

Einleitung

In meinem 2009 erschienenen Buch *Mythos Zen* behauptete ich, wenn wir Zen seines mystisch-religiösen Gewandes entkleiden, stellen wir fest: Zen kann kein Weg zur Erleuchtung, zur Realisation einer mysteriösen Einheit oder Buddhanatur sein, stattdessen sehen wir vor allem einen Kampf um Anerkennung. Eine mögliche Antwort auf diesen Kampf lautet, schon eine alte zen-buddhistische Richtung soll sie gegeben haben: Wir sollten unsere Ichbezogenheit radikal zurücknehmen, sollten in einem gewissen Sinn *nichts werden*. Was dieses *nichts werden* und schließlich *sein* genauer bedeuten könnte, habe ich versucht, in diesem Buch auszubuchstabieren.

Schon bei oberflächlicher Betrachtung wird schnell deutlich, dass das Anerkennungsbegehren einer der Hauptgründe unserer vielfältigen Leiden darstellt und die meisten Bereiche des menschlichen Lebens durchzieht, die sozialen, politischen, ethischen und vor allem die psychischen. Der allen Menschen gemeinsame Wunsch, ein gutes Leben zu führen, scheint nur verwirklichtbar, wenn es uns gelingt, den Anerkennungskampf zu beenden oder ihn wenigstens wesentlich zu mindern. Die altchinesische daoistische Philosophie behauptete sogar, ein Weiser sei völlig frei von Anerkennungs-wünschen, er habe keine Ängste und verfolge keine Pläne. Auch antike westliche Weisheitslehren lassen sich so deuten. Eine leere Behauptung?

Im ersten Kapitel gehe ich der Frage nach, was ein gutes Leben für materielle und psychische Güter, vor allem die der Anerkennung und Geborgenheit, erfordert. Ein Ergebnis: Anerkennung ist ein besonderes Gut, und die entscheidende Anerkennung stellt in unseren hierarchischen Gesellschaften der soziale Status dar. Er ist nicht nur selbst eine Form der Anerkennung, viele andere Formen der Anerkennung sind an ihn gebunden. Die große Statusabhängigkeit der Anerkennung setzt uns fortwährend unter Druck, kann das Gefühl eines prinzipiellen Anerkennungsmangels bewirken und die Selbstachtung und das Selbstwertgefühl untergraben. Das gute Leben scheint also auch eine Frage der Verteilung des Gutes Anerkennung.

Aber kann es eine Gesellschaft ohne Anerkennungs- und Aufstiegsdruck geben, zumindest eine mit wesentlich geringerem? Die denkbar radikalste Form einer solchen Gesellschaft wäre die egalitäre. Ob und wie eine Gesellschaft völlig Gleicher realisierbar sein könnte, erörtere ich vor dem Hintergrund der als egalitär geltenden Jäger- und Sammlergesellschaften.

Unabhängig von der Möglichkeit egalitärer Gesellschaften betrachte ich es für ein gutes Leben als notwendig, den eigenen Anerkennungsdruck zu verringern. Das schließt mit ein, sich einen vernünftigen Umgang mit Kränkungen und Erniedrigungen und den sie provozierenden Hassgefühlen anzueignen. Was mir dafür hilfreich erscheint, lege ich im Kapitel *Übung sein* dar.

Für ein gutes Leben ist nicht zuletzt eine Klärung der persönlichen moralischen Einstellung nötig, denn sie bestimmt unser Lebensgrundgefühl wesentlich mit. Im Abschnitt *Moralisch sein* versuche ich zu zeigen, wie Moral mit unserer individuellen Lebenshaltung, unserer sozialen und politischen Einstellung und dem guten Leben verzahnt ist.

I. Etwas sein müssen

Das Leben des Weisen gleicht dem
Dahintreiben eines Bootes, sein
Tod dem Sichbetten zur Ruhe.
Er hat keine Ängste und verfolgt
keine Pläne.

Zhuangzi

Was uns umtreibt

Unruhe, Sorge und Angst

Im Grunde ist es einfach: Fast pausenlos sind wir unruhig und besorgt, ein ängstliches Gemurmel ist unser treuester Begleiter. Bilden wir uns in einem glücklichen Augenblick ein, es ist versiegt, sicher endgültig, müssen wir nur flüchtig in uns hineinhorchen, um zu erkennen, es ist unser verlässlichster Freund.

Unruhe und Angst sind die beharrlichsten Gefühle, Sorgen die häufigsten Gegenstände unseres Denkens. Aber tatsächlich stirbt die Hoffnung zuletzt: Trotz unzähliger gegenteiliger Erfahrungen glauben wir immer wieder, endgültige Freiheit von Unruhe, Sorgen und Angst sei möglich, nur noch über dies und jenes müssen wir uns klarwerden, nur

noch dies und jenes in Ordnung bringen, nur noch dies und jenes erreichen.

Wir sind leidensfähige Wesen, und wir leben in einer gefährvollen Welt. Kein Wunder, dass wir, wie schon alle unsere Vorfahren, von Unruhe und Angst beherrscht werden. Weniger als den Tod fürchten wir Schmerzen, körperliche wie seelische, und auch die Angst treibt uns um, nicht genug von den Freuden des Lebens zu erhalten.

Hinter jeder Unruhe und Angst, jeder Form von Leid, jedem unangenehmen Gefühl können wir wirkliche oder eingebildete Gefahren entdecken. Gefahren für unser Wohlbefinden oder gar für Leib und Leben. Gefahren halten uns wach, drängen uns, etwas gegen sie zu unternehmen.

Steckt die Welt nicht tatsächlich voller Gefahren, wird unser Leben, noch öfter unser Wohlbefinden, nicht tatsächlich häufig bedroht? Ist es also nicht ausgezeichnet, dass wir mit einer hochsensiblen Alarmanlage ausgerüstet sind? Oder ist der Preis für ihre beharrlichen Warnungen, ihr aufgeregtes Geblinke und Getute zu hoch? Ist die Unzahl an Sorgen und Ängste nicht zu viel des Guten? Noch dazu, wenn wir bedenken, dass heute die meisten Menschen, zumindest in den industrialisierten und halbwegs demokratischen Gesellschaften, in relativem Wohlstand und relativer Sicherheit leben. Viele müssen feststellen, eigentlich geht es mir gut, warum fühle ich mich so schlecht?

Warum werden wir trotz unseres Wohlstandes von Sorgen, Unruhe und Angst geplagt? Was brauchen wir, um ein zufriedenes, ein glückliches Leben zu führen? Vielleicht die Sicherheit eines ewigen Lebens? Aber auch wenn wir von einem solchen überzeugt sind, werden wir von Sorgen umgetrieben und von Unruhe und Angst gequält. Fehlt es uns letztlich vor allem an Weisheit, wie antike westliche und östliche Philosophien behaupteten?

Die Weisheit der Antike

Der französische Philosoph Pierre Hadot meinte, den Weg der Philosophie einzuschlagen, bedeutete im alten Griechenland, sich auf die Suche nach der richtigen Lebensweise zu begeben, um die Kunst der Lebensführung zu erlernen. Der Anhänger einer der sechs philosophischen Schulen hatte sich für *eine* Lebensweise entschieden.

Für die Lebenskunstschulen war die richtige Lebensweise eine, die zur Seelenruhe, zum inneren Frieden führte. Richtig lebte, dessen Seele ruhig war und blieb, gleich, was ihm widerfuhr. Jede philosophische Schule lehrte ihre eigene Lebensweise, besaß ihre eigenen Ansichten über die genauen Gründe der Unruhe und damit auch über die Methoden, die zum Frieden führen sollten.

Für die Skeptiker verursachten nicht die Dinge selbst Leid, sondern die falschen Urteile, welche wir über die Dinge fällen. Die Stoiker sahen in Egoismus und Gier die Ursache der menschlichen Leiden, die Kyniker in den gesellschaftlichen Konventionen und Zwängen, die Epikureer in den falschen Vergnügungen. Letztlich verursachten für alle griechischen philosophischen Schulen falsche Überzeugungen und die unnatürliche Lebensweise, der Abfall von der natürlichen Ordnung, die Künstlichkeit des gesellschaftlichen Lebens Unruhe, Sorge und Angst. Heilen kann sich der Mensch, wenn er seine falschen Einstellungen mit Hilfe der Philosophie berichtigt. Für Sokrates, wie für die Stoiker, gab es auf die Frage, wie zu leben sei, nur eine Antwort: tugendhaft. Heute würden wir sagen: moralisch. Für alle diese Schulen spielten die sozialen Verhältnisse keine entscheidende Rolle.

Da aber jedes irdische Lebewesen materielle Güter benötigt, benötigen sie auch Weisheit, und ob sie diese erhalten, ist eine Frage der sozialen Verhältnisse. Sicher reichen für ein gutes Leben materielle Güter nicht aus, schon gar nicht für eines, das so gut wie frei von Unruhe und Angst sein

soll. Und so stellt sich die Frage: Welche Güter brauchen wir noch, und über welche Einstellungen und Haltungen sollten wir verfügen, wenn wir so leben wollen, wie jeder Mensch leben will, gut, zufrieden, glücklich?

Oder sind das die falschen Fragen? Verfolgen wir mit ihnen einen falschen Weg?

Das Krishnamurti-Problem

Dass die Menschen seit jeher mit solchen Fragen einen falschen Weg verfolgen, war die Botschaft des „indischen Weisen“ Jiddu Krishnamurti (1895 in Südindien geboren, 1986 in Kalifornien gestorben). Dreh- und Angelpunkt seiner Lehre war die Überzeugung: Allein der Wunsch, es soll anders sein, als es hier und jetzt ist, schafft Leid. Der Wunsch schafft eine leidbringende Differenz zwischen Ist und Soll, die auf Kosten des Genusses des Jetzt geht. Dieses wird dadurch als unvollkommen abgewertet, nicht wirklich erlebt, denn wer wünscht, ist mit seinem Gedanken in der Zukunft, die hoffentlich besser sein wird als die Gegenwart. Ist die Zukunft eingetreten, wird ihm, wegen des Ist-Soll-Denkens, aber wieder etwas fehlen, das leidbringende Wünschen geht also weiter.

Schuld am unglücklichen Ist-Soll-Modus trägt für Krishnamurti das Denken. Mit ihm würden wir stets die Gegenwart verscheuchen, da sich das Denken stets in der Zeit vollzieht. In der Gegenwart leben bedeute aber, außerhalb der Zeit zu leben.

Statt unser ganzes Leben mit dem Streben nach Zielen zu vergeuden und wie der Hase ewig hinter dem Igel herzu laufen, sollten wir alle Ziele und Ideale fallenlassen, denn es liegt auf der Hand: Ohne Ziele keine Differenz zwischen Ist und Soll, kein Druck und keine Qual, etwas erreichen zu müssen. Nur wenn wir alles Suchen, Finden, Verändern wollen aufgeben, so Krishnamurti, nur wenn wir nicht denken, werden wir in der zeitlosen Gegenwart, in der Ewigkeit des Jetzt leben. Bedeuten diese Worte nicht dasselbe, wie die des alten Daoisten Zhuangzi, *verfolge keine Pläne?*

Was gut ist

Was ist ein gutes Leben?

Den Ausdruck *gutes Leben* gebrauche ich gleichbedeutend mit *glücklichem, zufriedenen* oder auch *erfülltem Leben*. Unter Glück verstehen wir gewöhnlich einen Zustand des Wohlfühlens. Meist ist ein solches Gefühl von kurzer Dauer und nicht planbar. Ein gutes oder glückliches Leben ist aber keine Kette aus vielen kurzzeitigen Wohl- oder Glücksgefühlen. Ein gutes Leben zeichnet sich durch ein „übergreifendes Glück“, eine grundsätzliche Zufriedenheit aus. Für sie benötigen wir zwar auch eine große Zahl an kurzzeitigem, an situativem Glück, aber das übergreifende Glück, die grundsätzliche Zufriedenheit, stellt sich erst ein, wenn in einem relativ selbstbestimmten Leben die für uns wesentlichen Wünsche in Erfüllung gegangen sind, wir also die wichtigsten Güter erhalten haben. Güter meine ich hier in einem sehr weiten Sinn, im Sinn von alles, was uns guttun kann.

Voraussetzungen eines guten Lebens

Voraussetzungen eines guten Lebens sind, wie der Philosoph Martin Seel ausführt, relative körperliche und psychische Gesundheit, relative materielle und rechtliche Sicherheit und relative Freiheit.

Relative körperliche und psychische Gesundheit meint vor allem die Abwesenheit von leiblichen Dauerschmerzen und seelischer Qual. Relativ sicher leben bedeutet, in einer einigermaßen verlässlichen Umwelt zu leben, in einer, in der wir nicht dauernd um Leib und Leben bangen müssen, in der wir weder von unseren Artgenossen noch der Technik oder der Natur bedroht werden. Nicht zuletzt bedeutet relative Sicherheit eine einigermaßen sichere materielle Grundversorgung. Die dritte Bedingung, die relative Freiheit, bedeutet zuerst einmal nur, sich frei bewegen zu können. Zu dieser

Freiheit gehört aber auch „für das eigene Leben wichtige Dinge selbst entscheiden“ zu dürfen, wie die Wahl des Berufs oder des Partners.

Für Seel müssen diese drei Voraussetzungen für ein gutes Leben in allen historischen Epochen und Kulturen gegeben sein. Sie sind ihm also zeit- und kulturunabhängige Bedingungen, abhängig können nur ihre Ausprägungen sein.

Die Notwendigkeit der drei Bedingungen leuchtet ein: Wer ständig Schmerzen, Angst vor Hunger, Gefängnis und Folter haben muss, wird sein Dasein nicht als ein glückliches empfinden, sogar dann wenn er viele Glücksmomente erlebt. Dass die drei Bedingungen nur „relativ“ gegeben sein müssen, meint, wir können über diese Güter nicht absolut, sondern eben nur relativ, bezogen auf die jeweiligen ökologischen und sozialen Verhältnissen verfügen. Relativ meint auch, in extremen Situationen, in denen uns diese Güter nur in geringem Maße zur Verfügung stehen, ist ein gutes Leben möglich, wenn diese Situationen nicht „übermächtig sind“. Eine nichtrelative, eine absolute Sicherheit, Selbstbestimmung und Gesundheit kann es in dieser Welt ohnehin nicht geben.

Diese Bedingungen eines guten Lebens sind in vielen industrialisierten und demokratischen Gesellschaften für viele Menschen seit einiger Zeit erfüllt: Angst zu verhungern muss in ihnen niemand haben, auch rechtliche Sicherheit und ein hohes Maß an Freiheit sind in der Regel gewährt, und vermutlich muss kaum ein Mensch für längere Zeit schier unerträgliche Schmerzen leiden.

Aber warum überwiegen in unserem Leben trotzdem die unzufriedenen Zeiten, werden wir trotzdem meist von Unruhe, Sorgen und Ängsten geplagt? Welche Güter brauchen wir noch?