

Der überforderte Bürger

Selbstachtung ist ein zerbrechliches Gut, das eines achtsamen Umgangs bedarf. Zu allen Zeiten gibt es in jedem Land spezifische Anforderungen, welche die Selbstachtung erleichtern oder erschweren. Speziell für unsere liberale Westkultur ist ein starker Individualismus charakteristisch, der ebenfalls eine große Herausforderung für die Selbstachtung darstellt. Selbstverantwortung, Eigeninitiative und Selbstverwirklichung machen hierzulande den Einzelnen zum Unternehmer seines Daseins, das er selbst in die Hand nehmen und auf hohe Leistungen ausrichten muss, wenn er nicht untergehen möchte. Nur wer vom Wert der eigenen Existenz überzeugt ist, zeigt sich den Herausforderungen der modernen Welt gewachsen. Es herrscht eine fragile Wechselbeziehung zwischen Selbstachtung und einem geglückten Berufs- und Privatleben in der westlichen Kultur.

Ruheloser Individualismus

Die Bürger von heute scheinen stärker als früher auf sich allein gestellt zu sein. Sie stehen unter der Anforderung, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Es gibt fast nichts, das ihnen vorschreibt, was sie zu tun haben, außer der Forderung, ihr Dasein selbst zu gestalten. Nahezu jeder ist ein Selbstständiger, der sich ständig selbst um sich kümmern muss. Doch der Zwang zur Eigenverantwortung setzt große Spielräume der Daseinsgestaltung voraus. Erst diese ermöglichen, das Leben nach eigenen Neigungen, Wünschen und Interessen führen zu können, was im Allgemeinen der Selbstachtung förderlich ist.

In der früheren Disziplinargesellschaft kollidierten viele Bedürfnisse und Wünsche mit Verboten und Geboten. Das Leben des Einzelnen wurde durch ein Korsett von Vorschriften diszipliniert. Es herrschte eine strenge Hierarchie, die den Alltag rigiden Kontrollen unterwarf. Hiervon hat sich die heutige Gesellschaft weitgehend verabschiedet. Mit den neuen Freiheiten sind die alten Verhältnisse größtenteils verschwunden. Der Einzelne gilt als Autor seines persönlichen Erfolgs und Glücks, die jedoch nur erreicht, wer auf der Höhe der Zeit bleibt.

Allerdings hat die grandiose Aufwertung des von alten Bindungen befreiten Individuums wieder zu neuen Zwängen geführt, die nur nicht mehr direkt, sondern eher indirekt ausgeübt werden. So lebt der Einzelne zwar nach eigenen Vorstellungen. Dennoch ist sein Verhalten oftmals weniger Ausdruck selbstbestimmter Innenlenkung als vielmehr fremdbestimmter Außensteuerung. Seine erstrebten Ideale werden häufig von Massenmedien, Werbung, Mode und anderen Kräften geprägt. Auf diese Weise bleibt selbst der liberale Individualismus unserer Zeit von unverfügbaren Mächten beherrscht. Hierfür stehen bereits die Ansprüche, die der Einzelne an sein Leben stellt, und die Hoffnungen, die er an seine Zukunft knüpft. Denn mit dem eigenen Lebensentwurf erfüllt man Erwartungen, deren Urheber man doch nur teilweise selbst ist.

Dennoch gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen den alten Fremdwängen und den neuen Selbstwängen: Anstatt eine überlieferte Existenzform übernehmen zu müssen, an die man dauerhaft gebunden bleibt, trifft man heute seine Wahl zwischen vielen Lebensmöglichkeiten, die auch anders ausfallen könnte. Jeder muss seinen Weg in einer Welt finden, in der das Ausmaß individueller Gestaltungsfreiheit stetig wächst. Wir treiben auf einem Meer von Wahlmöglichkeiten umher, auf dem wir das, was für uns wichtig ist, selbst festlegen müssen. Nach der Schrumpfung traditioneller Gemeinschaftswerte lässt sich die Frage, wie man leben möchte, nur noch an sich selbst stellen. Der Einzelne, der aus tradierten Lebensmustern herausgetreten ist, hat – trotz aller unmerklichen Beeinflussungen – sein Leben selbst zu verantworten. Die Lebensform, in der sie oder er sich tagtäglich bewegt, ist nicht mehr einfach vorgegeben. Da die Routinen in einen Horizont alternativer Lebensmöglichkeiten eingebettet bleiben, lassen sie sich meist ver-

flüssigen, grundsätzlich revidieren, neu kombinieren. Hierdurch kann eine Dauerunruhe selbst bei jenen entstehen, die sich einmal festgelegt haben auf einen Wohnort, Beruf, Partner oder eine Automarke, Partei, Bank und Krankenkasse. Die Angst ist groß, sich für das Falsche entschieden zu haben und das Richtige zu versäumen.

Es gehört zur Eigenart dieses ruhelosen Individualismus, dass der Sinn des Lebens weniger in religiösen Deutungen als vielmehr in der Qualität sinnlicher Erlebnisse gesucht wird. Hierdurch wird die bereits angekurbelte Rastlosigkeit weiter angeheizt. Denn keine Markierung legt jemals fest, dass genug Amüsement zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht wäre. Im Gegenteil scheint eine Steigerung zu immer stärkeren Reizen und größerer Abwechslung im Lustgenuss angelegt zu sein. Das Verlangen nach der vollen Intensität des Lebens tendiert zur Grenzenlosigkeit. Viele sind auf der ständigen Suche nach mehr Genuss, Party oder Konsum. Der Trieb zum Abenteuer ist unersättlich. Stillstand bedeutet Leere und Langeweile. Ein Behagen an den Alltagsroutinen ist kaum noch vorstellbar ohne die Lust, hin und wieder daraus auszubrechen. Zwar wäre es falsch zu sagen, dass wir Menschen die Gefahr lieben, doch lieben viele das gewagte Leben.

Bei alledem ist gutes Aussehen von großem Vorteil. Es erhöht die Chancen und damit einhergehend das Selbstwertgefühl. Da es aber den marktgerechten Körper der Handelsklasse A nur selten von Natur aus gibt, hat sich die Amüsiergesellschaft mit der Welt des Sports verbunden. Zahllose Menschen treiben intensiv Fitness, türmen Muskelberge auf, schuften für markante Waschbrettbäuche, enge Taillen und straffe Pobacken, um sich erfolgreicher auf dem Markt der Möglichkeiten behaupten und sich im Spiegel ertragen zu können. Andere legen sich auf den Operationstisch, wo Chirurgen – wie Friseure nach Schnittmustern – an Brüsten und Gesichtern schnippeln oder an Bäuchen und Hüften ungeliebtes Fett absaugen. Denn alles Begehren haftet an attraktiven Oberflächen. Der dekorative Körper ist Inbegriff einer lustbetonten Konsum- und Spaßgesellschaft geworden, in der eine exquisite Erscheinung ein hohes Gut darstellt und der Wert des Daseins fast deckungsgleich mit seiner äußeren Schönheit ist. Je nachdem, wirkt sich das körperliche Aussehen mal positiv, mal negativ auf das persönliche Selbstwertgefühl aus.

In den körperbezogenen Aktivitäten zur Hebung des eigenen Selbstbewusstseins sind Jung und Alt eng miteinander verbunden. Sich noch im Besitz aller Lebenskräfte fühlend, tun Ältere manchmal so, als ob sie ihr fast abgelaufenes Leben erst noch vor sich hätten. Zwar kommt mit den Wechseljahren meist auch die Midlifecrisis, hervorgerufen durch hohe Arbeitsbelastung, allmählichen Auszug der Kinder, langweilige Zweisamkeit oder schwere Krankheiten im Freundeskreis. Vor der Kulisse zahlloser Lebensmöglichkeiten sind aber viele nicht bereit, den hormonellen Boykott ihrer Lebenslust kampfflos hinzunehmen. Statt die größere Lebensmüdigkeit gelassen zu akzeptieren, begeben sie sich mit oder ohne Muntermacher, Anti-Aging-Kuren und Hormonbehandlungen auf die Suche nach aufregenden Last-Minute-Abenteuern. Hierbei werden sie von der modernen Konsum- und Freizeitindustrie engagiert unterstützt. Schon Werbung und Medien konfrontieren uns ständig mit fitten, vitalen, unternehmungslustigen Menschen aller Altersstufen. Natürlich prägen solche Bilder unsere Vorstellungen und Erwartungen. Sie vermitteln die Hoffnung, ein Leben lang fit sein, jünger aussehen, jugendlich erscheinen und offen für das Neue bleiben zu können. Solche Aussichten heben zwar das Selbstwertgefühl, bergen aber die Gefahr, zu scheitern und sich lächerlich zu machen, was wiederum der Selbstachtung abträglich wäre.

Häufig verführt die Angst, etwas zu versäumen, die Menschen dazu, möglichst viele Optionen zu wählen. Am liebsten würden sie das große Angebot an Kommunikationsmitteln, Unterhaltungsmöglichkeiten und Dienstleistungen voll nutzen. Man hat doch nur das eine Leben, in dem möglichst viel von dem, was die Welt zu bieten hat, untergebracht werden soll. Da sich die Lebenserwartung nicht beliebig erweitern lässt, kann man der Vielfalt der Möglichkeiten nur dadurch gerecht werden, dass man schneller lebt und mehrere Dinge gleichzeitig tut. Auf diese Weise bekommt man scheinbar mehr vom Reichtum des Lebens mit. Wie moderne Zeitphilosophen betonen, wurde die Zahl der Handlungen und Erlebnisse pro Zeiteinheit in den letzten Jahren immer weiter gesteigert.¹¹

Als ein bewährter Helfer bei dem Versuch, in immer kürzerer Zeit immer mehr zu erleben und zu bewältigen, hat sich die moderne Technik erwiesen. Sie bringt enorme Zeitgewinne. Niemand muss morgens

noch den Herd anschüren oder mit Pferd und Kutsche längere Wegstrecken zurücklegen. Doch je mehr Zeit wir durch die moderne Technik sparen, umso weniger Zeit zum Leben haben wir. Moderne Zeitphilosophen erklären dieses Paradox so: Zwar sei es mit der technischen Beschleunigung möglich geworden, immer mehr Lebensmöglichkeiten in kürzerer Zeit zu verwirklichen. Gleichzeitig sei aber die Zahl der Lebensmöglichkeiten mit den technischen Errungenschaften noch viel stärker gestiegen. Sicherlich sei die Zeitersparnis durch die moderne Technik enorm. Doch die Zahl der durch die Technik entstandenen neuen Möglichkeiten übersteige bei weitem die Menge der Optionen, die sich innerhalb der gewonnenen Zeit verwirklichen ließen. Da uns immer mehr Wahlangebote zur Verfügung stünden, habe so auch die Qual der Wahl deutlich zugenommen. Und da wir aus Angst, etwas zu verpassen, immer mehr wählen, ist der Alltagsstress gestiegen. Bis in alle Ecken herrscht eine der Gemütlichkeit widersprechende Betriebsamkeit, was sich auf die Selbstachtung durchaus negativ auszuwirken vermag.

Die richtige Auswahl zu treffen, ist eine echte Herausforderung, die ein hohes Maß an Eigeninitiative verlangt. So hat die liberale Moderne den Bürger zum Unternehmer seines Lebens gemacht.¹² Der Einzelne ist als das Planungs- und Handlungszentrum seiner Biografie verantwortlich für seine Arbeitskraft, Existenzvorsorge, Gesundheit, Lebensfreude und gesellschaftliche Anerkennung. Heute ist jeder von uns im weitesten Sinne ein „Existenzgründer“, ausgestattet mit einem festen Startkapital, auch Humankapital genannt, das es aufzustocken gilt. Zum Humankapital gehören Wissen, Fertigkeiten und Arbeitsethos ebenso wie äußeres Erscheinungsbild, Sozialprestige, Umgangsformen sowie Lebenszeit, Gesundheit und Alter.

Solche existenziellen Werte haben natürlich auch einen ökonomischen Wert, weil sich aus ihnen buchstäblich Kapital schlagen lässt. Geschickt eingesetzt, verschaffen sie dem Einzelnen geldwerte Vorteile: Einkommen und Besitz, die wiederum den gesellschaftlichen Status des Einzelnen, dessen öffentliche Anerkennung und somit seine Selbstachtung beeinflussen. Jedoch werden persönliche Qualitäten und Qualifikationen hauptsächlich zur existenziellen Wertschöpfung in das eigene Dasein investiert, bei der sich ganz unterschiedliche Gewinne

als Mehrwert erzielen lassen: Wohlstand, Freiheit, Macht, Lust. Alles in allem gleicht das menschliche Leben einer Aktie, deren Kurswert der Einzelne selbst nach oben zu treiben hat. Sollen die Lebensaktien hoch im Kurs bleiben, darf man sich nicht auf dem Erreichten ausruhen. Innehalten gilt als Rückschritt. Hierdurch entstehen eine fortwährende Anspannung und ein rastloses Streben nach Höchstleistungen und Gipfelerlebnissen. Gefordert wird ein rückhaltloser Einsatz für Firma und Familie, Karriere und Vergnügen. Denn so schnell die Lebensaktien steigen, genauso schnell können sie wieder fallen. Um dies zu verhindern, müssen die Dinge nicht nur richtig, sondern auch die richtigen Dinge getan werden.

Ganz nüchtern betrachtet, bemisst sich der Wert unseres Lebens danach, ob sich die eigenen Anstrengungen im wörtlichen und übertragenen Sinne auszahlen. Erweist sich das Leben als ein Geschäft, das seine Kosten nicht deckt, drängt sich zwangsläufig die bange Frage auf, ob es überhaupt einen Wert habe.

Wie viele Euro wäre man bereit, für sein Dasein auszugeben? Was würden wir freiwillig zahlen, um weiter existieren oder frei leben zu dürfen? Natürlich hat das Leben einen Preis. Beispielsweise kostet Freiheit hierzulande rund 25 Euro pro Tag, wenn man bedenkt, dass ungefähr so viel ein unschuldig Inhaftierter als Entschädigung bekommt. Auch lässt sich den Zahlungen an die Hinterbliebenen von Unfall- oder Katastrophenopfern entnehmen, wie viel Euro ein Menschenleben wert sein könnte. Allen anders lautenden Beteuerungen zum Trotz lässt sich der Wert eines Menschen durchaus mit Geldsummen beziffern.¹³ Aber wäre ein hoher Betrag tatsächlich ein guter Grund, sich besonders wertzuschätzen? Oder ist es vielmehr demütigend, überhaupt einen Geldwert für sein Leben erzielen zu können? Wie stark wird von alledem die Selbstachtung getroffen?

Schön, Stark und Schlau

Heute gibt der Konkurrenzkampf auf fast allen Ebenen den Takt vor. Die Leistungsgesellschaft hat das Leben auf Effizienz getrimmt. Notwendige Voraussetzungen hierfür sind außer Energie ein hohes Maß an Kreativität und Flexibilität. Dies gilt auch für die Arbeitswelt, in der an

die Stelle eines auf mechanischen Gehorsam ausgerichteten Führungsstils schöpferischer Teamgeist getreten ist. Die heutigen Mannschaftskapitäne sollen weniger kommandieren als motivieren und mobilisieren. So wird in den Betrieben mehr und mehr selbstständiges Handeln von den Mitarbeitern gefordert. Es ist geradezu ein Wettlauf entbrannt, die eigenen Mitarbeiter zu Höchstleistungen anzufeuern und für ihren Job brennen zu lassen. „Wie ich beharre, so bin ich Knecht“, schreibt Goethe. Erst schöpferische Eigeninitiative und Begeisterung machen den Erwerbstätigen zum Autor seines beruflichen Werdegangs. Dieser ist nicht mehr bloß „Arbeitnehmer“, sondern auch „Arbeitsunternehmer“, der sich an einfallsreichen Künstlern und siegeseifrigen Sportlern orientieren soll. Das Gegenteil wäre ein Arbeitnehmer, der seinen Dienst ohne jedes Engagement bloß nach Vorschrift abspult.

Inzwischen verschwimmen die Grenzen zwischen Betrieb und Privatsphäre immer mehr. Hiermit ist weniger gemeint, dass Wohnraum und Arbeitsplatz, Freizeit und Arbeitszeit teilweise identisch geworden sind. Gemeint ist damit vielmehr, dass Privat- wie auch Berufsleben unter dem Anspruch individueller Selbstverwirklichung und Selbstständigkeit stehen. Freilich vermag die Möglichkeit hierzu das Selbstwertgefühl zu stärken. Dem Einzelnen liegt es angeblich selbst in der Hand, wie erfolgreich oder glücklich er wird. Jeder soll sein Leben nach seinen Interessen und Fähigkeiten gestalten. Karriere und Lebensfreude, Askese und Ekstase, Disziplin und Euphorie, Betriebskalkulation und Enthusiasmus seien miteinander vereinbar.

Bei alledem bringt die Leistungsgesellschaft – wie die Amüsiergesellschaft – keine Grenzen hervor. Stoppregeln sind dem Leistungs- und Luststreben wesensfremd – ein Mehr bleibt immer denkbar, ja ist oft sogar wünschenswert. Wo die Arbeitsleistung an Kennzahlen gemessen wird, ist die Aufgabenliste niemals abgearbeitet. Der Output muss stetig steigen. Infolgedessen dreht sich das Hamsterrad immer schneller. Jedes erfolgreiche Geschäftsjahr erhöht die Erwartungen für das nächste. Der Einzelne soll sich ständig selbst und die anderen übertreffen. Hierbei wird immer öfter das Gewicht von der Korrektur auf die Fehlervermeidung gelegt. Die Verantwortung hierfür liegt nur noch selten bei gesonderten Stellen für Qualitätskontrolle. Sie liegt bei jedem Mitarbeiter selbst, der sich als Kunde der vorgeordneten und als

Lieferant der nächstfolgenden Abteilung sehen soll. Dieser Zuwachs an Verantwortung vermag zwar seine Selbstachtung zu heben. Doch darum geht es nicht. Die Optimierung der Arbeitsprozesse mit geringerem Verbrauch von Energie und Ressourcen soll vornehmlich die Produktivität steigern, den Marktanteil erhöhen und somit natürlich auch die Arbeitsplätze sichern. Es ist die Rede von Total Quality Management.

Hinzu kommt Benchmarking: der Leistungsvergleich zwischen verschiedenen Mitarbeitern oder Abteilungen des gleichen Unternehmens oder einiger Unternehmen untereinander. Damit lässt sich ein Wettkampf um Rekorde in Gang setzen. Bei der Ermittlung der Besten versuchen sich die Rivalen wechselseitig zu übertreffen und arbeiten so ständig an der Erhöhung ihrer Leistungen und Verbesserung ihrer Stärken. Wer nicht an der Spitze steht, möchte nach oben kommen; wer dieses Ziel erreicht, setzt alles daran, dort zu bleiben. Wer oben ist, empfindet verständlicherweise Stolz; wer unten bleibt, fühlt sich häufig beschämt.

Besonders gefragt ist heutzutage Kreativität, der Mut, neue Wege zu beschreiten.¹⁴ Gerade in der Entfaltung schöpferischer Potenziale wird die Antwort auf die großen Herausforderungen der heutigen Ökonomie und modernen Lebensführung gesehen. Kreativität verspricht Vorteile durch Vorsprünge im Konkurrenzkampf und mehr Lebensfreude im Daseinskampf. Allerdings kommen neue Ideen und Problemlösungen, wenn es ihnen, aber nicht, wenn es uns gefällt. Einfälle sind vorrangig Zufälle. Sie sind das Ergebnis von Inspiration, aber auch von Transpiration. Außer spielerischer Leichtigkeit, ungebremster Vitalität, schöpferischem Erfindergeist und künstlerischer Fantasie erfordern produktive Einfälle harte Arbeit. Nur wer sich durch Training und Übung auf den günstigen Moment vorbereitet, wird ihn wahrnehmen und ergreifen. Doch ohne ein gewisses Talent und Gespür geht es nicht. Stupide Routinen und autoritäre Reglementierungen sind ihr natürlicher Feind. Mit Mitarbeitern, die Freude am Schaffen und Lust am Kämpfen haben, fällt es leichter, der Konkurrenz ein Stück voraus zu bleiben. Solche Mitarbeiter besitzen für gewöhnlich ein gesundes Selbstbewusstsein.

Das Gebot der Stunde heißt, Schritt zu halten mit den neuesten Entwicklungen und die Zeit zu optimieren, damit man nicht von der Konkurrenz überholt oder abgehängt wird. Hierzu ist es nötig, sich dem

Neuen immer wieder neu anzupassen. Oft reicht die einmal erworbene Ausbildung nicht mehr für ein ganzes Berufsleben. Die Anforderungen der liberalen Arbeitsgesellschaft sind enorm gewachsen. Diesen gestiegenen Ansprüchen vermag der Einzelne nur durch eigene Anpassungs- und Lernanstrengungen gerecht zu werden. In immer kürzeren Zeiträumen bietet die Technik neue Produkte und neue Fertigungsverfahren. Das Wissen wächst immer schneller. Planungen werden in der globalisierten Arbeitswelt immer kurzfristiger. Diese Wandlungsbeschleunigung lässt sich nur mit hochqualifizierten Arbeitnehmern bewältigen, die offen für neue Technologien, Organisationsformen und Führungsstrategien zur Optimierung von Arbeitsabläufen sind. Hierzu ist ein starker Glaube an sich selbst erforderlich, wie umgekehrt die Selbstachtung der Mitarbeiter durch das Gefühl wächst, gebraucht zu werden. Man kann es sich einfach nicht erlauben, in Rückstand zu geraten. Jede Aufholjagd ist teuer und risikoreich. Und wer auf dauerhafte Stabilität in der beschleunigten Arbeitswelt setzt, droht unterzugehen. Hier überlebt nur, wer multioptional, dauermobil, flexibel und veränderungsfreudig bleibt.

Wie die Vergnügungslust geht die leistungsbezogene Hetzjagd von einer fortdauernden Vitalität der Menschen aus. Dieser Optimismus wird nicht nur von vielen geteilt, er wird auch von Politik und Ökonomie ausdrücklich gewünscht. Medial inszeniert ergeht regelmäßig ein Appell zur individuellen Mobilmachung der eigenen „Human Resources“, die größer seien als Lethargie und Resignation einem weismachen möchten. In diesem Sinne zielen die Interventionen von Politik und Wirtschaft auf die Etablierung einer sich jung fühlenden, lern- und leistungsbereiten Bevölkerung. Der Einzelne ist nicht aus sich allein eine unternehmerische Existenz, sondern wird auch von außen hierzu gemacht: Selbstaufrichtung als Fremdzurichtung! Auf diese Weise versuchen Wirtschaft und Politik das Beste aus ihren Bürgern und Mitarbeitern herauszuholen.

Demografischer Wandel, Globalisierung der Märkte und Innovationsbeschleunigung in Technik und Wirtschaft haben die Überzeugung hervorgebracht, dass die Bevölkerung den großen Herausforderungen bis ins hohe Alter gewachsen sei. Die Überalterung der Gesellschaft und der globale Effizienzwettbewerb in der Wirtschaft, für den eine

ungeheure Dynamik charakteristisch ist, erzwingen geradezu den Glauben an die lebenslange Lernfähigkeit und Berufstauglichkeit der Arbeitnehmer bis ins höhere Lebensalter. Allerdings legen solche Glaubensbekenntnisse hauptsächlich Manager, Wissenschaftler und Politiker ab, die entweder selbst noch jünger sind oder – von senilem Ehrgeiz gepackt – ihren Sessel nicht für jüngere Köpfe räumen möchten.

Doch selbstverständlich lassen sich auch viele Durchschnittsbürger solche positiven Einschätzungen gefallen, weil sie ihrem Selbstwertgefühl schmeicheln. Mit großer Energie stürzen sie sich in Arbeit und Vergnügen. Sie entwerfen Lebenspläne und arbeiten ihre Lebensstationen fleißig ab. Einige klettern von einer Sprosse zur nächsten nach oben. So läuft das Leben, denken sie, überzeugt davon, dass schon alles gut gehen werde. Dass es sich tatsächlich so verhält, suggerieren ihnen Politik und Wirtschaft einerseits, Konsum- und Freizeitindustrie andererseits. In diesem Punkt ziehen Werbung und Medien am gleichen Strang wie Politik und Ökonomie. Gemeinsam locken sie die Menschen in die Endlosschleife der Selbstoptimierung. Dabei ringen sie alle Bedenken mit rhetorischer Eleganz nieder. Die große Maschine muss am Leben gehalten werden und ihre Steigerungsspirale sich weiter drehen, auch für geringe Ertragszuwächse.

Das Beste aus dem Leben machen

Die Bürger der heutigen Amüsier- und Leistungsgesellschaft wollen auf der Höhe ihrer Möglichkeiten leben: ihr Selbst in jeder Beziehung optimieren – beim Laufen, Essen, Vergnügen, Arbeiten, sogar beim Schlafen. Hierfür gibt es neuerdings digitale Wunderapparate, die dem Einzelnen zu einer gesünderen Ernährung, effektiveren Arbeit und intensiveren Lebensweise verhelfen können. Schon früher gab es eine Reihe von Menschen, die Tag für Tag penibel Protokoll und Buch über ihre Fortschritte bei der Arbeit, ihre Ausgaben oder Zusammenkünfte mit anderen Personen führten, um ihre Lebenszeit besser zu nutzen. Jetzt stehen hierfür Maschinen mit speziellen Sensoren zur Verfügung, die Daten aufsaugen, Messungen vornehmen und diese blitzschnell auswerten. So lassen die heutigen Selbstoptimierer ihren Alltag, ja sogar ihren Schlaf mit dem Ziel der Perfektionierung detailgenau überwa-

chen. Da die Maschinen und Apps ihnen primär Zahlen, eben Daten liefern, wird auch von „Quantified Self“ gesprochen. Aus den Daten ergeben sich Warnungen, Rat- und Korrekturvorschläge bezüglich der eigenen Lebensgestaltung: Man sollte schneller und wirksamer arbeiten, früher zu Bett gehen, mehr Sport treiben, weniger Kalorien zu sich nehmen und die Haushaltskosten senken – alles Dinge, die man vermutlich ohne diese Evaluationen auch schon wusste. Aber die neue Generation der Selbstoptimierer zieht es scheinbar vor, ihr schlechtes Gewissen an ein digitales Management-Programm zu delegieren.

Nun kann eine solche Unterstützung, so merkwürdig es klingt, tatsächlich wichtige Entscheidungshilfen geben in Situationen, in denen die Menschen von den zahllosen Wahlmöglichkeiten heute überfordert werden. Zu diesen Optionen gehören eine Menge von Versuchungen, wie etwa Ablenkung durch Computerspiele während der Arbeitszeit oder falsche Ernährung am Abend. Solchen Verführungen dauerhaft zu widerstehen, fällt schon deshalb schwer, weil das Angebot an Verlockungen in der Multioptionsgesellschaft einfach zu groß ist. Obwohl viele vor ihren Versuchungen wegzulaufen versuchen, fallen etliche am Ende doch auf sie herein. Jede Widerstandskraft ermüdet irgendwann, wenn sie überstrapaziert wird. In dieser Situation können die digitalen Messgeräte durchaus einen wichtigen Beitrag leisten, um den verständlichen Mangel an Selbstdisziplin auszugleichen.

Aber die Kehrseite der erhöhten Selbstkontrolle ist ein starker Kontrollverlust. Aus freien Stücken unterwirft man sich Kontrollzwängen, die zu einer optimalen Lebensgestaltung führen sollen. Auf dieser Ambivalenz von Freiwilligkeit und Zwang gründet die gegensätzliche Bewertung der „Quantified-Self-Bewegung“: Die einen sehen in der permanenten Selbstüberwachung und Selbstverbesserung einen totalitären Kontrollmechanismus unserer Genuss- und Leistungsgesellschaft am Werke. Dagegen bedeutet für die anderen das neue Wissen über die eigene Lebensweise einen Zugewinn an möglicher Autonomie und einen Zuwachs an Chancen, seine Fähigkeiten besser entwickeln zu können. Man feiert die neuen Apparate auch als Werkzeuge der Freiheit. Ähnlich zwiespältig wirkt sich die neue Selbsttechnik auf die Selbstachtung aus: Während die optimale Selbststeuerung das eigene Selbstwertgefühl zu stärken vermag, kann deren Kehrseite, die diszi-

plinierende Fremdsteuerung, als demütigend empfunden werden und eine Revolte der Selbstachtung auslösen, die sich derlei Vernutzungen in aller Schärfe verbittet.

Lebenslüge der Leistungsgesellschaft

Wer aus Gründen der Selbstachtung den Chancen der modernen Genuss- und Leistungsgesellschaft widersteht, verschließt die Augen vor der Wirklichkeit und bleibt im Wartesaal des Lebens sitzen, heißt es. Glück ist machbar, lautet die Devise. Aber stimmt das überhaupt?

Freilich gibt es keine Erfolgsrezepte; vieles misslingt, auch mit den neuen Selbstmanagement-Programmen, weil es sich doch nicht präzise planen oder im Voraus genau berechnen lässt. Mit jedem Erfolgsversprechen geht die Gefahr eines Absturzes einher. Anstrengung und Findigkeit entscheiden nicht allein, ob sich die Mühe lohnt. Nicht alle menschlichen Vorhaben sind von Erfolg gekrönt. Noch so starkes Engagement bleibt ein Wagnis, das den gewünschten Erfolg nicht garantieren kann. Eine Anstrengung zahlt sich nicht immer aus, so sehr man auch rennt und schwitzt, um der Konkurrenz die fette Beute auf der Marktprairie abzujagen. Das Glück winkt nicht automatisch dem Tüchtigen. Natürlich kann man auch scheitern. Manchmal läuft es wie beim Roulette, wo man einfach abwarten muss, wohin die Kugel fallen wird. Doch wenn man dauernd alles gibt und nur wenig erreicht, schwindet nicht nur irgendwann der Ansporn, sich weiter ins Zeug zu legen, sondern auch das Selbstwertgefühl. Dabei ist sogar alles Gelingen nur vorläufig; Erfüllung gibt es immer bloß zeitweilig. Jeder Lebensentwurf ist eine Wette auf die Zukunft, und der Wettrichter unserer Leistungsgesellschaft heißt Wettbewerb.

Selbst das pralle und erfolgreiche Leben löst nicht immer ein, was es verspricht: Behagen am bunten Alltag und Zufriedenheit mit der getanen Arbeit. Statt Glück und Freude strahlen mit einem Male ängstliche Sorge und Müdigkeit aus den Augen. Plötzlich werden viele von quälender Antriebsschwäche und Frustration heimgesucht. Die derzeit prominentesten Schlagworte hierfür heißen Burnout und Depression, die wohlgemerkt nicht das Gleiche bedeuten, wie schon die gegensätzlichen Therapien belegen: Während depressiv Erkrankten mehr Be-

schäftigung, Unternehmungsgeist und Schlafentzug empfohlen wird, bekommen Burnout-Betroffene mehr Schlaf, Urlaub oder eine Auszeit verordnet. Derartige Entspannungsübungen würden Depressive noch depressiver machen.

Alles in allem ist die Zahl der Menschen hoch, die in der liberalen Moderne an emotionaler und geistiger Erschöpfung, chronischer Lustlosigkeit und andauernder Kraftlosigkeit leiden. Oftmals empfinden sie ihre Arbeit und das Leben eher als erdrückende Last denn als beglückende Herausforderung. Viele klagen über latente Aggressivität, Niedergeschlagenheit, Konzentrationsprobleme und psychomotorische Verlangsamung. Gefühle der Ohnmacht, auch Rücken- und Kopfschmerzen gesellen sich hinzu. Mitten in der Nacht wälzen sie Probleme. Wie schwarze Vogelschwärme kommen dunkle Gedanken und Ängste angefliegen, um sich ins leidenschaftliche Erfolgsstreben, rastlose Glücksverlangen oder die unbeschwerter Heiterkeit hineinzuhacken. Mit einem Male kommt einem alles hohl, gewichtslos und klein vor. Bisweilen genügen kleine zusätzliche Belastungen, um aus dem Gleichgewicht zu geraten. Ein geringfügiger Vorfall reicht manchmal schon aus, damit alles zusammenbricht. Man kann nicht mehr. Wenn so etwas anderen passiert, dann erscheint es fast als normal; wenn es aber mit einem selbst geschieht, dann macht man mit einem Male so Furchtbares durch, wie man es zuvor nicht für möglich gehalten hätte. Jetzt sehnt man sich beinahe nach kleinen Verhältnissen, die man aber genauso wenig ertragen könnte, weil man ja bloß Stille, Geborgenheit und Frieden sucht.

Hierfür hat die moderne Leistungs- und Erlebnisgesellschaft nur wenig Verständnis. Den globalen Effizienzwettbewerb, die rasante Dynamik der Technik, die demografische Überalterung und die Krise des Rentensystems vor Augen spielen Politik und Ökonomie die angezeigten Probleme gerne herunter.

Wie die moderne Konsum- und Freizeitindustrie geben sie stattdessen dem Einzelnen gerne das Gefühl, den Herausforderungen der modernen Wissensgesellschaft, dem globalen Effizienzwettbewerb, der rasanten Entwicklung in Technik und Wirtschaft wie auch ihrem starken Freiheits- und Erlebnisdrang gewachsen zu sein. Ein wichtiges Stichwort hierfür lautet Empowerment – das Gegenteil von lähmender

Antriebsschwäche: Die Beschäftigten brauchten sich nur ihrer Stärken bewusst zu werden, den Blick auf ihre Problemlösungskompetenzen zu lenken und ihre diversen Fähigkeiten neu zu entdecken, um wieder Kraft schöpfen zu können. Ihre vorübergehende Schwäche sei ein reparierbarer Defekt, eine Krankheit, die therapiert, eine Überanstrengung, die reguliert, ein Mangel, der behoben werden könne. Ihrer Existenzkrise lägen lediglich organisatorische Fehlsteuerungen und persönliche Fehlorientierungen zugrunde.

Die Ursachen hierfür werden einmal in der Persönlichkeit der Betroffenen gesucht. Diese wirkten überanstrengt und erschöpft, weil sie einfach zu ehrgeizig, zu hilfsbereit, zu anspruchsvoll oder perfektionistisch seien. Sie schätzten die Risiken und sich selbst falsch ein, übernahmen sich, wodurch sie über kurz oder lang in eine ernsthafte Krise geraten mussten. Ihre Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit seien nicht weiter verwunderlich. Nicht selten mündeten sie in den Selbstvorwurf, am persönlichen Scheitern selbst schuld zu sein. Man hat das Gefühl, versagt zu haben. Schwere Krankheiten, drohende Arbeitslosigkeit, der Verlust nahestehender Menschen, Beziehungskonflikte, kurz, massive Veränderungen des bisherigen Lebensgefüges kommen oftmals hinzu.

Einige sind besonders anfällig für düstere Stimmungen, weil sie in der Kindheit nicht lernten, mit Misserfolgen und Überforderungen so umzugehen, dass sie sich bewältigen lassen. Natürlich sind dunkle Gefühle aber nicht nur eine individual-psychologische und soziokulturelle Erscheinung, sondern auch ein Stück genetische Veranlagung und ein neurobiologisches Phänomen, das mit den Botendiensten der Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Serotonin zusammenhängt.

Daneben werden die Wurzeln für die dunklen Gefühle in den Organisationsstrukturen und Arbeitsbedingungen ausfindig gemacht. Eine zu hohe Arbeitsbelastung und Verantwortung lassen die Menschen manchmal in lähmende Trägheit versinken. Statt aktiv werden sie dann antriebslos, statt flexibel starr, statt engagiert gleichgültig und statt kreativ einfallslos. Die Ersetzung des autoritären Führungsstils durch das partizipative Management überfordert einfach viele Mitarbeiter. Wachsende Eigenverantwortung bedeutet nicht bloß mehr Selbsterfüllung, sondern auch mehr Stress. Die Leistungsanforderungen wechseln und wachsen sogar. In immer kürzeren Abständen werden neuartige Technologien

eingeführt. Außerdem ist das Lebens- und Arbeitstempo in den letzten Jahren enorm gestiegen. Dazu muss der Einzelne ständig beweisen, dass er seine berufliche und gesellschaftliche Position zu Recht innehat. Nicht selten führt die Karriereleiter auf eine Sprosse hinauf, auf der man zur Übernahme von Aufgaben gezwungen wird, zu denen man gar nicht geeignet ist.

Doch mit einem ausgewogenen Zeitmanagement, besseren Bewältigungsstrategien und einer Reihe organisatorischer Veränderungen seien diese Probleme in den Griff zu bekommen. In Anbetracht der hohen volkswirtschaftlichen Schäden, die solche Existenzkrisen durch Verlust an Arbeitsproduktivität und Belastung des Gesundheitssystems verursachen, müssen Politik und Ökonomie an ihre Heilbarkeit und Vermeidbarkeit glauben. Sie müssen den Menschen ihre Abstiegsangst nehmen, ihre Aufstiegslust wecken und ihren Alltagsfrust zerstreuen.

Auffälligerweise wird hierbei unkritisch an der fixen Idee dauerhafter Vitalität in körperlicher und geistiger Hinsicht bis ins höhere Alter festgehalten. Doch liegt darin ein großes Problem, das gerne übersehen wird. Es bezeichnet die Lebenslüge der heutigen Arbeits- und Freizeitwelt, die den Vorwurf riskiert, die unleugbare Endlichkeit des Menschen schlicht auszublenden. Für dieses Versäumnis zahlen die Leistungsträger einen hohen Tribut. Der Einzelne stimmt zwar den offiziellen Verharmlosungen gerne zu, weil sie seine Illusion nähren, bis ins hohe Alter fit, straff und leistungsstark bleiben zu können. Der Haken bei der ganzen Sache ist nur, dass hierdurch die Lebenskräfte falsch eingeschätzt und im Tagesgeschäft weiter die Signale der Überforderung überhört werden. Doch die Endlichkeit rückt alles zurecht. Trotz Optimismus bestehen nämlich die Probleme unvermindert fort.

Verlorene Selbstachtung

„Sich befreien ist nichts, frei sein können ist das Schwierige“, schreibt André Gide im *Immoralisten*.¹⁵ Ähnlich Alain Ehrenberg im *Erschöpften Selbst*: „Sich befreien macht nervös, befreit sein depressiv.“¹⁶ Denn mit der Freiheit wächst die Angst, zu scheitern oder zu versagen. Heute leiden die Menschen nicht mehr so sehr an Unterdrückung als vielmehr an Überforderung. Früher machten Gehorsam und Disziplin den Ein-

zelen krank, da sie ihm vielerlei Zwänge auferlegten und hierdurch seine Lebensimpulse übermäßig hemmten. Man stand in innerem Konflikt mit Sitte und Konvention. Die Folgen waren Neurosen, so Ehrenberg. Dagegen bürdet die heutige Leistungs- und Spaßgesellschaft dem von alten Zwängen befreiten Einzelnen ein Übermaß an Selbstverantwortung auf, das ihn gleichfalls krank macht. Jeder soll seines Erfolges und Glückes Schmied sein. Diese Erwartung baut einen ungeheuren Druck auf, der leicht zum Gefühl der Unzulänglichkeit, der Erfahrung eigener Defizite führt. Auf einmal kriechen Selbstzweifel und Mutlosigkeit an den Werkhallen und Bürotürmen hoch. Es kommt zu seelischen Infarkten, weil sich die Batterien inzwischen entladen haben.

Dabei ist es doch normal, hin und wieder in grübelnden Müßiggang zu verfallen, weil Arbeit und Leben widerspenstig sind. Es ist auch normal, sich öfter ohnmächtig zu fühlen bei dem Versuch, die dunklen Wolken der trostlosen Hektik oder des öden Alltags zu vertreiben. Natürlich entspricht man nicht immer den Anforderungen, die man an sich selbst stellt und den Erwartungen, die andere an einen haben. Wie oft gibt man sein Bestes, ohne dass etwas Gutes dabei herauskommt.

Niemand erfreut sich nur an seinem Leben, sondern jeder hat ebenso schwer daran zu tragen. Dem Ernst des Lebens kann man nicht immer ein Schnippchen schlagen. Einstmals gab es nur einen Extremsport – das Leben selbst. Trotz aller zivilisatorischen Errungenschaften scheint es heute nicht in jeder Beziehung anders zu sein. Offenbar ist der Lastcharakter der menschlichen Existenz nicht verhandelbar, was schon daraus erhellt, dass trotz Verbesserung unserer Lebensverhältnisse sich die Menschen nicht automatisch besser fühlen. Die ersehnte Leichtigkeit fällt immer wieder zwischen die Ritzen ihrer Alltagsorgen.

Wir mögen inzwischen länger fit erscheinen, jünger aussehen als Gleichaltrige noch vor wenigen Jahrzehnten und auch älter werden als unsere Vorfahren – der Pegel unserer lust- und leistungsförderlichen Botenstoffe sinkt deshalb nicht später als in der Vergangenheit. Anzeichen der Gebrechlichkeit unterspielen unsere eingebildete Stärke, die gerne überschätzt wird. Doch wahrscheinlich könnten die meisten sogar noch mit der allgemeinen Beschleunigung mithalten. Aber viele möchten es einfach nicht mehr. Nach Jahren leidenschaftlichen Strebens und rasenden Arbeitseifers haben sie einfach keinen Elan mehr

dazu. Sie möchten es irgendwann genug sein lassen dürfen. Denn sie fühlen sich mittlerweile eher verbraucht als noch lernwillig und abenteuerlustig. Früher gab es zahlreiche Freuden, die ihnen als Verlockungen vorschwebten. Doch jetzt haben sich die bunten Verheißungen des Lebens im welken Laub erblasster Träume verloren. Man ist bereits zufrieden, wenn der morgige Tag nicht schlechter ausfällt als der heutige. Schon lange schaut oder pfeift niemand mehr hinter einem her. Nach und nach ist man für seine Mitmenschen unsichtbar geworden; der alte Goethe spricht in diesem Zusammenhang von „stufenweisem Zurücktreten aus der Erscheinung“. Nun wird es allerhöchste Zeit, sinnvolle Kurskorrekturen am bisherigen Lebenswandel vorzunehmen. Wenn die Schwingen des Todes das Leben streifen, kann man nicht mehr länger dahinleben, ohne sich die Frage zu stellen, was einem in der verbliebenen Lebenszeit noch besonders am Herzen liegt.

So klug die Konzepte zum lebenslangen Lernen auch sind, die Leistungsfähigkeit der Menschen lässt sich nicht auf gleichem Niveau bis ins höhere Alter erhalten. Darum wird „lebenslanges Lernen“ wohl künftig von vielen als „lebenslängliches Lernen“ empfunden werden. Allerdings können Neuerungen genauso als Herausforderungen angenommen werden und Neugierde wecken. Häufig aber bergen sie bedrohliche Risiken in sich, die eher Angst erregen. Man hat Angst, Raubbau am eigenen Dasein zu betreiben. Das Leben ist eine zermürende Aufgabe aus Not, das regelmäßig in Schieflage und Existenzkrisen gerät. Innere Ausgeglichenheit, die aus der gelassenen Hingabe an den Alltag erwächst, ist nicht die Regel, sondern bleibt ein Glücksfall, eine Ausnahme. Und jede Regel sträubt sich gegen Ausnahmen.

Dazu gibt es eine große Lust auf Faulheit – das Bedürfnis, sich schon auszuruhen, bevor man überhaupt müde geworden ist. Sicherlich kann geschenkte Ruhe für denjenigen, der nicht müde ist, leicht zur Qual werden. Aber niemand tut sich gerne Zwänge an, und Bequemlichkeit ist vielen Zeitgenossen lieber als hektische Betriebsamkeit. Statt „IchAG“ möchte man hin und wieder auch mal eine „Ohne-Mich-AG“ sein dürfen. Wer will schon dauernd dort gekratzt werden, wo es einen gar nicht juckt?

Trotzdem kommen viele nicht damit klar, dass das Leben sie bisweilen aus der Leistungs- und Amüsierbahn trägt. Heute herrscht nicht nur

im Berufsleben ein gnadenloser Verdrängungswettbewerb. Auch beim Vergnügen gibt es eine Zwei-Klassen-Gesellschaft mit „Reichen“, die aufgrund ihrer Jugendlichkeit, Schönheit und Finanzmittel ein starkes Selbstbewusstsein haben, und „Armen“, die aufgrund ihrer mangelnden Attraktivität, ihres fortgeschrittenen Alters und schwachen Einkommens ein schwaches Selbstwertgefühl besitzen. Diese lernen die großen Versprechen vorrangig als Versprecher des Lebens kennen. Jedoch stört jeder, der sich durch Stolpersteine aus dem Tritt bringen lässt, den reibungslosen Ablauf unserer auf Lust und Leistung ausgerichteten Gesellschaft. Er versündigt sich an einem großen Heiligen unserer Arbeits- und Amüsiergesellschaft: nämlich am Optimismus, dass jedes Problem lösbar und gute Laune erlernbar sei. Allerdings ist hier wie sonst auch der Sünder dem Heiligen haushoch überlegen: Er kennt das Leben besser!

Da aber die hohen Leistungs- und Vergnügungsansprüche sowie der allgemeine Glaube an die Erreichbarkeit aller angesteuerten Ziele fortbestehen, kommt es dennoch regelmäßig zu Selbstzweifeln, Versagens- und Absturzängsten. Gerade die hohen Erwartungen lassen die empfundenen Überforderungen und Überlastungen leicht als persönliches Scheitern erscheinen. Sie provozieren den Selbstvorwurf, am Verlust möglichen Gelingens selbst schuld zu sein. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann auf diese Weise tief erschüttert werden. Doch wo sich eine Gesellschaft maßgeblich über Leistung und Exzellenz einerseits, Eigeninitiative und Selbstverantwortung andererseits definiert, sieht der Einzelne meist keinen anderen Ausweg, als die Gründe für seine Unzulänglichkeit in der eigenen Person zu suchen. Statt sie Gott und dem Schicksal oder den unzulänglichen Verhältnissen anzulasten, hält man sie für selbstverschuldet. Deshalb habe man dafür geradezustehen. Dies scheint der Preis für ein Leben zu sein, das in eigener Regie geführt werden darf.

Natürlich nimmt an solchen Selbstzuschreibungen des Misslingens, dem Steuerungs- und Kontrollverlust des Lebens die Selbstachtung spürbar Schaden. Die existenzielle Irritation, welche die Hilflosigkeit, Erschöpfung und das Verfehlen der erstrebten Ziele auslösen, beschämt und demütigt. Sie rufen Gefühle eigener Wertlosigkeit hervor, die sich bisweilen in nervöse Selbstablehnung und schmerzhaftes Selbstanfein-

dung verkehren. Offenbar bringt die liberale Moderne genauso wie die islamische Welt mit ihren Männerüberhängen ganz spezifische Gefährdungen der Selbstachtung hervor. Nur was ist diese Selbstachtung überhaupt, die auch durch die liberale Moderne auf ganz spezifische Weise gefährdet wird?

Der Einzelne – wichtig oder nichtig?

Selbstachtung ist ein Problem, das jedermann angeht, und es wirft Fragen auf, die niemanden kaltlassen. In allen Gesellschaften gibt es Phänomene, welche die Selbstachtung des Einzelnen *praktisch* gefährden. Speziell in der säkularen Moderne gibt es überdies eine Reihe von Faktoren, welche die Selbstachtung zusätzlich *theoretisch* gefährden. Aber was ist Selbstachtung überhaupt? Worauf bezieht sich die Achtung vor uns selbst? Gibt es etwas im Menschen, das ihn auffordert, sich zu achten? Oder hat der Mensch vielmehr einen guten Grund, sich selbst zu verachten?

Achtung und Demut

Es gibt vielerlei Phänomene, die uns Achtung einflößen: ein alter Baum genauso wie ein gutes Buch oder schönes Kunstwerk. Darüber hinaus achten wir nicht nur die Vorfahrt oder auf unser Äußeres. Wir bringen auch dem Gesetz, dem Alter und den Gefühlen anderer Menschen unsere Achtung entgegen.

Mit anschaulichen Worten beschreiben Immanuel Kant und Friedrich Schiller Achtung als eine Haltung, die sich vor etwas „beugt“¹⁷ oder „bückt“,¹⁸ das einen Eigenwert besitzt. Beiden zufolge ruft die praktische Vernunft oder das Sittengesetz solch eine Verneigung in unserem Geiste hervor. Kant spricht von ehrfürchtigem Erschaudern vor dem Sittengesetz in uns. Wer die Tiefen seines Selbst gründlich erforsche oder ihnen auch nur nachspüre, stoße unausweichlich auf sittliche Regeln, die uns Menschen vorschreiben, wie wir handeln sollen. Diese

angeborenen Regeln bilden das Sittengesetz. Sie sind Teil der menschlichen Vernunft.

Ohne hier auf Details einzugehen, gemahnt das Sittengesetz zu selbstloser Rechtschaffenheit. Es weist gewissermaßen den Egoismus des menschlichen Eigeninteresses, die „Sinnlichkeit“,¹⁹ wie Kant schreibt, in die Schranken. Wo das Sittengesetz geachtet wird, dort verfolgt der Einzelne nicht mehr primär seinen eigenen Vorteil, sondern das Wohl seines Nächsten. Dementsprechend formuliert der Aufklärungsphilosoph: „Eigentlich ist Achtung die Vorstellung von einem Wert, der meiner Selbstliebe Abbruch tut.“²⁰ Damit ist gemeint: Wer aus innerer Überzeugung sein Handeln am Sittengesetz ausrichtet, stellt die eigenen Interessen, Wünsche und Neigungen zum Wohl seiner Mitmenschen zurück. Doch ganz ausschalten lassen sich diese nicht. Denn der Mensch bleibt stets beides: sittliches Vernunftwesen und eigeninteressiertes Sinnenwesen. Infolgedessen ist der Kampf zwischen beiden „Seelen in unserer Brust“ niemals abgeschlossen.

Je größer aber die Achtung vor dem Sittengesetz, umso größer die Einschränkung und Entwertung des auf eigenen Vorteil bedachten Sinnenwesens, das wir immer auch sind. Dabei sei es das Sittengesetz selbst, das die Achtung vor seinen Regeln im vernünftigen Menschen hervorrufe. Das Sittengesetz in uns besitze nämlich für einen vernünftigen Menschen eine solche Überzeugungskraft, dass er gar nicht anders als Achtung davor entwickeln könne. Allerdings gehe mit dieser Achtung zugleich ein Gefühl der „Demütigung“ einher. Denn die sittliche Vernunft erniedrige unsere eigeninteressierte Sinnlichkeit, die wir ja nicht beliebig ausschalten können. So entlarvt die sittliche Vernunft unsere sinnliche Natur mit ihren egoistischen Neigungen und Wünschen als moralisch prekär und demütigt sie auf diese Weise.

In der Folge verbinden Kant und Schiller mit der Achtung vor dem Sittengesetz zwei weitere gegensätzliche Gefühle. Einerseits dürfen wir stolz auf uns sein, wenn es uns gelingt, unsere egoistische Sinnlichkeit erfolgreich zurückzudrängen. Andererseits besteht immer genug Anlass für eine unangenehme, „eher drückende Empfindung“,²¹ weil wir dieses Ziel nie vollständig erreichen. Da wir unsere sinnliche Natur mit ihren Wünschen und Neigungen nicht gänzlich außer Kraft setzen können, bezieht sich unsere Achtung vor dem Sittengesetz immer auf etwas, das

höher steht als wir selbst.²² Darum gehört zur Achtung vor dem moralischen Gesetz stets auch ein Bewusstsein von der Geringfügigkeit unseres eigenen moralischen Werts. Selbst die moralisch Besten schneiden Kant zufolge schlecht ab, wenn sie ihr Verhalten mit der moralischen Vollkommenheit vergleichen. In diesem Sinne ruft das Achtung gebietende Sittengesetz – außer dem genannten Gefühl der „Demütigung“ – zugleich ein Gefühl der „Demut“ hervor. Darunter versteht Kant eine „Einschränkung der großen Meinung von unserem moralischen Wert durch die Vergleichung unserer Handlungen mit dem moralischen Gesetz“.²³

Eine ähnliche Beobachtung wie Kant machte bereits David Hume, demzufolge sich mit Achtung immer „ein gewisses Maß an Niedergedrücktheit“²⁴ verbinde, die aus dem Vergleich der tadellosen Eigenschaften moralisch vorbildlicher Person mit unserer eigenen Lebensweise herrühre.

Nun mag es sich oft so verhalten, dass mit der Achtung vor etwas ein Bewusstsein persönlicher Unzulänglichkeit und Unterordnung einhergeht. Zwingend jedoch ist diese Vorstellung nicht. Denn selbstverständlich ist Wertschätzung auch ohne niederdrückende Unterlegenheitsgefühle möglich.

Nach Kant und Schiller gibt „das Wort Achtung allein den geziemenden Ausdruck der Schätzung“²⁵ für Menschenwürde wieder: „Achtung [ist] von der Würde unzertrennlich“²⁶ die beide für eine angeborene Eigenschaft des Menschen halten. Der Mensch soll seine Würde achten.

Ideelle Sonderbestandteile

Der Grund zur Selbstachtung liegt Kant zufolge also in einem Sonderbestandteil der menschlichen Wesensnatur. Kant nennt diesen Teil unserer Existenz Sittengesetz und Vernunft. Im religiösen Erfahrungsbereich ist von Gottebenbildlichkeit die Rede. Der Mensch soll sich achten, weil er Ebenbild Gottes ist. Dagegen sieht René Descartes, 17. Jahrhundert, den eigentlichen Grund zur Selbstachtung in der Willensfreiheit: „Ich bemerke in uns nur Eines, das uns einen wahren Grund geben kann, uns selbst zu achten, nämlich der Gebrauch unseres freien

Willens und die Herrschaft, die wir über unser Wollen haben.“²⁷ Alle diese Konzepte haben eines gemeinsam: Sie gehen von einer substanziellen Eigenschaft im menschlichen Selbst aus, die jedem einen guten Grund geben soll, sich selbst zu achten. Solche ideellen Sonderbestandteile unserer Existenz wie Gottebenbildlichkeit, Willensfreiheit oder Vernunftfähigkeit haben außer deskriptivem auch normativen Charakter. Damit ist gemeint: Der Mensch hat nicht nur eine höhere Wesensnatur, sondern aus seiner höheren Wesensnatur ergibt sich, dass er diese und somit auch sich selbst als deren Träger achten soll.

Ähnlich wie Descartes gründet Samuel Pufendorf im 17. Jahrhundert die Selbstachtung auf die besondere Geistesverfassung des Menschen: „Der Mensch ist nicht nur ein auf Selbsterhaltung bedachtes Lebewesen, ihm ist auch ein feines Gefühl der Selbstachtung eingegeben“, notiert er.²⁸

In die gleiche Richtung gehen ein Jahrhundert später die Ausführungen Immanuel Kants, der zwar den Begriff Selbstachtung nicht gebraucht, dafür aber von „Achtung für sich selbst“, „Achtung gegen uns selbst“, „moralischer Selbstschätzung“ und „vernünftiger Selbstliebe“ spricht. Achtung vor sich selbst, Achtung vor dem Sittengesetz in uns und Achtung vor der eigenen Fähigkeit zu moralischer Selbstbestimmung meinen bei Kant dasselbe. Denn als autonomes, freies Vernunftwesen bestimmt sich – Kant zufolge – der Mensch immer nach dem Sittengesetz; andernfalls wäre er ja nicht vernünftig. Da er aber zugleich Sinnenwesen ist, wird er hiervon – wie dargelegt – immer wieder auch abgehalten. Doch als freie moralische Person, befreit von allen sinnlichen Neigungen und Interessen, würde er nicht anders wollen, als sein Dasein nach dem Sittengesetz zu bestimmen. Darum heißt das Sittengesetz zu achten dasselbe wie unsere moralische Autonomie zu achten. Da Kant die personale Autonomie des Menschen von vornherein moralgebunden konzipiert, ist die Selbstachtung nicht zu trennen von der Achtung vor dem Sittengesetz, in der sich der Mensch zugleich als der vernünftige freie Autor dieses Gesetzes achtet. Als sittliches Vernunftwesen besitzt der Mensch nach Kant eine herausragende Würde, die ihm Respekt vor sich selbst einflößt. Dabei bedeutet Würde für Kant soviel wie einen absoluten, durch nichts aufzuwiegenden, eben unverrechnbaren Eigenwert zu haben.