



Katharina Ceming

# Denken hilft!

Philosophische Anstöße für heute

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0968-5 (Print)

# Inhalt

## Ein Wort vorab:

Philosophische Gedanken für ein gutes Leben. . . . . 7

## Der Kopf ist rund,

damit das Denken die Richtung ändern kann. . . . . 11

Nachdenken über das, was sein soll . . . . . 12

Mit Denken zur Selbstbestimmung. . . . . 15

Denken und Nachforschen entlarven Manipulation und  
Täuschung. . . . . 17

Wieso wir tun, was wir tun . . . . . 20

Alles eine Sache der Perspektive? . . . . . 24

Thinking is the best way to travel . . . . . 27

## Nichts bleibt, wie es ist. Na und! . . . . . 29

Jeden Tag Geburtstag feiern? . . . . . 32

Gibt es nicht auch etwas Unveränderliches? . . . . . 33

Wieso nicht alles Wandel ist . . . . . 36

Wie man erdbebensicher bauen kann . . . . . 41

Und das Leben geht weiter . . . . . 45

## Der Sinn des Lebens. Was, wenn's ihn gar nicht gibt?. . . . . 50

Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie. . . . . 52

Die fünf Säulen des Sinns. . . . . 54

Grenzsituationen als Sinnerfahrungsmöglichkeit . . . . . 58

Gibt's denn überhaupt einen Sinn? . . . . . 60

Besser wäre es, wir wären nie geboren! Wirklich? . . . . . 64

Zur Freiheit verdammt, vom Absurden gestreift . . . . . 68

Und doch gehört uns unser Schicksal. . . . . 70

Nichts Neues unter der Sonne . . . . . 72

## Das Glück ist ein Rindvieh ... Oder doch nicht?. . . . . 75

Glücklich sein und Glück haben: zwei Welten – ein Begriff . . . . . 77

Wer das eigene Glückslevel heben will, muss den richtigen  
Hebel ansetzen. . . . . 81

Glück und Vernunft: ein unschlagbares Duo. . . . . 85

Wieso die Theorie nicht grau ist. . . . . 87

Nicht die Dinge machen uns glücklich oder unglücklich,  
sondern unsere Vorstellung über sie . . . . . 91

|   |            |
|---|------------|
| <b>Arbeit ist das halbe Leben.</b>  |            |
| <b>Und was ist mit der anderen Hälfte? . . . . .</b>                          | <b>94</b>  |
| Die Muße ist des wahren Lebens Anfang. . . . .                                | 95         |
| Die Lust an der Persönlichkeitsbildung. . . . .                               | 97         |
| Gut Ding will Weile haben. . . . .  | 100        |
| Beschleunigung als Mußekiller . . . . .                                       | 105        |
| Muße ist keine Ablenkung . . . . .  | 108        |
| Vom Lob des Unnützen . . . . .  | 110        |
| Müßiggang ist aller Laster Anfang . . . . .                                   | 112        |
| Wagen wir den Müßiggang . . . . .   | 115        |
| <b>In der Ruhe liegt die Kraft. Da liegt sie gut! . . . . .</b>               | <b>118</b> |
| Sage mir, wie du bewertest, und ich sage dir, wie du dich<br>fühlst . . . . . | 121        |
| Bin ich, was ich fühle? . . . . .   | 124        |
| Lustvoll gelassen, gibt's das? . . . . .                                      | 127        |
| Warum es manchmal hilfreich sein kann, sich selbst zu lassen. . .             | 131        |
| Gelassenheit zu den Dingen . . . . .  | 133        |
| <b>Darf's ein bisschen mehr sein?</b>   |            |
| <b>Die Suche nach dem rechten Maß . . . . .</b>                               | <b>138</b> |
| Die Sehnsucht nach der Maßlosigkeit. . . . .                                  | 138        |
| Das König-Midas-Syndrom. . . . .  | 140        |
| Warum wollen wir immer mehr haben? . . . . .                                  | 143        |
| Die Auswirkungen des Immer-Mehr . . . . .                                     | 148        |
| Die Suche nach dem rechten Maß. . . . .                                       | 150        |
| Das radikalisierte Maß: die Askese . . . . .                                  | 153        |
| Weniger ist mehr, aber leider nur für wenige. . . . .                         | 156        |
| <b>Schieflagen im gesellschaftlichen Diskurs</b>                              |            |
| <b>Abschließende Anmerkungen . . . . .</b>                                    | <b>161</b> |
| Glossar . . . . .   | 168        |
| Literatur . . . . .   | 172        |
| Anmerkungen . . . . .   | 174        |

## Ein Wort vorab: Philosophische Gedanken für ein gutes Leben

Von dem berühmten kynischen Philosophen Diogenes von Sinope ist der provokante Ausspruch überliefert:

*„Zum Leben braucht es entweder einen Verstand oder einen Strick.“*

Für die antiken Hörer war dieser Gedanken vermutlich nicht weniger irritierend als für uns heute. Doch dieser Satz spiegelt nicht nur das kynische Lebensverständnis wider, sondern mehr oder weniger das der ganzen antiken Philosophie. Dahinter steht die fundamentale Überzeugung, dass wir als Menschen nicht nur vernunftbegabte Wesen sind, sondern dass der Gebrauch des eigenen Verstandes unverzichtbar für ein gelingendes Leben ist. Auf die Frage „Denkst du noch oder lebst du schon?“ hätte Diogenes dem Fragenden vermutlich wortlos den Strick gereicht.

Sich seines eigenen Verstandes zu bedienen, bietet einige echte Vorteile. So macht Selberdenken nicht nur schlau, sondern es hilft, sich im Dschungel des Lebens zu orientieren.

Dafür gibt uns die Philosophie ein Handwerkszeug an die Hand. Dieses Handwerkszeug ist die Reflexion, das Nach-Denken. Manchmal denkt es sich ein wenig leichter,

wenn man ein paar Impulse bekommt. Daher verstehe ich dieses Buch als einen philosophischen Impulsgeber. Mit diesen Impulsen und Gedanken aus der philosophischen Tradition können Sie sich auf die eigene Reise machen. Es lohnt sich!

Manche Ideen werden Ihnen vielleicht gefallen oder Ihnen entsprechen, andere werden Sie vielleicht für skurril oder unpassend halten. Das darf sein, ja, es ist sogar gut, wenn Sie sich bei dem einen oder anderen Gedanken im wahren Sinne des Wortes etwas vor den Kopf gestoßen fühlen; denn gerade in der Auseinandersetzung mit Positionen, die uns auf den ersten Blick gar nicht entsprechen, können wir etwas lernen.

Zu philosophieren bedeutet nämlich immer auch, sich zu denken geben lassen, sich mit neuen und manchmal auch ungewohnten Ideen zu beschäftigen. Philosophieren ist ein aktiver und lebendiger, ja ein kreativer Prozess. Genießen Sie ihn und verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Philosophie nur etwas sehr Ernstes und sehr Gewichtiges sei.

Gewichtig mag sie in dem Sinn sein, dass sie sich mit dem Sinn unseres Daseins beschäftigt, doch diese Beschäftigung macht auch Freude. Ich hoffe, ich kann Ihnen auf den folgenden Seiten ein wenig von diesem Spaß am Denken vermitteln.

Die in diesem Buch behandelten Themen haben alle eines gemeinsam: Sie sind Aspekte eines guten und gelingenden

Lebens, weshalb sich die Auseinandersetzung mit ihnen lohnt. Schon früh erkannten Menschen, dass Veränderung ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebens ist, dem wir uns nicht entziehen können. Die Frage, die uns bis heute beschäftigt, ist die: Wie können wir gut mit diesen Veränderungen umgehen? Wie gestalten wir unser Leben, wenn sich tragende Sicherungssysteme als gar nicht so sicher erweisen wie erhofft?

Dass nichts bleibt, wie es war, zeigt sich auch in Bezug auf die unterschiedlichen Vorstellungen vom Sinn des Lebens. Sahen die Menschen in der Antike und im Mittelalter diesen in einer transzendenten Macht grundgelegt, auf die das menschliche Leben hin geordnet ist, so verlor diese Überzeugung mit der Moderne ihre Strahlkraft. Doch damit ist die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht vom Tisch. **Wenn Sie sich diese Frage nach dem Sinn stellen, werden Sie nicht umhinkommen, in Ihrem eigenen Leben nach Antworten zu suchen.** Aber sicherlich können Ihnen einige Antwortversuche von Philosophen hilfreiche Impulse mit auf den Weg geben.

Dass die Auseinandersetzung mit dem Sinn wichtig ist, bestätigt die moderne Glücksforschung. Glückliche Menschen sind nämlich nicht deshalb glücklich, weil ihnen dauernd glückliche Ereignisse widerfahren, sondern weil sie ihr eigenes Dasein als sinnvoll erleben. Aus diesem Grund hielten die großen griechischen Denker die Muße und nicht die Arbeit für eine der wichtigsten Errungen-



schaften menschlichen Lebens. In der Muße findet der Mensch nämlich Zeit, sich mit sich selbst und der Welt zu beschäftigen. Nehmen Sie sich diese Zeit. Über sich selbst und das eigene Tun nachzudenken, ist keine vergeudete Zeit, sondern die wertvollste unseres Lebens. In diesem Sinne wünsche ich ihnen genug Zeit und Muße beim Lesen dieses Buches, ob Sie dieses nun quer, entsprechend Ihrem Interesse an den einzelnen Themen, oder ganz gemächlich vom Anfang bis zum Schluss lesen.

## Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann

Dem Denken eilt in unseren Tagen nicht gerade ein besonders guter Ruf voraus. Kaum ein Ratgeber zum guten Leben verzichtet darauf, zu betonen, dass wir viel zu stark rational und kopfgesteuert seien und deshalb wesentliche Potenziale unseres Daseins ungenutzt ließen. Aus diesem Grund lautet der Ratschlag oftmals: Raus aus der Kopffalle! Auch ich bin davon überzeugt, dass eine der Grundlagen eines guten Lebens darin besteht, einen guten Zugang zu sich selbst und damit zu seiner eigenen Emotionalität zu bekommen. Doch das steht keinesfalls im Widerspruch zum Denken.

Denken ist eine der wesentlichsten, wichtigsten und herausragenden Fähigkeiten des Menschen. Der Mensch kann über sich selbst nachdenken und sein Leben reflektieren.

*„Ein Leben ohne Selbsterforschung ist nicht lebenswert“<sup>2</sup>,*

verkündete Sokrates. Das Wort ‚Reflexion‘ kommt vom lateinischen ‚reflectere‘, was so viel wie zurückbilden, umwenden, umkehren heißt. Reflektieren beinhaltet die Fähigkeit, das eigene Denken anzuschauen und zu überprüfen. Beim Nachdenken und Reflektieren nehmen wir uns Zeit, Handlungen, Situationen und Gedanken auf ihre

Stimmigkeit hin zu untersuchen. Das ist wichtig, denn viele unserer eigenen Haltungen und Meinungen haben wir im Lauf unseres Lebens einfach von anderen übernommen. Wollen wir einigermaßen selbstbestimmt und gut leben, müssen wir uns die Mühe machen, die übernommenen Ansichten zu überprüfen und gegebenenfalls eigene zu entwickeln.

### Nachdenken über das, was sein soll

Dieses Überprüfen, diese Selbstreflexion unterscheidet sich jedoch vom Nachdenken über ein naturwissenschaftliches oder technisches Problem. Beides hat in der Tat mit Denken zu tun und beides ist wichtig. Martin Heidegger unterschied zwischen dem rechnenden und dem besinnlichen Denken. Während das rechnende Denken mit den harten, überprüfbaren Fakten arbeitet, geht das besinnliche Denken den Dingen auf den Grund. Letzteres kann mühsamer sein und ist nicht in der Weise verwertbar wie das rechnende Denken. Deshalb gehen wir ihm gerne aus dem Weg. Heidegger sprach davon, dass wir regelrecht auf der Flucht vor dem Denken seien.

Besinnlich ist dieses Denken, weil es radikal nachsinnt, weil es sich um den Sinn des Daseins bemüht. Das rechnende Denken an sich ist nicht falsch oder gar überflüssig. Wir können nicht darauf verzichten, nur reicht es nicht aus, unser menschliches Dasein und unsere Wirklichkeit in ihrer Tiefe und Komplexität zu beschreiben. Denken

meint auch die Durchdringung und Erhellung unseres eigenen Lebens.

Natürlich gab und gibt es in der philosophischen Tradition Strömungen, die nur gelten lassen möchten, was harte, überprüfbare Fakten sind. Doch damit lassen sich nicht die wesentlichen Fragen des menschlichen Daseins beantworten: Wer sind wir? Und vor allem: Wie möchten wir leben?

Unser Denken hilft uns, uns als handelnde Wesen in der Welt zu orientieren. Es hilft uns, eine Vision davon zu entwickeln, wie die Welt sein soll. Es fragt, weshalb die Welt so ist, wie sie ist, und ob sie nicht auch anders sein könnte. Denn die Tatsache, dass etwas so ist, wie es ist, sagt noch nichts darüber aus, dass es so sein soll. Ethik ist ein Postulat und kein Faktum. Aus der Tatsache, dass Menschen immer wieder Menschen töten, abzuleiten, dass es so sein soll, wird vermutlich kein vernünftiger und einfühlsamer Mensch tun.

Wer in dieser Frage ausschließlich evolutionsbiologisch argumentiert und die Ursache für das Tötungsverbot vor allem darin sieht, dass es überlebenstechnisch für den Fortbestand der Menschheit besser ist, sich nicht gegenseitig zu töten, übersieht, dass es viele ethische Normen gibt, die keinen überlebenstechnischen Mehrwert haben. Die ethische Überzeugung, dass Sklaverei ein Verbrechen ist oder dass Männer und Frauen gleichwertig sind oder dass keine Ethnie besser ist als eine andere, sind Überzeu-

gungen, die in der Geschichte der Menschheit gewachsen sind. Angestoßen wurden sie von Einzelnen, die immer wieder kritisch nachfragten, ob das, was Brauch oder Gewohnheit ist, auch stimmig ist; *ob das, was ist, wirklich sein soll*. Denn nur, weil etwas seit Jahrhunderten getan oder praktiziert wird, ist es noch nicht sakrosankt oder gar Ausdruck eines natürlichen Sein-Sollens.

Der große Königsberger Philosoph und Aufklärer Immanuel Kant formulierte eine solche Richtschnur, anhand derer wir uns bei unserem Handeln orientieren können. Er nannte sie den kategorischen Imperativ:

*„Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“<sup>3</sup>*

Die sogenannte Goldene Regel formuliert Kants Gedanken etwas allgemeinverständlicher: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“ Diesen Gedanken finden wir in nahezu allen großen Weisheitstraditionen und Religionen. Was nicht heißt, dass er immer und überall befolgt wird. Das unterscheidet eben das Faktum vom Postulat, was aber nichts über den Wert des Postulats aussagt. Dass Menschenrechte immer wieder verletzt werden, heißt nicht, dass es so sein soll und dass das Postulat, die Würde des Menschen zu schützen, deshalb falsch wäre.

## Mit Denken zur Selbstbestimmung

Denken hilft uns aber nicht nur, eine Vision zu entwickeln von einem Leben, wie wir es uns wünschen, und von einer Welt, in der wir leben möchten. Der denkerische Umgang mit uns selbst und der Welt ermöglicht es uns, unser Leben selbstbestimmter zu gestalten. Es hilft uns, von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung zu kommen. Wir werden in einem guten Sinn autonom. Aus der Psychologie wissen wir, dass Menschen, die das Gefühl haben, ihr Leben einigermaßen selbstbestimmt leben zu können, also Meister oder Meisterin ihrer selbst zu sein, deutlich zufriedener und glücklicher sind als Menschen, die sich von äußeren Faktoren getrieben fühlen.

Kant sprach davon, dass der Mensch aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit heraustreten müsse, um wahrhaft Mensch zu sein. Selbst verschuldet ist die Unmündigkeit nach Kant deshalb, weil der Mensch sich nicht seiner Vernunft bedient. Er lässt lieber andere für sich denken. Das ist bequemer und weniger anstrengend. Es wäre interessant zu hören, was Kant heute angesichts unserer Ratgeberkultur schreiben würde. Denn bereits 1784 konstatierte er in seinem Essay „Was ist Aufklärung?“:

*„Es ist so bequem, unmündig zu sein. Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurteilt, u.s.w., so brauche ich mich ja nicht selbst zu bemühen. Ich habe nicht nötig zu denken, wenn ich nur bezahlen kann.“<sup>4</sup>*

Doch Kant betonte in seinem Beitrag noch etwas anderes sehr Wichtiges. Es liegt nicht nur an den Einzelnen, ob sie mündig werden oder nicht, denn auch die Gesellschaft schafft Strukturen, die die Einzelnen in der Unmündigkeit halten. Wenn wir in Kants Zeiten blicken, war dies nicht weiter verwunderlich. Absolutistische Herrscher haben selten Interesse an mündigen Bürgern. Doch können wir uns entspannt zurücklehnen und aufatmen, weil wir in einer Demokratie leben?

Die US-amerikanische Philosophin Susan Neiman, die in Berlin lebt und lehrt, schreibt in ihrem Buch „Warum erwachsen werden?“, dass wir uns eben nicht beruhigt zurücklehnen können. Es braucht keine totalitären Regime, um die Unreife der Bürger mit Gewalt herbeizuführen. Die Infantilisierungsprozesse der nichttotalitären Regime sind ihrer Ansicht nach viel wirksamer, weil sie direkt an unserer Bequemlichkeit andocken, uns aber vorgaukeln, wir hätten die Freiheit zu entscheiden. Doch was sind das für Entscheidungen? Wir verbringen unsere Zeit damit, uns zwischen Hunderten von Handymodellen zu entscheiden, uns durch zahllose Vergleichsportale zu bewegen, um den billigsten Stromanbieter, den günstigsten Urlaub, die stylischsten Sneakers oder was auch immer zu bekommen:

*„Völlig erschöpft von all unseren Entscheidungsmöglichkeiten, übersehen wir die Tatsache, dass die wichtigen Entscheidungen von anderen getroffen werden, die wir nicht einmal benennen könnten. Oder haben Sie eine Welt*

*gewählt, in der Ölgesellschaften von der Zerstörung des Planeten profitieren? In der Frauen wegen Ehebruchs gesteinigt werden oder in der man sie ermordet, weil sie zur Schule gehen?“<sup>45</sup>*

Neimans Antwort auf diese Situation ist eine ganz ähnliche wie die Kants: Mensch, wach auf! Gesellschaft, wach auf! Wer glaubt, Freiheit bestünde darin, zwischen 30 Fernsehsendern oder Streaming-Diensten zu wählen, weiß nicht, was Freiheit wirklich bedeutet. Kant gibt in seinem Essay eine sehr schöne Definition von echter Freiheit. Diese besteht darin, „von seiner Vernunft in allen Stücken öffentlichen Gebrauch zu machen“. Dies meint nichts anderes, als nachzudenken, ob das, was wir erleben und erfahren, auch das ist, was sein soll. Kant schrieb seinen Essay nicht in resignativer Verzweiflung, sondern als Aufruf, dass wir endlich mündige Wesen werden sollen, die sich ihrer eigenen Vernunft bedienen, und uns nicht wie eine Herde Schafe lenken lassen.

## Denken und Nachforschen entlarven Manipulation und Täuschung

Diese Mündigkeit brauchen wir in Zeiten der gezielten Verbreitung von Lügen und Halbwahrheiten dringender denn je. Um Irrtümer und falsche Behauptungen zu erkennen, braucht es ein Handwerkszeug – unser reflektierendes Denken. Eine in sozialen Netzwerken wie Facebook oder auf Twitter hundertmal geteilte Behauptung



wird auch nicht durch das hundertunderste Teilen wahr, wenn sie einer Überprüfung nicht standhält. Durch Nachdenken und durch den Gebrauch unserer Urteilskraft gewichten und bewerten wir Informationen und unterscheiden diese von Propaganda oder Werbung.

Urteilskraft ist eine Dimension, auf die Immanuel Kant besonders verwies. Sie muss unbedingt zum Wissen hinzukommen, damit dieses gut gebraucht werden kann. Die Urteilskraft beschreibt die Fähigkeit, ein Ereignis oder eine Tatsache einer Regel zuzuordnen zu können. Ohne Urteilskraft nutzt Wissen nichts, da es nicht richtig eingesetzt werden kann.

Kant betont aber noch etwas sehr Wesentliches im Kontext der Urteilskraft: Sie ist eine Fähigkeit, die man niemanden lehren kann. Die Urteilskraft ist etwas, in das man sich einüben muss. Wissen und Fakten kann man vermitteln, aber Zusammenhänge herzustellen, zu verstehen, was es mit bestimmten Tatsachen auf sich hat, das kann man nicht wie einen Wissensinhalt vermitteln.

Heraklit von Ephesus drückte diese Erkenntnis vor 2500 Jahren in einem berühmten Satz aus:

*„Vielwisserei lehrt nicht Verstand haben.“<sup>6</sup>*

Man kann viel wissen und dennoch die Zusammenhänge nicht verstehen. Kant bezeichnet diesen Zustand als Dummheit. Diese Dummheit hat nichts mit dem zu tun, was der IQ-Test misst. Auch Gelehrte können Kants Ansicht

nach dumm sein, wenn sie zwar über viel Wissen verfügen, aber ihre Urteilskraft nicht kultiviert haben. Erst der Gebrauch der Urteilskraft macht einen Menschen zum mündigen Menschen.

Wer über Urteilskraft verfügt, kann Zusammenhänge herstellen und dazu beitragen, Manipulationen und Falschaussagen zu entlarven. Und er kann sich selbst immer wieder kritisch über die Schulter schauen und überprüfen, wie er mit Informationen umgeht.

Leider neigen wir oft dazu, nur Dinge zur Kenntnis zu nehmen, die unsere (Vor-)Urteile bestätigen. Wir können uns aber auch bewusst entscheiden, uns mit Argumenten auseinanderzusetzen, die uns nicht gefallen, um unser eigenes Denken und Handeln zu erweitern.

Wer selbstständig denken und urteilen kann, ist daher auch in der Lage, seine eigenen Grenzen zu erkennen. Je komplexer unsere Wirklichkeit wird, desto mehr Themenbereiche gibt es, bei denen wir auf Experten nicht verzichten können. Es ist gerade kein Ausweis von geistiger Reife, wenn man glaubt, alles besser zu wissen als Fachleute. Dies bedeutet natürlich nicht, dass wir jedem Experten bedingungslos alles glauben müssen. Die Glaubwürdigkeit eines Experten hängt aber nicht davon ab, ob jemand meine Meinung oder Weltanschauung teilt, sondern davon, welche Interessen er verfolgt, für wen er arbeitet oder wer ihn bezahlt. Die Informationen eines Lobbyisten haben einen anderen Geschmack als die eines Wissenschaftlers, der für eine unabhängige Forschungseinrichtung arbeitet.