

REBEKKA  
REINHARD

DIE KUNST  
*gut*  
ZU SEIN



REBEKKA  
REINHARD

DIE KUNST  
*gut*  
ZU SEIN

Der innere Kompass für ein Leben,  
das auch in Krisenzeiten glücklich macht

LUDWIG

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Cradle to Cradle Certified® ist eine eingetragene Marke des Cradle to Cradle Products Innovation Institute.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 09/2023

Copyright © 2023 by Rebekka Reinhard  
Copyright © 2023 der deutschen Erstausgabe  
by Ludwig Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Dieses Werk wurde vermittelt durch  
die Michael Meller Literary Agency GmbH, München.  
Redaktion: Andrea Kunstmann  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH und Co. KG  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-453-28166-0

[www.Ludwig-Verlag.de](http://www.Ludwig-Verlag.de)

Für die künstliche Intelligenz



# INHALT

## Vorwort

### TEIL 1 GEGEN DIE ANGST 15

#### 1 Diogenes in der Sonne: Schnelles Glück, langsames Glück 17

# Vom banalen Guten 23

#### 2 Der Wille zum Wollen: Wie man kognitives Streaming beendet 27

# Vom guten Gebrauch des gesunden Menschenverstands 33

#### 3 Das große Rauschen: Warum Panik nichts bringt 39

# Von der ethischen Selbstentfaltung 46

#### 4 Der andere Mensch: Drei Einsichten über Beziehungen 51

# Von der Kostbarkeit des Lebens 57

#### 5 Die Banalität des Guten: Freundlichkeit 61

### TEIL 2 GEGEN DIE ILLUSION 69

#### 6 Die Kartoffel: Warum nicht alles nur Spaß ist 71

# Von der Kunst, sich mit den Augen anderer zu sehen 77

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <b>7</b>                               | <b>Der Einfluss: »Ich« und »wir«</b>                        | 83  |
|  | # Von der Kraft des Gemeinsamen                             | 88  |
| <b>8</b>                               | <b>Der Spiegel: Narzissmus und Moral</b>                    | 93  |
|  | # Vom Loslassen   | 99  |
| <b>9</b>                               | <b>Das Absolute: Was nötig ist</b>                          | 103 |
|  | # Vom Genügen   | 109 |
| <b>10</b>                              | <b>Die Banalität des Guten: Wärme</b>                       | 113 |
| <br><b>TEIL 3 GEGEN DIE OHNMACHT</b>   |   | 119 |
| <b>11</b>                              | <b>Das Minimalprinzip: Warum Sein das bessere Haben ist</b> | 121 |
|  | # Von der Unkompliziertheit                                 | 127 |
| <b>12</b>                              | <b>Die Form: Wie aus Sprache Respekt wird</b>               | 133 |
|  | # Von der Höflichkeit                                       | 140 |
| <b>13</b>                              | <b>Das Geheimnis: Was Schönheit wirklich bedeutet</b>       | 145 |
|  | # Von der Wertschöpfung                                     | 151 |
| <b>14</b>                              | <b>Die Haltung: Drei mutige Frauen und ihre Lektionen</b>   | 157 |
|  | # Vom Engagement  | 164 |
| <b>15</b>                              | <b>Die Banalität des Guten: Stil</b>                        | 169 |
| <br><b>TEIL 4 FÜR DIE LEICHTIGKEIT</b> |   | 175 |
| <b>16</b>                              | <b>Die Smarties: Worin der Sinn des Lebens besteht</b>      | 177 |
|  | # Vom Dasein  | 183 |



|           |  |         |
|-----------|--|---------|
| <b>17</b> | <b>Das Halbfinale: Über den Sinn des Todes</b>             | 187     |
|           | # Vom Lieben   | 194     |
| <b>18</b> | <b>Der gute Moment: Die Keimzelle des langsamen Glücks</b> | 199     |
|           | # Vom Füreinander  | 206     |
| <b>19</b> | <b>Die Flügel: Warum sich Vertrauen lohnt</b>              | 211     |
|           | # Vom Weitergehen  | 216     |
| <b>20</b> | <b>Die Banalität des Guten: Einkehr</b>                    | 223     |
|           | <br><b>Glossar</b>   | <br>229 |
|           | <b>Quellen</b>   | 233     |
|           | <b>Danksagung</b>  | 239     |



## VORWORT

»Bin ich ein guter Mensch?« – »Wie werde ich ein guter Mensch?« Da Sie zu diesem Buch gegriffen haben, haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen vielleicht schon gestellt. In einer Zeit der Castingshows und Bestenlisten könnten Sie versucht sein zu glauben, es gehe da um einen Exzellenzwettbewerb. Ich glaube, das ist die falsche Prämisse. Auch in einer Ära voller Krisen kann, soll oder muss nicht jede als Aktivistin hervorstechen, eignet sich nicht jeder zum Widerstandskämpfer. Das ist auch nicht nötig. Um gut zu sein, müssen Sie keine Leben retten. Gut zu sein ist eine Kunst, die jede Studentin, jede Managerin, jeder Rentner, jede Mutter und jeder Vater ausüben kann, egal wo und unter welchen Umständen – im Großen, im Kleinen und ganz Kleinen.

Dies kein klassisches Ethik-Buch. Sie finden darin weder komplizierte moralische Argumente noch neurologische oder verhaltensökonomische Theorien, die die schwierige Umsetzbarkeit guter Taten belegen sollen, wie zum Beispiel in Armin Falks Buch *Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein*. Ich glaube nicht, dass es schwer ist, gut zu sein. Und zu bleiben. Denn Gutsein *tut gut*. So einfach ist das. Gut zu sein ist eine Haltung, eine Entscheidung, die

immer und unter allen Umständen glücklich macht – die, die das Gute empfangen, und die, die es geben. Gutsein ist völlig barrierefrei und banal – im Sinne des französischen Worts *banal* für »unspektakulär« oder »alltäglich«. Es beginnt mit einem Lächeln, das anderen signalisiert: Da ist jemand, der mich sieht. Als Mensch sieht. Egal, wie ich aussehe, welche Haar- und Hautfarbe und Körbchengröße ich habe, egal, welche Sprache ich spreche und wie ich gekleidet bin, egal, wie hoch oder niedrig mein Einkommen, meine Miete, mein Vermögen oder meine Schulden sind. Egal, ob gerade Krise ist oder nicht.

Dieses Buch soll Mut und Lust aufs Gutsein machen. Es ist eine Einladung zur simplen Menschlichkeit, die man zu oft vergisst, weil ständig ein Termin, ein Konflikt, eine Zerstreuung dazwischenkommt. Jeder Teil dieses Buchs fokussiert sich auf einen anderen Ausschnitt menschlichen Denkens, Fühlens und Wirkens in dieser Gesellschaft – jeder steht in engerem oder weiterem Zusammenhang mit den übrigen. Im ersten Teil geht es um Gegenwärtigkeit und Willensfreiheit im Kontext Angst machender Ablenkungen; Teil 2 dreht sich schwerpunktmäßig um den Wert des Echten und Maßvollen angesichts typischer Illusionen unserer Zeit; Teil 3 inspiriert zur (Neu-)Entdeckung von Ordnung, Form und Inhalt als Gegenprogramm zur Ohnmacht; Teil 4 motiviert zu mehr Leichtigkeit durch Sinnorientierung und Vertrauen. Jeder Teil enthält mögliche Umfelder und Einsatzbereiche für die einzelnen »Komponenten« des banalen Guten: Freundlichkeit, Wärme, Stil und Einkehr. Die Teile bauen aufeinander auf, aber im Prinzip können Sie je nach Interesse und Lebenslage mit jedem Kapitel beginnen. Dann empfehle ich vorab einen Blick ins Glossar am Ende des Buches.

Während ich dieses Buch schreibe, wird die Corona-Pandemie für beendet erklärt, tobt der Krieg in der Ukraine, blockieren »Klimakleber« Kreuzungen und Bahnhöfe. Anfang 2023 rückt mit dem Chatprogramm GPT der amerikanischen Tech-Firma OpenAI die Revolution der generativen künstlichen Intelligenz ins öffentliche Bewusstsein. Während ich schreibe, wird mir klar, dass dies eines der letzten Bücher sein könnte, die ich »selbst«, ohne KI-Hilfe schreibe. Was die dynamische Entwicklung der künstlichen Intelligenz betrifft, halte ich persönlich alles für möglich, auch dass KI viele menschliche Kompetenzen ersetzen wird. Was sie nie ersetzen können wird, ist die Fähigkeit zur Menschlichkeit. Solange es Menschen gibt, werden sie das Urheberrecht auf die Banalität des Guten behalten. Glaube ich. Also widme ich das Buch der künstlichen Intelligenz – auf dass sie guten Gebrauch davon machen möge ...

*human is the next big thing*

München, April 2023



# **TEIL 1**

## **GEGEN DIE ANGST**





# 1

## DIOGENES IN DER SONNE:

### Schnelles Glück, langsames Glück

Zu den faszinierenden Phänomenen menschlichen Lebens zählt das Glück. Viele Glücksvarianten sind leicht zu identifizieren. Sie machen sofort gute Laune. Für ein Baby kann es die Mutterbrust sein, für einen Teenager das Verliebtsein, für kranke Menschen das Blutbild im Normalbereich. Leider wird das subjektive »reine« Gute-Laune-Glück leicht verunreinigt. Zum Beispiel: Man befördert Sie. *Endlich*, denken Sie, gehen beschwingt nach Hause, sperren laut singend die Wohnungstür auf, und dann: ein Wasserrohrbruch! Sie schlagen die Hände über dem Kopf zusammen, googeln hektisch hin und her. Es folgen fruchtlose Telefonate mit Sanitärbetrieben, die alle ausgebucht sind. Ihr Stimmungsbarometer fällt in den Keller. Schon haben Sie vergessen, dass Sie glücklich waren. *Waren*.

Jedes Glück, das sofort gute Laune macht, ist *schnelles Glück*. Es kommt schnell, ist aber auch schnell wieder vorbei. Daneben existiert still und leise das *langsame Glück*. Langsames Glück ist unspektakulär, dafür aber wenig stör anfällig. Wenn Sie seinen Wert erkennen, begleitet es Sie in allem, was Sie tun, denken und fühlen. Wie die Sonne, die die Erde erleuchtet – durch alle Wolken und Nebel hindurch. Diese zweite Art von Glück unterscheidet sich drastisch von

der ersten. Man »kriegt« sie nicht einfach. Weder zufällig noch verdienstermaßen. Langsames Glück verlangt lebenslanges Engagement von Hirn und Herz. Schnelles Glück will man *haben*, langsam glücklich *wird* man. Langsames Glück hält sich nicht an übliche Zeitraster. Wie oft nerven Ihre Kinder und bereiten Ihnen Kummer (egal, wie alt sie sind)? Und wie oft sind Sie glücklich, wenn Sie sie sehen, an sie denken, sie umarmen? Die erste Frage können Sie mit einem Griff zum Terminkalender beantworten (»Es war Montag, als ...«). Die zweite können Sie gar nicht beantworten, weil »oft« hier einem Erleben von Unendlichkeit gleicht. Im ersten Fall sehen Sie *Situationen* vor sich, in denen das schnelle Glück baden gegangen ist; im zweiten dagegen zeigt sich Ihnen *das Ganze*. Das Ganze eines gelungenen Lebens, an dem Ihre Kinder großen Anteil haben.

Schnelles Glück ist von einer Endlosserie jäh einsetzender Aufs und Abs durchsetzt. Es ist schrecklich empfindlich. Angesichts eines Wasserrohrbruchs zieht es sich beleidigt zurück. Langsames Glück lässt sich durch nichts beeindrucken. Weder von guten noch schlechten Nachrichten. Es folgt keinem simplen Ursache-Wirkung-Prinzip (Beförderung = gute Laune). Es hat keine Deadline. Langsames Glück ist multiresistent. Denn es existiert nicht nur in subjektiven Stimmungen und Gefühlen, es ist auch für andere greifbar. Früher oder später kommt es immer jemandem zugute. Deshalb kann es auch nicht vergehen. Es bleibt in der Welt, selbst wenn es für einen selbst – weil man gerade von guter oder schlechter Laune überrollt wird *oder* weil man stirbt – verschwindet.

Im Unterschied zu schnellem Glück beruht langsames Glück auf einer ethischen Haltung. Jedes Mal, wenn Sie sich

darin üben, *gut* zu sein, wenn Sie Tun und Tugend verbinden, werden Sie unabhängiger vom schnellen Glück. Je öfter Sie Gutes tun, desto mehr wächst das langsame Glück an. Desto weniger haben Sie das Gefühl, Ihnen würde etwas fehlen. Oder Sie müssten Angst haben. Oder könnten etwas verlieren. Die Erkenntnis über die tiefe Verbindung zwischen Ethik und langsamem Glück ist uralte. Sie zählt zum Grundbestand aller philosophischen und spirituellen Lehren, vom Hinduismus über Buddhismus, Kynismus und Stoizismus zur Kabbala. Aristoteles und die griechischen Philosophen hatten ein sehr melodisches Wort für das langsame Glück: *eudaimonia*. Ein Glück, das sich durch regelmäßig praktizierte Menschlichkeit ununterbrochen vermehrt und aus einer *subjektiven* Empfindung zugleich einen *objektiv* vorhandenen Wert in der Welt macht.

Würde jeder Mensch *eudaimonia* statt schnelles Glück anpeilen, gäbe es weniger Neid, weniger Streit, weniger Hass, weniger tödliche Waffen, weniger Unglück. Langsames Glück würde sich konstant vermehren, bis hin zum Weltfrieden. So verlockend diese Aussicht ist, so schwer fällt es dem Menschen, ihr zu folgen. Denn der Mensch ist ungeduldig. Und ziemlich borniert. Seit den Punischen Kriegen hat er wenig dazugelernt.

Der Mensch glaubt allen Ernstes, er habe ein Recht auf schnelles Glück – und könne zwischendurch mal eben so tun, als sei er tugendhaft. Wenn es die Konventionen erfordern, vor allem aber dann, wenn es ihm selbst in den Kram passt. Vortäuschen und Antäuschen von Tugendhaftigkeit ist überaus beliebt. Moralheucheln geht schnell, spart Kosten, dient dem Ego und bauchpinselt die eigene Schwäche. Auf Instagram und LinkedIn ist jeder ein moralischer Held.