dreinblickende Haustiere bevölkern Displays, Autobusse und Plakatwände. Angefangen von den Medien, über die persönlichen Lebenskontexte bis hin zur Neugestaltung der Arbeitswelt bilden Emotionen – so scheint es – das Zentrum vibrierender Aufmerksamkeit.

Doch dem sorgfältigen Betrachter der aktuellen Gefühlshochkonjunktur kann schwerlich entgehen, dass hier einiges im Argen liegt. Auch wenn es zweifelsohne zutrifft, dass mehr und mehr Energie in den Aus- und Umbau emotionaler Potentiale investiert wird, so drängt sich doch die Frage auf, ob damit unter der Hand nicht längst ein gegenläufiger Prozess eingeläutet wurde: und zwar die umfassende rational-strategische Zurechtstutzung des Gefühlslebens durch abrufbare Standards. Ist das übernervöse Treiben nicht vor allem als Symptom einer grassierenden Wir-Schwäche anzusehen? Hat der moderne Mensch es nicht längst perfekt gelernt, sich Andrängendes vom Leib zu halten, und zwar paradoxerweise gerade mittels zahlloser Techniken des emotionalen Überschnappens und Überschwappens? Verfügt er nicht sogar immer virtuoser über ein griffiges Bündel passgerechter Allüren und Sprechblasen, um Betroffenheit und Anteilnahme in allen Lebenslagen vortäuschen zu können?

<sup>7</sup> Ebd.

Unübersehbar ist: Der Kurswert der Gefühle und Leidenschaften ist in den letzten Jahrzehnten erheblich gestiegen, doch man kann kaum mit Fug und Recht behaupten, dass diese Entwicklung einer tatsächlichen Aufwertung des Fühlens gleichkommt. Viel eher setzt sich der Eindruck fest, dass neue Mittel und Wege ersonnen wurden, um den alten, schwer berechenbaren Störenfried Gefühl nun endlich in den Griff zu bekommen. Der abendländische Dualismus von Verstand und Gefühl ist in ein neues Stadium übergegangen, wobei sich markante Veränderungen im Vergleich zu vergangenen Zeiten abzeichnen. Inzwischen ist man nämlich über die unleugbare kreative Macht sowie die diffizilen Funktionsmechanismen des Gefühlsapparates wissenschaftlich präzise unterrichtet.<sup>8</sup> Verabschiedet sind deshalb alle Varianten einer gradlinigen und eindimensionalen Geringschätzung der emotionalen Kräfte, wie man sie aus früheren Epochen der abendländischen Tradition kennt.<sup>9</sup> Es geht heute nicht mehr darum, den Störfaktor Emotion einfach ruhig zu stellen oder auszumerzen. Vielmehr zielt jetzt alles darauf, das emotionale Geschehen zum Schrittmacher des Gelingens werden zu lassen, wobei man kaum noch der allzu naiven alten Vorstellung anhängt, Emotionen ließen sich allein durch die richtige Vernunftseinsicht problemlos steuern und zähmen. Eine Art Strategieverlagerung hat sich vollzogen: Während der intellektuelle Herrschaftsgestus ehemals auf Unterdrückung und Ausschaltung der Emotionalität zielte, sucht man sich neuerdings die emotionalen Potentiale zielstrebig zunutze zu machen. Im Dienste ihrer zweckgerichteten Steuerung und profitablen Ausbeutung wird eine ganze Garde von Wissenschaftlern und Experten mobilisiert, die uns in der diffizilen Kunst unterweisen, emotional superintelligent zu agieren.

Heute ist es für viele Menschen zur Normalität geworden, ihr Ich-Ideal an allgegenwärtigen Erfolgsversprechen auszurichten. Maßgeblich ist es vor allem, der eigenen Individualität einen Unikatsstempel aufzuprägen, sich mithin als außerordentlich kreativ, kommunikativ, selbstsicher usw. hervorzubringen. Aufstiegsrezepte und Leistungsansprüche, die nicht zuletzt in der modernen Arbeitswelt grassieren, greifen auf den innersten Kern der Persönlichkeit zu. Sie suchen diesen im Zeichen der Freiheit gleichsam mit Haut und Haar zu regulieren und in Dienst zu nehmen. So sind Menschen zunehmend dazu angehalten, ihre ganze Subjektivität in berufliche Kontexte einzubringen, d.h. ihre Arbeitskraft umfassend zu optimieren sowie die Inhalte ihrer Arbeit als

<sup>8</sup> Resümierend hierzu: M. HUBERT: *Ist der Mensch noch frei?* (2006), insbes. Kap 2 u. 3.

<sup>9</sup> Siehe zum Folgenden: M. NUSSBAUM: *Gerechtigkeit oder Das gute Leben* (1999), S. 131–175; H. BENNENT-VAHLE: *Mit Gefühl denken* (2013), Kap. II.

Ausdruck ureigenster Selbstverwirklichungsinteressen anzusehen.<sup>10</sup> Gemäß den neuen Imperativen des Erfolgs ist es zu einer alltäglichen Praxis geworden, „einander im Modus des Wettbewerbs zu begegnen und andere ebenso als potenzielle Konkurrenten zu betrachten wie sich selbst im Hinblick auf die eigene Wettbewerbsfähigkeit zu evaluieren“<sup>11</sup>.

Um den Wachstumszielen zu genügen, ist unsere Arbeitswelt in weiten Teilen von einem hohen Innovationsdruck beherrscht – auf allen Ebenen findet eine Ankurbelung des Wettbewerbs statt. Um den Konkurrenten keinen Vorsprung zu lassen, darf man auf keinen Fall auf der Stelle treten. Alles gerät in den Sog permanenter kreativer Beschleunigung und Leistungsverdichtung. Die Individuen müssen zwar immer häufiger in Teams zusammenwirken, stehen aber dennoch unter dem Druck, ihre berufliche Position zu sichern und – trotz der proklamierten Kooperativität – anderen gegenüber durch eine gekonnte „Performance“ hervorzustechen. Dies führt zu einer Reihe von Paradoxien und Verwerfungen, die kurz angesprochen werden sollen.

Wie dargelegt wurde, spielen die kreativen und kommunikativen Fähigkeiten heute im Beruflichen eine weitaus größere Rolle als noch vor 50 Jahren. Doch Kreativität und vor allem die sozialen Gefühle brauchen Raum, Zeit und innere Muße. Ist dies nicht gegeben, kann es leicht zur emotionalen Auszehrung der Agierenden kommen, die sich z.B. nicht mehr hinreichend regenerieren können und einen rapiden Kräfteabbau erfahren. Es muss nicht verwundern, wenn Burnout-Erkrankungen, Depression, Angststörungen oder soziale Verhaltensauffälligkeiten eklatant zunehmen, denn die *langsame* Natur, die wir selbst sind, wird ständig missachtet. So kann man trotz Power-napping letztlich nicht *schnell* schlafen und medikamentös unterdrückte Erkrankungen werden sich längerfristig negativ auf die Gesundheit auswirken, ganz zu schweigen von Neuroenhancement und Medikamentenmissbrauch.<sup>12</sup> Sitzt uns der Leistungsdruck im Nacken, werden die guten Einfälle schnell

<sup>10</sup> Siehe hierzu: S. NECKEL/G. WAGNER (Hg.): *Leistung und Erschöpfung* (2013); L. BOLTANSKI/E. CHIAPELLO: *Der neue Geist des Kapitalismus* (2006); U. BRÖCKLING: *Das unternehmerische Selbst* (2007). – Eine aktuelle Studie der TU Berlin zeigt die besonderen Schwierigkeiten der Generation 35 plus angesichts des strukturellen Wandels der Wirtschaft auf. Die Untersuchung stellt unterschiedliche Reaktionsmuster der jüngeren Generation auf die bestehenden – entfremdenden – Zwänge zu kreativer Selbstverwirklichung in Unternehmen heraus. Hier gibt es sowohl Reaktionen einer wachen Kulturkritik als solche einer gesteigerten Bereitschaft der Identifizierung mit den Erfolgsvorgaben. – S. HÖRLIN: *Karriere(n) im Umbruch*, in: Ch. Funken/S. Hörlin/J.-Ch. Rogge: *GENERATION35PLUS* (2013); [http://www.mgs.tu-berlin.de/fileadmin/i62/mgs/Generation35plus\\_ebook.pdf](http://www.mgs.tu-berlin.de/fileadmin/i62/mgs/Generation35plus_ebook.pdf)

<sup>11</sup> Ebd., S. 14.

<sup>12</sup> Siehe hierzu: H. ROSA: *Beschleunigung und Entfremdung* (2013).

auf der Strecke bleiben. Nach einem alten Gleichnis des DSCHUANG DSI findet der Selbstvergessene und Absichtslose die „goldene Zauberperle“, während eine allzu forcierte Vorgehensweise scheitert. Was die kommunikativen Fähigkeiten angeht, die zum Kernbestand unseres Handlungsethos gehören, so wirkt sich die Erfolgodynamik besonders schädlich aus. Hier ist dann z.B. von Empathie die Rede, doch oft genug verkommt das Eingehen auf andere zum bloßen Instrument einer nutzenorientierten Strategie. Man bleibt ichbezogen, aber man gibt sich mitfühlend. Alles andere wäre zu zeitintensiv.

Darin liegt die Gefahr, dass immer mehr Menschen einen Habitus in sich aufbauen, der einem rein taktischen, instrumentellen Umgang mit innersten Regungen bei sich selbst und anderen entspricht. Die Wahrnehmungsfähigkeit im Hinblick auf die eigene Innerlichkeit verkümmert, der Umgang mit anderen flacht ab und wird unaufrichtig. Gleichwohl werden die damit einhergehenden Verluste an sozialem Verantwortungsbewusstsein oftmals zum Freiheitsgewinn umgemünzt. Manche geraten regelrecht in den Sog einer Steigerung subjektiver Machtgefühle. Sie koppeln sich gänzlich vom Anderen ab und betreiben ohne mit der Wimper zu zucken z.B. Finanzgeschäfte, die sich äußerst schädigend auf das Leben vieler Menschen auswirken. Sie sind menschlich entfremdet. Doch an ihnen lässt sich zugleich erkennen, dass eine Abschottung vom Mitmenschen immer auch Entfremdung und Einseitigkeit im eigenen Selbst bewirkt. Es entstehen moderne Krieger, die im Zeichen ihrer Macht- und Besitzgier alle weichen Anteile in sich selbst verhüllen und unter einigen Gesteinsschichten begraben. Immer häufiger anzutreffen ist heute ein Typus Mensch, der keinen Zugang mehr zu den nichtkriegerischen Anteilen seiner Persönlichkeit hat – Schwäche, Zartheit, Verletzlichkeit sowie Leidempfindlichkeit und Empfänglichkeit für den Anderen bleiben ausgespart.<sup>13</sup> Damit aber verschwindet auch die Besonnenheit, die der weichen Eigenschaften bedarf, von der Bildfläche. Wenn von ihr noch gesprochen wird, sind häufig eher karrierestrategische Überlegung und erfolgstaktisches Selbstmanagement gemeint. Die Soziologin EVA ILLOUZ, die diesen Zusammenhängen differenzierte Studien widmet, diagnostiziert den Siegeszug einer „therapeutisch kommunikativen Weltanschauung“<sup>14</sup>, die uns unablässig einhämmert, dass Erfolg und Selbsthilfe für jedermann zu haben sind, wenn man es nur richtig anstellt. Sowohl für das Gelingen persönlicher Beziehungen sowie auch zur Demonstration von Führungsstärke komme es nur darauf

<sup>13</sup> Sie hierzu: TH. POLEDNITSCHKE: Der politische Sokrates (2013).

<sup>14</sup> Siehe hierzu: E. ILLOUZ: Die Errettung der modernen Seele (2009).



an, Bedürfnisse und Gefühle angemessen zu verbalisieren und im Medium der Sprache zielstrebig auszuhandeln. Um den freien Fluss der Emotionen in gewünschte Bahnen zu lenken, um emotional superintelligent zu agieren, wird deshalb ein ganzer Instrumentenkoffer des versierten (Selbst-)Managements bereitgestellt. Ein Portfolio adäquater Sprachmuster soll es ermöglichen, Gefühle blitzschnell zu regulieren und für Problemlösungen einzuspannen. Emotionale Intelligenz dieser Art suggeriert zwar ein ganzheitliches Menschsein, bleibt indes einer Struktur verhaftet, das den tieferen Wert der fühlenden Seite des Menschseins abermals verkennt.

### Die Bedeutung der Gefühle

Gefühle sind unser Tor oder Fenster zu Welt. Sie sind Öffnungen in den Wänden des Ichs, durch die wir mit allem, was uns umgibt, in Beziehung treten. Fühlend sind wir vital mit der Natur und anderen Menschen verbunden. Wir sind von der Welt betroffen – insofern Dinge, Lebewesen, Kunstwerke sowie Menschen und ihre Verhaltensweisen uns etwas angehen. Sie sind nicht gleichgültig für uns, sondern mit Wert besetzt – positiv oder negativ –, d.h. sie berühren uns sanft, bezaubern uns, erschüttern uns, lähmen uns, überwältigen uns, stoßen uns ab usw. Wer fühlend reagiert, offenbart sich mithin als verletzlich und betroffen. Er zeigt, *was* für ihn von Bedeutung ist, was ihm etwas *wert* ist und *was* es ihm wert ist. Dadurch wird eine Person für andere sichtbar, zumal jemand ja bei heftigeren Emotionen niemals ganz verbergen kann, *dass* er fühlt, einmal abgesehen von Pokerfacevirtuosen. Sein Körper, seine Stimme, seine Art der Bewegung verraten ihn gewissermaßen. Jeder kann es sehen: Die Dinge des Lebens ziehen nicht gleichförmig an ihm vorüber, sondern gehen ihn mit Macht an oder überrollen ihn sogar. Wer Gefühle zeigt, macht sich deshalb auch leichter angreifbar. Heftigere Affekte untergraben die Souveränität und irritieren den Drang nach Selbstermächtigung. Deshalb werden sie in stark männlich dominierten Gesellschaften<sup>15</sup> als schädlich und beeinträchtigend angesehen. Dieses Verdikt betrifft auch die sozialen Gefühle, die Mitgefühle. Sie gelten oftmals als Schwächen, denn sie behindern die konsequente und hemmungslose Vollstreckung subjektiver Macht.

Die Gefühle sowie die leiblichen Regungen sind in der abendländischen Tradition vielfach nur negativ als Einfallstore für subjektive Begehrlichkeiten,

<sup>15</sup> Zu den geschlechterbezogenen Implikationen des Themas, siehe u.a. M. NUSSBAUM: Nicht für den Profit (2012); dies.: Gefühle und Fähigkeiten von Frauen, in: Dies.: Gerechtigkeit oder Das gute Leben (1999), S. 131–175.

einseitige Sichtweisen und Schwächungen der Souveränität angesehen worden. Dies hat zu Verdrehungen im Menschenbild geführt, die bis heute nachwirken. Viele streben nach Autonomie, Unabhängigkeit, alleiniger Kontrolle etc. und verkennen, dass sie Teile eines umfassenden lebendigen Gewebes sind, dass sie selbst auf Beziehung und Fürsorge angewiesen sind und umgekehrt mit allem ihrem Tun permanent auf das Beziehungsgeflecht um sich herum einwirken.<sup>16</sup> Besonders heute wollen viele kleine Sonnenkönige sein, die sich ihre Welt nach eigenem Gusto einrichten. Das daraus hervorgehende Leit- und Neidhammeltum scheint das Hauptproblem unserer Zeit zu sein.

So passiert es oft, dass jemand einem zwanghaften Individualismus verfällt, der vollkommen aus den Augen verliert, dass wir Menschen Gemeinschaftswesen sind, die aufeinander bezogen, voneinander abhängig und füreinander verantwortlich sind. Es kommt zu einer Herabsetzung der Resonanzfähigkeit sowie zu einer Aufkündigung von Mitgefühl und gesellschaftlicher Verantwortung. Jemand wird zum skrupellosen Ich-Unternehmer, zur frei fluktuierenden Monade, die ohne Rücksicht auf Verluste ihre Ziele verfolgt. Für einen solchen gibt es nur erfolgstaktische Wir-Gefühle, nur strategischen Teamgeist und simulierte Empathie. Derartige Abkoppelungsprozesse im Dienste der persönlichen Effizienzsteigerung können nicht das Ziel sein.

Wir sehen also: Emotion bindet uns ein, doch sie ist durchaus doppelwertig. Zum einen liegt hier die Gefahr, in subjektiver Einseitigkeit zu verharren, sich damit gleichsam in die Welt zu verbeißen, d.h. einer partikularen Perspektive verhaftet zu bleiben, ungeklärten Antrieben blind zu folgen oder sich im Zeichen höchster Authentizität seinen Mitmenschen zuzumuten. Zum anderen aber besteht die Chance, das emotionale Erleben und die Verbundenheit mit anderen als Quellen des Glücks zu erkennen und anzuerkennen, wobei es eben ganz entschieden darauf ankommt, unsere emotionalen Reaktionen zu überdenken und einer Angemessenheitsprüfung auszusetzen. Genau dies erstrebt der Besonnene. Er sucht seine ichzentrierte Befangenheit zu überwinden und dementsprechend das Eigene im Blick auf die Lebensinteressen anderer Menschen zu relativieren. Eine Angemessenheitsprüfung umfasst mindestens vier Schritte:

<sup>16</sup> In Bezug auf Ethik hat das Innewerden der jeweiligen leiblichen Situierung in der Welt eine enorm hohe Bedeutung. Um nur zwei Aspekte der leiblichen Gebundenheit zu nennen: Zum einen enthüllt sie uns die jeweils einzigartige, perspektivisch begrenzte Mittelpunktstellung des Individuums, zum anderen offenbart sie die Eingeschlossenheit in den Leib, dessen Prozesse und Regungen nur bedingt beeinflussbar sind, damit die Abhängigkeit und Bedürftigkeit unserer Existenz. Weiterführend hierzu: G. BÖHME: Ethik leiblicher Existenz (2008).

a) Zunächst gilt es die betreffende Emotion zu identifizieren. Was signalisiert z.B. eine *negative* Wallung? Ist es Ärger, ist es Zorn, ist es Neid, ist es Eifersucht oder gar Hass? – Dieser erste Schritt einer ehrlichen Innenschau ist für viele bereits eine große Herausforderung, denn erstens ist es schwer, das innere Geschehen genau zu erfassen und zweitens fällt in der Regel gerade das Eingeständnis solcher Emotionen schwer, die uns als abhängig, bedürftig oder gar übelwollend kennzeichnen.

b) Danach gilt es zu garantieren, dass das Geschehen/Ereignis, auf das sich die Emotion bezieht, einen realen Gehalt besitzt bzw. eine adäquate Interpretation erfährt. – Hat meine Kollegin die Tür tatsächlich *mit Absicht* laut ins Schloss geworfen oder gab es womöglich einen Windstoß?

c) Ist dies geklärt, so wäre in einem dritten Schritt zu hinterfragen, ob meine jeweilige Emotion, z.B. mein Zorn, nicht möglicherweise eine Erwartung enthält, die einer näheren Beurteilung nicht standhält. Das heißt: *Verdient* das Verhalten eines Anderen *tatsächlich* meinen Zorn? Bin ich *tatsächlich* berechtigt, mich dadurch in meiner Sphäre angegriffen zu fühlen? Oder erhebe ich möglicherweise selbst übertriebene, ja unhaltbare Ansprüche?

d) Sollte ich nach Erwägung von a) bis c) zu dem Schluss gelangen, dass mein Zorn absolut legitim ist, so wäre danach sehr genau zu bedenken, ob und wie ich im jeweiligen Einzelfall dieser Emotion Ausdruck verleihe. Hier ergibt sich eine ganze Palette von Fragestellungen, wobei es nochmals darauf ankommt, sich das eigene Selbstbild und Selbstverhältnis nachdrücklich bewusst zu machen.<sup>17</sup>

Soll eine Selbstkorrektur in dieser Weise Tiefe gewinnen, also mehr als ein zwanghafter, von außen aufoktrozierter Akt der Selbstbeschneidung sein, so bedarf der Betreffende des Mitgefühls, denn er muss immer auch bereit sein, die Situation anderer verstehen und nachvollziehen zu wollen. Damit wir indes am Schicksal anderer Menschen Anteil nehmen können, muss uns ihre Lage berühren. Wir müssen als Fühlende darum wissen, was es z.B. genau bedeutet, keine Nahrung, kein sauberes Wasser, kein Dach über dem Kopf, keine Zuwendung und keine Anerkennung zu erhalten. Dabei müssen wir auch uns

<sup>17</sup> Zu diesem 4. Schritt ist es bis heute äußerst aufschlussreich Senecas Schrift *De ira* zu studieren. – In meinem Buch *Mit Gefühl denken* versuche ich einige Grundhaltungen zu erläutern, zu der wir gelangen müssen, wenn wir den fühlenden Anteil unserer Natur wahrhaft anerkennen: u.a. konsequente Selbstrelativierung, Verzeihungsbereitschaft etc., aber auch den nuancierten Ausdruck emotionaler Regungen, zu denen wir uns bekennen können.

selbst als verletzbares Wesen betrachten und darum wissen, dass wir selbst in die gleiche Lage geraten könnten.

Grundsätzlich ist die geteilte Empfindungs- und Leidfähigkeit die Basis der Mitempfindung mit Anderen, auf die wir durch unsere genetische Ausrüstung von Anfang an fühlend bezogen leben. Neurologische Forschungen sprechen hier von einer angeborenen Resonanzfähigkeit, aus der heraus sich Empathie und echtes Mitgefühl entwickeln können. Im echten Mitgefühl ist die bloße Gefühlsansteckung durch Mitleid allerdings bereits überwunden, weil wir gelernt haben, zwischen uns selbst und dem anderen (fremden) Menschen zu unterscheiden. Wir sehen, dass dieser *tatsächlich* ein Anderer ist und sich *nicht* in derselben Lage und Verfassung befindet wie wir selbst usw. Damit ist gesagt: Bei der Herausbildung des echten Mitgefühls spielt auch das distanzierende Nachdenken und Analysieren eine große Rolle. Nur auf diesem Wege werden wir in die Lage versetzt, wirklich zu verstehen und wirklich zu helfen. Trotz der Reflexionsanteile bedarf eine echte ethische Verhaltenskorrektur *immer* der *fühlenden* Anteilnahme am Schicksal anderer, denn sie ist ein Akt des Gebens, der die Überwindung egoistischer Bestrebungen voraussetzt. Im Gefühl liegt hier die treibende Kraft.

Ethik meint hier eigentlich ein Ethos, das heißt, es geht im Kern nicht darum, dass jemand weiß, was ethisch geboten ist, sondern es geht darum, dass er selbst ethisch wird, dass Ethik seine Existenz mehr und mehr durchtönt. Mit KIERKEGAARD gesprochen ist eine Wahrheit, die unser Leben nicht berührt, streng genommen überhaupt keine Wahrheit. Sie ist nur eine Art Wissen, bei dem wir zustimmend sagen: „Ja, ja, das wäre richtig zu tun“ und wir tun es nicht oder sogar das glatte Gegenteil. Wenn es uns ein bisschen ernster mit unseren Einsichten ist, dann überlegen wir uns immerhin jede Menge Ausreden, warum wir nicht aktiv werden können, in der Regel, weil die Welt sich uns heimtückisch in den Weg stellt – unabänderliche Strukturen, Sachzwänge, die Aggression und Verderbtheit der anderen etc. Es kommt aber darauf an, wenigstens aufzubrechen und die Selbstformung und Selbstverbesserung in Angriff zu nehmen. Für diesen Prozess ist unablässiges Nachdenken und Nachfühlen notwendig, ebenso braucht es Übung und Geduld sowie die Fähigkeit, mit Rückschlägen und den Grenzen unserer Wirkmacht umzugehen. Echtes Mitgefühl, das der Etablierung von Besonnenheit gleichkommt, benötigt Ausdauer und Zeit. Seine Herausbildung steht, wie wir gesehen haben, im krassen Kontrast zum Lebenstempo unserer hoch technisierten modernen Lebenswelt. Resümierend betrachtet: Aus der Perspektive der Besonnenheit wird augenfällig, dass unser Lebensglück konstitutiv in einem Ethos wurzelt, wobei die

Einflussmöglichkeiten des Einzelindividuums weder über- noch unterschätzt werden dürfen. Selbstverwirklichung ist aufs Ganze gesehen nur dann glücksfördernd, wenn die Kultivierung des Mitgefühls zum zentralen Interesse des Selbst wird. Gleichwohl steht uns Mitgefühl nicht automatisch zur Verfügung, sondern bleibt ein lebenslanges Projekt. Es verlangt kontinuierliche Arbeit am Selbst. Da es aus der eigenen Innerlichkeit hervorgehen muss, kann es auch nicht von außen antrainiert werden. Es kommt auf eigenständige Urteilskraft an. Eine überbordende Beratungsliteratur mit zahllosen Anleitungen zur Selbstoptimierung verfehlt hier den Kern der Sache. Was gleichwohl eine große Rolle bei der Kultivierung des Mitgefühls spielt, insbesondere in Kindheit und Jugend, sind die positiven Erfahrungen, die wir mit einem mitfühlenden Gegenüber machen. Sehr wichtig ist vor allem das Thema Erziehung, welches abschließend noch angesprochen werden soll.

### **Besonnenheit – Einsamkeitsfähigkeit und Wir-Stärke**

Das Bewusstwerden der *Einsamkeit* ist eine existenzielle Grunderfahrung. Diese Erfahrung ist schmerzlich und irritierend, vor allem deshalb, weil wir ursprünglich unausweichlich emotional auf andere bezogen leben. Doch es bleibt uns nicht erspart, unser selbst inne zu werden, d.h. ein Individuum zu werden. Um in der Abtrennung von anderen allmählich unsere jeweilige Identität herauszubilden, sind wir genötigt, unweigerlich schmerzliche Loslösungsprozesse zu durchlaufen.<sup>18</sup>

Nur wer es lernt, die schockierende Einsamkeitserfahrung auszuhalten, wird dazu befähigt, auch den Anderen zu sehen und das Gemeinsame, das „Wir“, konstruktiv und kooperativ zu gestalten bzw. *tatsächlich* ein Wir zu gestalten. Die Bedeutung der Einsamkeit zeigt sich in doppelter Weise: wir müssen einsamkeitsfähig sein, um unsere Eigenart ausprägen zu können, um uns aus der Umklammerung durch andere, d.h., aus Fürsorge, Vereinnahmung, Fremdbestimmung und Außenlenkung zum Uns-Gemäßen hin entwickeln zu können. Erst indem wir lernen, das damit verknüpfte *Ganz-und-gar-auf-uns-selbst-Gestelltsein* zu bejahen und gutzuheißen, erlangen wir jene Souveränität, die wir benötigen, um echte Nähe und Begegnung mit anderen Menschen leben zu können. Einsamkeitsfähigkeit bedeutet deshalb *gerade nicht*, ohne

<sup>18</sup> Diese Erfahrung findet z.B. eine anschauliche Schilderung in der Denkbiografie von TH. GUTKNECHT. Siehe ders.: „Von Angesicht zu Angesicht. Bewegen – philosophisch“, in: H. Bennent-Vahle/D. Schmalfuß-Plicht/Th. Gutknecht: Philosophische Praxis und Existenzmitteilung (2015); in diesem Band s.a.: H. BENNENT-VAHLE: Einsamkeitsfähigkeit und Wirstärke.

die Anderen auskommen zu können. Sie bedeutet vielmehr Folgendes: im Zusammensein mit anderen so viel Rückhalt in sich selbst zu besitzen, dass man diese in ihrer jeweiligen Eigenheit bestehen lassen kann, ohne sich bedroht zu sehen. Das heißt auch, davon abzusehen, andere mit unseren Ansichten überrollen und vereinnahmen zu wollen, ja sogar von der Hoffnung abzusehen, dass eine Gleichschaltung des Anderen nur eine Frage der Zeit sein wird. Die These lautet also noch einmal anders gesagt: Echte Beziehungen kommen erst dann zustande, wenn Abstand davon genommen wird, immer schon Bescheid zu wissen, sowie davon, andere zu kategorisieren und auf bestimmte Eigenschaften festzunageln. „Eine Person verstehen heißt, schon mit ihr sprechen“<sup>19</sup>, schreibt EMMANUEL LÉVINAS und betont, dass das Sprechen ein Akt ist, in dem man den Anderen „sein lässt“. Man erfasst und erdrückt ihn nicht mit den vorfixierten Inhalten des eigenen Bewusstseins, sondern man ruft ihn an, man benutzt die Sprache als Bedingung dafür, sich den Nächsten und seine Belange im Laufe des Gesprächs schrittweise vergegenwärtigen zu können.

Noch einmal anders gesagt: Um ein Ich zu werden, das sich seiner selbst bewusst sein kann, ist also das Erleiden von Schmerz unumgänglich. Hier ist von Vorgängen die Rede, die sich zunächst ausschließlich auf der emotionalen Ebene abspielen. Es ist eine erschreckende Erfahrung, ein Individuum zu sein. Es ist erschreckend, sich der Tatsache der Absonderung vom Anderen bewusst zu werden. Warum ist das so? Ursprünglich ist der Mensch fühlend auf andere bezogen. Empathie in einer rudimentären Form (Resonanzvermögen) ist keine erworbene Fähigkeit, sondern von Geburt an im Wesen des Menschen angelegt. Diese Erkenntnis, die sich in der Philosophie z.B. bei MAX SCHELER und MARTIN BUBER findet, wird heute von der Gehirnforschung bestätigt. Der Biologe und Psychologe CHRISTIAN KEYSERS stellt in seinem jüngst erschienenen Buch *Unser empathisches Gehirn* fest, dass Empathie in der Architektur des menschlichen Gehirns verankert ist. „Spiegelneuronen machen aus uns – im Guten wie im Bösen – zutiefst soziale Wesen“<sup>20</sup>, schreibt er. Ohne hier eine Entscheidung treffen zu dürfen oder etwas daran ändern zu können, leben wir auf andere bezogen und nehmen deren Empfindungen von Anfang an seismographisch wahr. Über die emotionale Bahn der Mit- und Nachempfindung (den Aufbau gemeinsamer Schaltkreise) wird „kulturelle Übertragung“<sup>21</sup> möglich. Auf diese Weise erlernen wir die Sprache und erlangen damit die Befähigung, uns in der menschlichen Lebenswirklichkeit zu orientieren. Wir

<sup>19</sup> E. LÉVINAS: Ist Ontologie fundamental?, in: Ders.: Zwischen uns (1995), S. 17.

<sup>20</sup> CH. KEYSERS: Unser empathisches Gehirn (2013), S. 14.

<sup>21</sup> Ebd., S. 73.

werden das, was wir sind, unausweichlich vom Anderen her. BUBER nennt dies „*das eingeborene Du*“<sup>22</sup>. Er schreibt, der Mensch spüre die „Pathetik“ – also die Empfänglichkeit des Ich – durch sein Gegenüber bereits „in ihrer vollen Aktualität“<sup>23</sup>, bevor er sich dessen überhaupt bewusst werden könne. Wir sind gleichsam ursprünglich auf den anderen Menschen eingestimmt. Es geht hier also um Vorgänge, die spontan vonstatten gehen und keinesfalls als bewusste Perspektivübernahme zu verstehen sind.<sup>24</sup> In all seinen Regungen ist der Mensch, der ja zunächst für lange Zeit existenziell vom Anderen abhängig ist, gleichsam *blind* auf sein soziales Umfeld bezogen. Das heißt: Es verlangt ihn unausweichlich nach den Anderen, aber er ist ihnen damit auch auf Gedeih und Verderb ausgeliefert.

Hier zeigt sich die prekäre Ambivalenz unserer emotionalen Struktur. Empathie oder – anders gesagt – ein eingeborener Drang, uns im Anderen zu spiegeln, macht uns zu Menschen, jedoch – so muss man nun hinzufügen – leider manchmal eben auch zu Unmensen. Dann nämlich, wenn unsere Bezugspersonen uns nicht behutsam an unsere Einzelstellung heranführen, sondern uns brutal zurückweisen und damit in ein radikal negativ besetztes Einsamkeitserleben hineinstoßen. Dies kann durch Vernachlässigung, Ignoranz, Missachtung geschehen, aber auch durch Überstrenge, durch gezielte Beschämung und andere Formen emotionaler Verletzung. Wir sehen also: Es sind die Bezugspersonen, die jungen Menschen dazu verhelfen müssen, allmählich in ihre Einzelstellung hineinzuwachsen und sie anzunehmen. Zwar sind, wenn jemand ein Individuum werden soll, Schmerz und Konflikt vorprogrammiert, doch es bedarf gleichsam *mildernder Umstände*.

Meine These ist, dass nur durch echte Begegnung seitens der Erzieher die Voraussetzungen dafür geschaffen werden, dass das ursprünglich noch ganz wertneutrale Mitschwingen mit anderen Menschen zu einem positiven wertschätzenden Interesse an ihnen heranreifen kann.<sup>25</sup> Im Zuge einer gelingenden Sozialisation lernen wir es nach und nach, die unumgängliche Abtrennung vom Anderen zu verwinden und konstruktiv für unseren Individualisierungsprozess zu nutzen. Nur so werden wir befähigt, unsere sozialen Kompetenzen zu kultivieren und besonnen zu agieren. Wir erfahren dann, dass wir unsere

<sup>22</sup> M. BUBER: *Ich und Du* (1997), S. 36.

<sup>23</sup> Ebd., S. 79.

<sup>24</sup> Siehe hierzu CH. KEYSERS: *Unser empathisches Gehirn*, S. 77.

<sup>25</sup> Vor allem Martin Buber weiß in seinen *Schriften zur Erziehung* diesbezüglich Wesentliches zu sagen. Siehe Fußnote 29.

Besonderheit herausbilden können, ohne Gefahr zu laufen, radikal aus der anerkennenden Beziehung verstoßen zu werden.

Man weiß, dass all dies auch ganz anders verlaufen kann: Der Schmerz der Ablösung kann so unermesslich werden, dass jemand sich in sich selbst verschanzt oder andere Auswege finden muss. Hier gibt es ein breites Spektrum an Möglichkeiten, die ihn als mehr oder weniger beschädigt in seiner Empathiefähigkeit zurücklassen. Wird die Ablösung vom Anderen ausschließlich als leidvoll erlebt, nimmt der Betreffende *gezwungenermaßen* eine Vermeidungshaltung an. Die auftretenden Einsamkeitsgefühle müssen abgewehrt, übertüncht, kompensiert oder auch hochstilisiert werden. Auch in diesem Fall bleibt er auf die Anderen bezogen, ja, man muss sogar sagen fixiert, das heißt *unfrei* oder *emotional verstrickt* bezogen. Anders formuliert: In Anbetracht eines übermäßigen Schmerzes verfestigen sich Haltungen, die oftmals unbewusst bleiben – jemand ist permanent auf der Hut, schottet sich ab, hält notorisch dagegen, schlägt zurück, beantwortet das Erleiden von Qualen mit Zufügung von Qualen, inszeniert zwanghaft seine Grandiosität usw. Wie KEYSERS darlegt, können Menschen es auch vollends verlernen, Anteil nehmend mitzufühlen, auch wenn die meisten dann immer noch erkennen können, was in anderen vorgeht.<sup>26</sup>

BUBER verweist mit Emphase darauf, dass ein Erzieher vor allem sehen muss, was das jeweilige vor ihm stehende Kind mitbringt, was speziell *seinem* Wesen zuträglich ist. Obwohl ein Kind lernen muss, seine Egozentrik zu überwinden, dürfen starre Regeleinhaltung und Anpassung nicht an oberster Stelle stehen. Es geht BUBER vielmehr um eine in der Pädagogik äußerst ertragreiche desinteressierte Liebe, d.h. eine Liebe, die den Anderen nicht beherrschen und nicht genießen will. Im Klima einer solchermaßen liebenden Anerkennung lernt ein Kind, die Schwere seiner Einzelstellung anzunehmen. Es lernt, sich in Bezug auf andere einzuschränken, denn es fühlt sich in seinem spezifischen Sosein angenommen und stimmt sich deshalb zugleich in das ihm vorgelebte Beziehungsmuster ein.<sup>27</sup>

Wie MARTIN BUBER schreibt, werden wir durch das Du zum Ich. Damit wird unübersehbar, dass es vom jeweiligen Du abhängt, ob wir aus der Erziehungssituation schwerpunktmäßig als ein besonnenes *Ich der dialogischen Bezogenheit auf andere* hervorgehen oder als ein *Ich, das sein menschliches Gegenüber eher wie ein Ding betrachtet* bzw. betrachten muss. Besonnenheit

<sup>26</sup> Ebd., S. 252ff.

<sup>27</sup> Siehe zum Folgenden: H. BENNENT-VAHLE: Glück kommt von Denken (2011), Kap. 4.



und dialogische Bezogenheit bedeuten, den Anderen zu respektieren, sich ihm zuzuwenden und ihn bestehen zu lassen, ihm aufgeschlossen und aufnahmefähig zu begegnen und doch zugleich einen eigenen Standpunkt einnehmen zu können. Den Anderen wie ein Ding betrachten bedeutet, ihn nicht oder nur bedingt zu respektieren, über ihn zu verfügen, sich ihm nicht aufgeschlossen und interessiert zuzuwenden, zu taktieren, zu manipulieren, ihn ins Eigene zu verrechnen usw. Unsere Lebenswelt ist voll davon, während der dialogische Beziehungstyp zunehmend gefährdet ist, bis hinein in die Liebesbeziehungen.<sup>28</sup>

### Fazit

Besonnenheit ist das Vermögen, im Abstandnehmen von spontanen Handlungsantrieben gedanklich zu verweilen, d.h. eine Angelegenheit behutsam zu betrachten, sie in der Überlegung hin und her zu rücken und dabei die Folgen möglichen Tuns zu überdenken. Sie entfaltet sich im kontinuierlichen Austausch mit wohlmeinenden Anderen. Dies betonte schon SOKRATES, als er den jungen CHARMIDES zur weiteren dialogischen (Selbst)Erkundung einlud. Sich nochmals auf Gespräche einzulassen, kam dem Einschlagen des Besonnenheitsweges hier gewissermaßen schon gleich. Besonnen ist nur, wer sich der Zwiesprache öffnet, wer sein Selbst also nicht zu einer prachtvollen Ichtrutzburg ausgestaltet, deren Inneres von niemandem mehr aufgesucht werden kann. Denn grundlegend für zwischenmenschliches Gelingen ist in letzter Instanz nicht Abgrenzung und objekthafter Umgang, sondern Verbundenheit und Unterredung. Gleichwohl ist temporäre Absonderung unerlässlich, um echte Verbundenheit von romantischen Verschmelzungssillusionen zu unterscheiden. So sagt auch BUBER, man müsse, um verbunden zu sein, erst unabhängig geworden sein – und dennoch gilt: „Die Unabhängigkeit ist ein Steg und kein Wohnraum.“<sup>29</sup> Das wahre Fundament des Lebens ist Verbundenheit.

<sup>28</sup> Wichtig ist es, mit Buber herauszuheben, dass hier zwei „Pole des Menschums“ beschrieben werden, die sich nicht auf „zweierlei Menschen“ aufteilen lassen, sondern in jedem Menschen in jeweils unterschiedlichen Anteilen zu finden sind: „Jeder lebt im zwiefältigen Ich“, schreibt Buber. Es gibt kein Auskommen in der Welt ohne den es-haften, also verdinglichten Umgang (auch mit Natur und Mensch) – „Das Grundwort Ich-Es ist nicht vom Übel – wie die Materie nicht vom Übel ist.“ Problematisch wird es erst, wenn der objekthafte Umgang „sich annaht, das Seiende zu sein. Wenn der Mensch es walten lässt, überwuchert ihn die unablässig wachsende Eswelt, entwirrt sich ihm das eigene Ich (...)“, wohingegen er „um so personenhafter“ ist, „je stärker in der menschlichen Zwiefalt seines Ich das des Grundworts Ich-Du ist.“ – MARTIN BUBER: Ich und Du, S. 78, S. 57, S. 79.

<sup>29</sup> M. BUBER: Reden über Erziehung, S. 143.

Besonnenheit ist eine Form emotionaler Intelligenz, die von der heute angesagten erfolgstaktischen Indienstnahme der Gefühle Abstand nimmt. Emotionale Intelligenz bleibt so lange ein unzureichendes Konzept, wie es uns nicht gelingt, diese hohe Kompetenz mit einer erweiterten Perspektive intersubjektiv bezogener Persönlichkeitsformung in Verbindung zu bringen. Wer seinen Zorn zügelt, kann das aus vielerlei Beweggründen heraus tun. In jedem Fall ist er zu einer Arbeit an sich selbst genötigt, denn selten bringt jemand die Fähigkeit mit, um, wie ARISTOTELES sagt, „diese Regungen zur rechten Zeit zu empfinden und den rechten Situationen und Menschen gegenüber sowie aus dem richtigen Beweggrund und in der richtigen Weise“<sup>30</sup>. Von Situation zu Situation wäre kontinuierlich zu erwägen, inwieweit man eine Reaktion von übergeordneter Warte aus gutheißen kann, wobei die Berücksichtigung der Anderen nicht als störend, sondern als bereichernd empfunden wird. Für diese Haltung ist das harmonische Zusammenspiel aller Seelenteile kennzeichnend. Wer besonnen ist, erfährt die Arbeit an sich selbst nicht als eine forcierte, quälende Reglementierung der Gefühle durch die Vernunft, vielmehr erlebt er die beiden Seiten eigentlich gar nicht als Gegensatz.

Wichtig ist zudem: Der Sich-Besinnende ringt bei der Arbeit an sich selbst um ein hohes Maß an Selbstbestimmung in der Lebensführung. Das heißt, er agiert nicht „vorschriftsmäßig“, etwa in devoter Gefolgschaft zu den Erfolgsleitlinien der Ratgeberliteratur. Es kommt ihm deshalb auch nicht darauf an, eine beeindruckende Außenwirkung zu erzeugen. Hingegen geht es um eine tief zu verankernde Modifikation seiner Persönlichkeit, die auch längerfristig Bestand hat. Wesentlich ist dabei, dass *er selbst* es ist, der absichtsvoll und bewusst interveniert, weil er von einer übergeordneten Warte aus mit einem Grundmuster seines Verhaltens nicht einverstanden ist. Der Impuls, einzuschreiten, muss letztlich seiner Innenwelt entspringen, auch wenn er natürlich auf aufrüttelnde Anregungen von außen angewiesen ist. Wichtig ist, dass solche Anstöße vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen geprüft und durchdacht werden, dass man also selbst die Fäden in der Hand behält. Um dies zu können, muss jemand sich ein möglichst waches und klares Bild seiner übergeordneten Wünsche und Ideale machen. Vor allem kommt es darauf an, sich Rechenschaft über sein Selbstbild im Verhältnis zum Umfeld abzulegen. Die Weichen für diese Fähigkeiten werden zweifelsohne in der Kindheit gestellt. Doch auch wenn die Dinge einen ungünstigen Verlauf genommen haben, ist es in jedem Moment des Lebens möglich, auf den schmalen Pfad der

<sup>30</sup> ARISTOTELES: Nikomachische Ethik (1969), S. 44.

Besonnenheit einzuschwenken. Unterstützend mögen hier gute Freunde wirken oder auch ein Philosophischer Praktiker, dessen Aufgabe darin liegt, *wie* ein guter Freund zu wirken. Er oder sie begleitet den Gast dabei, „nach“-denkend, – philosophierend – alle Facetten der inneren Wirklichkeit weltbezogen aufzuschließen, um sich zu sehen, zu verstehen und zu wandeln, was bedeutet, (Selbst-)Entfremdung zu überwinden und sich *sich selbst* anzuverwandeln.<sup>31</sup> Dabei leitet den Philosophischen Praktiker der zuversichtliche Glaube an ein in jedem angelegtes Humanum, welches die Kraft der Besonnenheit hervorzubringen vermag. Denn ohne Besonnenheitsbezug, das heißt ohne wechselseitige Achtung und Rücksichtnahme, können auch die sanftesten sozialen Umgangsformen zu Folterinstrumenten werden.

### Zusammenfassung

BENNENT-VAHLE, HEIDEMARIE: **Besonnenheit – eine unzeitgemäße Tugend, die nottut.** Grenzgebiete der Wissenschaft (GW) 64 (2015) 1, 27–47

Bereits seit der Antike verweist das Konzept der Besonnenheit auf Selbstkorrektur im Vollzug dialogischer Aufgeschlossenheit. In Abgrenzung zu neuzeitlichen Tendenzen, welche Besonnenheit auf kluge Überlegtheit zur Absicherung der eigenen Lage reduzieren, wird mit Otto Friedrich Bollnow die wesentliche Bedeutung einer ethischen Ausrichtung besonnener Lebensführung entfaltet. Hierbei kommt es auf Harmonisierung von Vernunft und Sinnlichkeit an, wonach Besonnenheit nicht nur die Mäßigung heftiger und destruktiver Emotionen verlangt, sondern zugleich eine umfassende Kultivierung des Mitgefühls voraussetzt. Nicht zuletzt in Anbetracht der erfolgstaktischen Indienstnahme des Emotionalen innerhalb der gegenwärtigen westlichen Gesellschaften entstehen hier neue Herausforderungen des Nachdenkens, insbesondere in Bezug auf den Bereich der Erziehung.

Besonnenheit  
Einsamkeit

### Summary

BENNENT-VAHLE, HEIDEMARIE: **Temperance – an old-fashioned, but essential virtue.** Grenzgebiete der Wissenschaft (GW) 64 (2015) 1, 27–47

Since antiquity the concept of temperance has been referring to self-correction by openness to dialogue. In contrast to modern tendencies, which reduce temperance to prudence in order to protect one's own situation, Otto Friedrich Bollnow unfolds the fundamental significance of the ethical direction a thoughtful conduct of life should take. What matters is the harmonization of reason and sensibility, according to which temperance does not only require a moderation of strong and destructive emotions, but also an extensive cultivation of empathy. It is not only because of the tactical exploitation of the emotional in today's Western societies that new challenges of reflection are being developed, especially in the field of education.

Emotions  
feeling  
loneliness  
reason  
sensibility  
temperance

<sup>31</sup> Man benötigt hierfür m.E. keine substantielle Vorstellung des Selbst. Siehe hierzu: H. BENNENT-VAHLE: Glück kommt von Denken (2011), Kap. 7–10; R. JÄEGGI: Entfremdung (2005).

Fühlen  
Gefühle  
Sinnlichkeit  
Vernunft

### L i t e r a t u r

- ARISTOTELES: *Nikomachische Ethik*. Stuttgart: Reclam, 1969.
- BENNENT-VAHLE, HEIDEMARIE: *Glück kommt von Denken. Die Kunst, das eigene Leben in die Hand zu nehmen*. Freiburg i. Br.: Herder, 2011.
- *Mit Gefühl denken. Einblicke in die Philosophie der Emotionen*. Freiburg i. Br.: Alber, 2013.
- BENNENT-VAHLE, HEIDEMARIE/SCHMALFUSS-PLICHT, DIETLINDE/GUTKNECHT, THOMAS: *Philosophische Praxis und Existenzmitteilung*. Münster: LIT, 2015.
- BÖHME, GERNOT: *Ethik leiblicher Existenz. Über den moralischen Umgang mit der eigenen Natur*. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 2008.
- BOLLNOW, OTTO FRIEDRICH: *Besonnenheit*. *Die Sammlung* 5 (1950) 1, S. 26–31.
- BOLTANSKI, LUC/CHIAPELLO, EVE: *Der neue Geist des Kapitalismus*. Konstanz: UVK-Verl.-Ges., 2006.
- BRÖCKLING, ULRICH: *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 2007.
- BUBER, MARTIN: *Ich und Du*. Heidelberg: Lambert Schneider, 1997.
- *Werkausgabe. Schriften zu Jugend, Erziehung und Bildung*, Bd. 8, *Rede über das Erzieherische* (S. 136–154), *Bildung und Weltanschauung* (S. 279–286), *Über Charakterbildung* (S. 327–340). Gütersloh: Gütersloher Verlagsanstalt, 2005.
- ETZIONI, AMITAI: *Die faire Gesellschaft. Jenseits von Sozialismus und Kapitalismus*. Frankfurt/M.: Fischer-Tb-Verlag, 1996.
- GUTKNECHT, THOMAS: *Von Angesicht zu Angesicht. Bewegen – philosophisch*, in: Heidmarie Bennent-Vahle/Dietlinde Schmalfuß-Plicht/Thomas Gutknecht: *Philosophische Praxis und Existenzmitteilung*. Münster: LIT, 2015, S. 217–236.
- HÖRLIN, SINJE: *Karriere(n) im Umbruch*, in: Christiane Funken/Sinje Hörlin/Jan-Christoph Rogge: *GENERATION35PLUS. Aufstieg oder Ausstieg*. Berlin, 2013. [http://www.mgs.tu-berlin.de/fileadmin/i62/mgs/Generation35plus\\_ebook.pdf](http://www.mgs.tu-berlin.de/fileadmin/i62/mgs/Generation35plus_ebook.pdf)
- HUBERT, MARTIN: *Ist der Mensch noch frei? Wie die Hirnforschung unser Menschenbild verändert*. Düsseldorf: Walter, 2006.
- ILLOUZ, EVA: *Die Errettung der modernen Seele*. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 2009.
- JAEGGI, RAHEL: *Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems*. Frankfurt/M.: Campus, 2005.
- KEYSERS, CHRISTIAN: *Unser empathisches Gehirn. Warum wir verstehen, was andere fühlen*. München: Bertelsmann, 2013.
- LÉVINAS, EMMANUEL: *Ist Ontologie fundamental?*, in: Ders.: *Zwischen uns. Versuche über das Denken an den Anderen*. München/Wien: Hanser, 1995, S. 11–23.
- LUCKNER, ANDREAS: *Klugheit*. Berlin/New York: de Gruyter, 2005.
- NECKEL, SIGHARD/WAGNER, GRETA (Hg.): *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*. Berlin: Suhrkamp, 2013.
- NELSON, LEONARD: *System der philosophischen Ethik und Pädagogik*, in: Ders.: *Gesam-*

melte Schriften in neun Bänden. Hrsg. v. Paul Bernays u.a., Bd. 5. Hamburg: F. Meiner, 1970–1977.

NIDA-RÜMELIN, JULIAN: Die Optimierungsfälle. Philosophie einer humanen Ökonomie. München: Irisiana, 2011.

NUSSBAUM, MARTHA: Gerechtigkeit oder Das gute Leben. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 1999.  
— Gefühle und Fähigkeiten von Frauen, in: Dies.: Gerechtigkeit oder Das gute Leben. Frankfurt/M.: Suhrkamp, 1999, S. 131–175.

— Nicht für den Profit. Warum Demokratie Bildung braucht. Überlingen: TibiaPress, 2012.

PLATON: Charmides, in: Ders.: Sämtliche Werke. Reinbek: Rowohlt, 1994, S. 215–245.

POLEDNITSCHKEK, THOMAS: Der politische Sokrates. Was will Philosophische Praxis? Berlin/Münster: LIT, 2013.

ROSA, HARTMUT: Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit. Berlin: Suhrkamp, 2013.

SCHELER, MAX: Die Stellung des Menschen im Kosmos. München, 1928.

Dr. Heidemarie Bennent-Vahle, Praxis Bedenk-zeit, Rue Graet 1, B-4841 Henri-Chapelle

heidi.bennent@belgacom.net

www.bedenk-zeit.de