

Heidemarie Bennent-Vahle

Besonnenheit – eine politische Tugend

Zur ethischen Relevanz des Fühlens

Verlag Karl Alber Freiburg / München

Heidemarie Bennent-Vahle

Temperance – a political virtue

The ethical relevance of feeling

Temperate thinking and acting is proving more urgent than ever today. Heidemarie Bennent-Vahle accentuates and develops this thesis, not least in view of current tendencies of political radicalization and social brutalization. It is explained how important perspectives of temperate personal development are for the success of democratic processes. Above all, it is important to do justice to human emotionality and to stimulate the cultivation of compassion. Here the philosophical tradition offers valuable points of contact which need to be balanced out in a contemporary way on the basis of in-depth scientific knowledge of human emotional life and explored in a practice-oriented way.

The Author:

Dr. Heidemarie Bennent-Vahle is a philosopher and logotherapist. She runs a philosophical practice in Henri-Chapelle (Belgium) and is a member of the board of the International Society for Philosophical Practice. Most recently with Alber: *Thinking with feeling. Insights into the philosophy of emotions* (2013, 3rd edition 2014).

Heidemarie Bennent-Vahle

Besonnenheit – eine politische Tugend

Zur ethischen Relevanz des Fühlens

Besonnenes Denken und Handeln erweisen sich heute als dringlicher denn je. Heidemarie Bennent-Vahle akzentuiert und entfaltet diese These nicht zuletzt mit Blick auf aktuelle Tendenzen politischer Radikalisierung und gesellschaftlicher Verrohung. Erläutert wird, wie bedeutsam Perspektiven umsichtiger Persönlichkeitsbildung für das Gelingen demokratischer Prozesse sind. Vor allem kommt es darauf an, der menschlichen Emotionalität gerecht zu werden und eine Kultivierung der Mitgefühle anzuregen. Hier bietet die philosophische Tradition wertvolle Anknüpfungspunkte, die es auf der Basis vertiefter wissenschaftlicher Kenntnisse zum menschlichen Gefühlsleben zeitgemäß auszutarieren und praxisbezogen zu erkunden gilt.

Die Autorin:

Dr. Heidemarie Bennent-Vahle ist Philosophin und Logotherapeutin. Sie führt eine Philosophische Praxis in Henri-Chapelle (Belgien) und ist Mitglied im Vorstand der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis. Zuletzt bei Alber: *Mit Gefühl denken. Einblicke in die Philosophie der Emotionen* (2013, 3. Aufl. 2014).



Originalausgabe

© VERLAG KARL ALBER
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg / München 2020
Alle Rechte vorbehalten
www.verlag-alber.de

Coverbild: Paul Klee, Blume im tal, Tempera, 1938.
Satz: SatzWeise, Bad Wünnenberg
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-495-49151-5

Inhalt

0. Einleitung: Warum neu über Besonnenheit nachzudenken ist	13
I. Die politische Herausforderung der Besonnenheit	35
1. Politik und Lüge	35
2. Die Provinzialität der menschlichen Natur	44
3. Gebrechlichkeit der Vernunft	48
4. Hannah Arendt: Denken der Pluralität	61
5. Von Hannah Arendt zu Martha Nussbaum: Politische Bedeutung der Emotionalität	69
6. Für ein neues Ethos der Besonnenheit	79
II. Besonnenheit – eine kritische Annäherung	90
1. Ein Blick zu den Anfängen	93
2. Die ethische Ausrichtung der Besonnenheit	103
3. Der Asket des Lebens	107
4. Erinnerung an die »schöne Seele«	110
5. Hochkonjunktur des Fühlens oder modischer Dualismus?	113
6. Das sich besinnende Denken – Heideggers Gelassenheit	122
III. Emotionale Hürden	140
1. Die Bedeutung der Gefühle	140
2. Die besondere Herausforderung der Gegenwart	144

3. Prekäre Anlagen und zivilisatorische Herausforderungen	156
4. Selbsterkenntnis als Grundlage der Besonnenheit	161
IV. Ethische Relevanz des Fühlens –	
Gefühl und Tugend	170
1. Denkfähige Gefühlswesen	170
2. Der Mensch: ein Gemeinschaftswesen – Irreduzible Sozialität	177
3. Mitfühlen – eine bloße Gefühlsache?	182
4. Eine Skala der Mitgefühle	190
A. Resonanz und Nachahmung	195
B. Empathie	203
C. Mitgefühl	209
5. Differenzstruktur einer mitfühlenden Haltung – Folgen und Perspektiven	217
A. Wie werden wir dem anderen gerecht?	217
B. Grenzen des Verstehens – Vom Wert des Trostes	229
C. Problematische Gefühlsansteckung	245
D. Selbstwirksamkeit auf allen Ebenen	250
E. Takt – Gespür – Höflichkeit	254
V. Einübung der Besonnenheit – eine neue Bildungsherausforderung	262
1. Irritierende Einsamkeit	262
2. Die frühe Schule der Besonnenheit durch pädagogische Empathie	271
3. Mitgefühl als Boden der Besonnenheit – Bestandsaufnahme	279
4. Frühes Philosophieren – ein Lösungsweg	286

VI. Angemessenheitsprüfung –	
Ein Leitfaden Philosophischer Praxis	302
1. Hinführung	302
2. Angemessenheitsprüfung – vier Schritte	306
A. Gefühlswissen	306
B. Realitätscheck	312
C. Werteüberprüfung	314
D. Was tun mit einer berechtigten Emotion? .	316
3. Fazit	318
4. Philosophisch-wissenschaftliche Einbettung . .	320
VII. Schlusswort: Signatur der Besonnenheit	329
Dank	344
Literaturliste	345

Bertolt Brecht

Kinderhymne (1950)

Anmut sparet nicht noch Mühe,
Leidenschaft nicht noch Verstand,
dass ein gutes Deutschland blühe,
wie ein andres gutes Land

Daß die Völker nicht erbleichen
wie vor einer Räuberin,
sondern ihre Hände reichen
uns wie andern Völkern hin.

Und nicht über und nicht unter
andern Völkern wolln wir sein,
von der See bis zu den Alpen,
von der Oder bis zum Rhein.

Und weil wir dies Land verbessern,
lieben und beschirmen wir's.
Und das liebste mag's uns scheinen
so wie andern Völkern theirs.

0. Einleitung: Warum neu über Besonnenheit nachzudenken ist

Eine große Erkenntnis vollzieht sich nur zur Hälfte im Lichtkreise des Gehirns, zur anderen Hälfte in dem dunklen Boden des Innersten, und sie ist vor allem ein Seelenzustand, auf dessen äußerster Spitze der Gedanke nur wie eine Blüte sitzt.

(William James)

Der Titel dieses Buches bemüht eine sehr alte Tugend, die Besonnenheit, welche bereits in weit zurückliegenden Zeiten zum unverzichtbaren Element eines gelingenden Lebens erhoben wurde. Neben Mut und Gerechtigkeit stellte sie schon für Aristoteles eine wesentliche Ingredienz der Lebensklugheit dar. Auch heute vernimmt man hier und da noch Stimmen, die – in Reden oder Einzelstatements – besonnene Verhaltensweisen anmahnen. Doch was verbirgt sich tatsächlich hinter solchen Appellen oder Einladungen? Ist der Ruf nach Besonnenheit überhaupt noch zeitgemäß oder eher eine wohlklingende Zutat für realitätsferne Sonntagsreden?

Anliegen dieses Buches ist es, angesichts spezifischer Herausforderungen der modernen Lebenswelt die enorme Relevanz der Besonnenheit für die Gegenwart zu akzentuieren und möglichst differenziert zu entfalten. Ausschlaggebend ist dabei vor allem die Beobachtung, dass ein vielschichtiger Wandel in Wissenschaft und Gesellschaft markante Auswirkungen auf den menschlichen Umgang mit Affekten und Emotionen nach sich zieht. So führen uns zahlreiche Experimente der letzten Jahrzehnte eindrücklich die emotionale Durchlässigkeit und Empfänglichkeit der menschlichen Natur vor Augen – ein Faktum, welches sich der aufrechten und wachsamsten Selbstbeobachtung vermutlich immer schon mehr oder weniger deutlich erschloss. Mittlerweile aber wur-

de – im Zuge umfangreicher Forschungen zur frühen Kindheitsphase – insbesondere die Tatsache einer fundamentalen Bezogenheit des Menschen auf seinesgleichen so unabwieslich, dass eine nach wie vor (nicht zuletzt in weiten Teilen der Philosophie) propagierte Definition des Menschen als autarkes und selbstbestimmtes Wesen erhebliche Risse bekam. Zudem wird an der frühkindlichen Entwicklung eine weitere Gegebenheit augenfällig, die im Prinzip zeitlebens Gültigkeit bewahrt: die affektive Verwobenheit des Menschen in konkrete Situationen und folglich der unaufhebbar leiblich-emotional geprägte Charakter auch abstrakter Denkopoperationen. Daraus ergibt sich zum einen der Rückschluss, dass wir niemals vollständig wertfrei und rein objektiv nachdenken bzw. urteilen können, zum anderen aber drängt sich die Einsicht auf, dass wir nur bedingt in der Lage sind, uns bewusst zu steuern und selbstbestimmt zu regulieren. Das heißt: Auch diejenige Instanz in uns, die gezielt prüfend abwägt, die Erfahrungen bewusst abrufen, die verschiedene Optionen planvoll einbezieht und längerfristige Konsequenzen mit Bedacht ins Auge fasst, ist ihrerseits durchsetzt von (oftmals unbewussten) Erinnerungsspuren und damit eng verknüpften – unwillkürlich wertenden – Gewohnheiten des Denkens und Urteilens. Unser Intellekt gewinnt seine Erkenntnisse also niemals gänzlich neutral und unvoreingenommen, gleichsam frei über den Dingen stehend oder schwebend. Möglich sind ihm allenfalls unterschiedliche Grade von Freiheit und sachbezogener Selbstbestimmung, realisierbar allein durch ein konsequent und systematisch verfolgtes Bemühen, auch verborgene Zusammenhänge und Einflussfaktoren aufzudecken und zu bedenken.¹ Je bereitwilliger wir dabei unsere unwider-

¹ Aus neuropsychologischer Sicht konstatiert Joachim Bauer, der selbst im Übrigen ein Fürsprecher gradueller Willensfreiheit ist: »Jede *äußere* Situation, während sie für uns intellektuell wahrnehmbar wird, wird simultan emotional bewertet, auch wenn wir dies manchmal gar nicht mehr bemerken (für das Gehirn gibt es keine »rein sachlichen« Situationen).« – (Bauer 2008, S. 161).

ruftlich perspektivische Verankerung in der Welt einräumen, umso sorgfältiger und gewissenhafter werden wir uns mit den jeweiligen Umständen unserer situativen Befangenheit befassen. Wir werden den Radius unserer Kenntnisse gezielt zu erweitern suchen und auch solche wissenschaftlich erwiesenen Tatsachen ernst nehmen, die dem Idealbild eines souveränen menschlichen Intellekts entgegenstehen. Dies eröffnet, wie zu zeigen sein wird, mögliche neue und veränderte Dimensionen von Freiheit und Selbstlenkung.

Noch einmal anders gesagt: Mehr und mehr findet auf der Basis einer Vielzahl neurologischer und psychologischer Studien eine Neujustierung des Menschenbildes empirische Bestätigung, welche im Zeichen einer leibphänomenologischen Wende bereits seit geraumer Zeit von einigen Philosophen und Philosophinnen² des 20. Jahrhunderts vorgenommen wurde. Von dieser Seite wurde mit Nachdruck unterstrichen, dass die tradierte Spaltung und Entgegensetzung von Vernunft und Gefühl bzw. von Kognition und Emotion der subtilen Komplexität menschlicher Bewusstseinsprozesse nicht gerecht wird. In Frage gestellt wurde die Annahme einer neutralen, verallgemeinerbaren, frei wirkenden – und somit der Weltverwicklung enthobenen – Vernunftinstanz im Inneren des Menschen. Das Ideal vollkommener Kontrollierbarkeit erwies sich als unhaltbar. Und ebenso brüchig wurde das damit einhergehende Alltagswunschbild einer selbstbestimmten Persönlichkeit, die weitgehend autonom und unangewiesen auf andere ihr Leben zu gestalten und zu optimieren vermag.

Maßgeblich war in diesem Zusammenhang auch der Einfluss psychoanalytischer Erkenntnisse, die das untergründige

² Um die Lesbarkeit des Textes nicht zu beeinträchtigen, werden im Folgenden nicht durchgängig beide Geschlechter grammatisch ausgewiesen. Vielmehr verwende ich wechselweise die männliche oder die weibliche Form, wobei jeweils beide Geschlechter sowie auch Menschen mit diverser und transsexueller Geschlechtlichkeit angesprochen sind.

Wirken affektiver Einflussfaktoren vor Augen führten und damit ein Bewusstsein für die Grenzen willkürlicher Bearbeitung und Regulierung des menschlichen Geistes schafften. Seitdem wird in weiten Teilen der Philosophie dem Gedanken Rechnung getragen, dass umfassende Souveränität ein Trugbild ist. Zahlreiche Denkerinnen entfalten die Auffassung, dass Subjektwerdung sich einem komplexen, nuancenreichen Beziehungsgeschehen verdankt. Näher betrachtet bedeutet dies, dass jeder und jede sich unweigerlich gesellschaftlich und kulturell verortet entwickelt und von anderen – in einem je spezifischen emotionalen Milieu der Koexistenz – über Blicke, Gesten und Sprache einem Rahmen vorgegebener Normen und Verhaltensweisen eingewöhnt bzw. eingepasst wird. Weil Lebensformen derart vor aller bewussten Reflexion verinnerlicht werden, stehen sie auch fortan nur bedingt zur freien Verfügung. Um den Zwangscharakter dieser Normierungsabläufe klarzumachen, sprechen einige Theoretiker sogar von vorbewusster »Abrichtung«³. In diesen Selbstwertungsprozessen ist es höchst relevant, von zentralen Bezugspersonen Anerkennung zu erfahren. Deshalb agieren wir letztlich – fraglos in der Kindheit, im Grunde aber lebenslang – in unentwirrbarer Verschränkung auf andere bezogen.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts avancierte diese Idee des Mitseins als vorbewusstes, ursprüngliches Aufeinanderbezogensein zum viel diskutierten Gegenstand zahlreicher Debatten. Natürlich wurde in allen Epochen intensiv über das Verhältnis der Menschen untereinander nachgedacht – die Sozialität der menschlichen Natur ist seit der Antike ein leitendes Motiv –, doch erst in der Moderne radikalisierte und vertiefte sich dieser Gedanke. Nunmehr erachtete man die Verbundenheit mit anderen als eine Kraft, die den Menschen

³ Michael Hampe verwendet den Begriff der »Abrichtung« bezüglich der Anpassung des Geistes an mathematische Rationalität: »Heute jedoch ist Mathematik das erste und grundlegende Abrichtungsinstrument des kindlichen Geistes.« – (Hampe 2014, S. 115).

bis in seine innerste Selbsterfahrung hinein maßgeblich bestimmt und lenkt. Infolgedessen wurde die Grenze zwischen dem Selbst und den Anderen zunehmend als porös und durchlässig vorgestellt. Anders gesagt: die Vorherrschaft des Ich im eigenen Haus wurde immer fraglicher.

Was aber bedeutet dies für das Thema einer besonnenen Lebensführung? Als unbesonnen galt dereinst, und gilt für viele immer noch, wer blind aus Affekten heraus handelt, wer sich nicht hinreichend um nüchterne Klärung von Sachverhalten bemüht und somit einen Mangel an sorgfältiger Abwägung erkennen lässt. Was aber soll man tun, wenn in grundlegender Weise offenkundig wird, dass bestimmte Sachverhalte – wie unsere gefühlsmäßige Verstrickung mit anderen – in letzter Instanz undurchschaubar bleiben müssen? Was, wenn auch die sorgfältigste Überlegung angesichts der Komplexität und Unwägbarkeit bestimmter Problemlagen kein eindeutiges Ergebnis erbringen kann? Hier sehen sich moderne Menschen im Zuge gesellschaftlicher Individualisierung und Diversifizierung mit grundlegend veränderten Herausforderungen konfrontiert, für die wir neue Antworten finden müssen.

Gleichwohl nur wenige als ausgewiesene Experten der menschlichen Seele gelten können, haben die bahnbrechenden Erkenntnisse der psychologischen und neurologischen Anthropologie dennoch längst Einzug in das Alltagsbewusstsein der meisten Menschen gehalten. Weit verbreitet ist ein diffuses Wissen um die durchschlagende Macht emotionaler Antriebe, die unsere Lebensführung steuern, angeblich sogar unsere Entscheidungen determinieren. »Ich fühle, also bin ich«⁴ lautet der Titel einer wirkmächtigen neurologischen Studie, die sich der cartesianischen Vorstellung eines robusten Ichs entgegensetzt und jenes althergebrachte Ideal in Frage stellt, demzufolge Personen sich über rationales Denken

⁴ (Damásio 1999).

nach außen hin klar abzugrenzen und ihrer selbst zu verwissern vermögen. Der Neurowissenschaftler António Damásio legt dar, inwiefern Gefühle grundlegende Voraussetzungen für die Entwicklung von Bewusstsein und Kognitionsfähigkeit sind. In vergleichbarer Weise kritisierte der Psychiater und Verhaltensforscher Stanley Greenspan schon vor über zwanzig Jahren einen die Bildungskonzepte beherrschenden »Irrglaube(n), der Intellekt entwickle sich unabhängig vom Affekt«⁵. Infolge dieser Fehleinschätzung erlange – so Greenspan – die Wichtigkeit der emotionalen Interaktion keine hinreichende Beachtung. Piaget widerlegend will Greenspan zeigen, dass das Emotionale der hauptsächliche Architekt des Geistes ist, dass mithin sowohl die kognitive Entwicklung des Kindes sowie auch sein Selbstgefühl und seine sozialen bzw. moralischen Qualitäten aus emotionalen Prozessen der Nähe und Zugehörigkeit hervorgehen.⁶

Angesichts dieser veränderten Gemengelage scheint es mir von drängender Notwendigkeit zu sein, das Wesen der Besonnenheit gewissermaßen zeitgemäß neu auszutarieren. Zu diesem Zweck wird die Besonnenheit im Folgenden aus dem Spektrum der Charaktertugenden herausgelöst und stärker als üblicherweise in den Vordergrund gerückt, jedoch nicht in dem Sinne, dass es nun womöglich nicht mehr auf Klugheit, Gerechtigkeit und wohl verstandene Couragiert-

⁵ (Greenspan 2001, S. 392). // Auch der Neurobiologe Martin Korte stellt die Bedeutung von Gefühlen bei der Ausbildung des autobiografischen Gedächtnisses heraus (Korte 2017, z. B. S. 33 ff.). Später heißt es: »Wir speichern keine wertfreien Schnappschüsse unserer Erlebnisse, sondern vor allem Gefühle, Empfindungen und Bedeutungen, die mit den Episoden einhergingen. Und diese Erinnerungen können sich beim Hervorkramen und erneuten Abspeichern verändern.« (Ebd., S. 53 f.).

⁶ Dieser Umschwung wurde auch für die Pädagogik richtungweisend: Der Erziehungswissenschaftler Walter Herzog reklamierte für die pädagogische Theorie »eine metatheoretische Anstrengung, die den Cartesianismus überwinden läßt.« – (Herzog 1991, S. 42).

heit ankäme. Die Akzentuierung der Besonnenheit liegt vielmehr darin begründet, dass das prekäre Zusammenspiel mentaler Kräfte anhand dieser Tugend in besonders aufschlussreicher Weise expliziert und problematisiert werden kann.

Überlieferte Besonnenheitsdiskurse thematisieren im Wesentlichen den Umgang des Menschen mit sinnlichen und emotionalen Aufwallungen bzw. Anwandlungen, mit jenen irritierenden Einflüssen also, die die individuelle Lebensgestaltung, insbesondere aber das Zusammenleben mit anderen, erheblich durcheinanderwirbeln können. Eine Person, die besonnen ist, vermag es, wie man dachte, derartigen Beunruhigungen des Lebens standzuhalten bzw. ihnen so entgegenzutreten, dass ihr das Ruder niemals unwiderruflich aus der Hand gerissen wird. Dieses hohe Ideal, das im Einzelnen noch genauer auszubuchstabieren wäre, wurde – wie gesagt – auch in der Gegenwart nicht vollends auf Eis gelegt, dennoch ist es in vielfacher Hinsicht zweifelhaft geworden. Beispielsweise beäugen viele die reklamierte Beherrschung des Emotionalen mit höchster Skepsis. Sie wittern darin bevormundende Freiheitsbeschränkungen durch moralinsaure Lustfeindlichkeit sowie eine gravierende Verkennung tatsächlicher Antriebe der menschlichen Natur. In diesem Sinne erscheint es nicht wenigen hoffnungslos überholt, mit Konzepten besonnener Eigenlenkung an Einzelpersonen herantreten zu wollen, denn weder könne man sich selbst hinreichend klar erfassen, noch seien jene Triebkräfte vollends beherrschbar, die aus unserem Innersten hervorquellen und den Ton angeben. Im Extremfall geht dies so weit, die menschliche Selbststeuerungsfähigkeit prinzipiell in Abrede zu stellen.⁷

⁷ Die hier tangierte Frage der Willensfreiheit wurde in den letzten Jahrzehnten im Anschluss an das Libet-Experiment kontrovers diskutiert. Diese Debatte findet sich gut resümiert bei (Bauer 2015, S. 194–204). – Ohne explizit in diese Diskussion einzusteigen, sollte ersichtlich wer-

Doch ungeachtet dieser Skepsis wird das vertiefte Wissen über psychische Vorgänge und die Funktionsmechanismen des Emotionalen heute zugleich auch sehr gezielt genutzt, um – z.B. in Wirtschaft oder Politik – die Gestaltungs- und Durchsetzungsmacht einzelner Akteure expertengeleitet zu steigern und profitabel auszubauen. Die hier lancierte zweckorientierte, instrumentelle Steuerung zwischenmenschlicher Prozesse firmiert dann nicht selten sogar unter dem Label ›Besonnenheit‹. Parallel dazu ist eine Entwicklung zu beobachten, wonach Menschen der geheimnisvollen Macht der Gefühle eine besondere Weisheit zusprechen und das authentische Ausleben emotionaler Impulse gegen entfremdende rationale Ansprüche ausspielen. Dabei wird allerdings häufig die (sozial) destruktive Wirkmacht ungefilterter emotionaler Impulse unterschätzt oder übergangen, wenn nicht manchmal sogar pauschal abgewiesen. Doch gerade die Schattenseiten einer solchen – mancherorts nahezu kultisch betriebenen – Emotionalisierung werden mittlerweile unübersehbar: Ohne jede Hemmung agieren Menschen im politischen Bereich Wut und Hass aus, nicht wenige betreiben wichtig-tue-ri-sch und selbstverliebt dubiose Geschäfte auf Kosten vieler anderer. GleichermäÙen hat ein zunehmend rüder Umgangs-ton Einzug in den öffentlichen Raum gehalten.

Hier taucht sogleich ein weiterer Problempunkt auf: Wer glaubt, im ungefilterten Ausleben emotionaler Impulse und Präferenzen seinem authentischen Selbst zu entsprechen, läuft Gefahr, auf Schritt und Tritt zum willfäh-ri-gen Opfer von Manipulationen durch social engineering und suggestive

den, dass die Ausführungen des vorliegenden Bandes philosophischen Auffassungen korrespondieren, die betonen, dass Willensfreiheit – zu verstehen als Fähigkeit der Affektregulierung und bewussten Selbststeuerung – ontogenetische Voraussetzungen hat, d. h. sich erst durch geeignete pädagogische Einflüsse aus den menschlichen Anlagen heraus entwickeln kann. (Dies gilt insbesondere im Blick auf moralische Rücksichtnahme auf andere.) Überdies bleibt sie eine lebenslange Aufgabe. – Siehe u. a.: (Hubert 2006, Kap. 6) // (Bauer 2015).

Werbetechniken zu werden. Während man sich als autonom und einzigartig definiert, wachsen die Risiken, bis in die innerste Selbstwahrnehmung hinein zum Produkt ›industrieller Fertigung‹ zu werden. Das nach wie vor propagierte Ideal souveräner Selbststeuerung wird zusehends fraglich, insofern es in der modernen Massengesellschaft unablässig von einer Ideologie durchkreuzt und unterminiert wird, die den menschlichen Geist primär als Ressource für kommerzielle Interessen nutzbar zu machen sucht.

Somit wird das Idealbild eines überlegenen Selbstbesitzes in zweifacher Hinsicht angreifbar: Einerseits wird offenbar, was im Grunde immer schon galt, nämlich, dass wir in eine Welt eingebettet sind, die wir nicht selbst gestaltet haben und in der wir demnach auch nur begrenzt über unser eigenes Leben verfügen können; andererseits aber pervertiert dieses Ideal zusehends zum hohlen Autonomiegerede, welches ein Leben im Modus konsumorientierter Präferenzbefriedigung schönredet und salonfähig macht. So verkommt das hochfliegende Selbstbestimmungspostulat der Aufklärung zusehends zu einer »Einladung zum Narzissmus«. Der amerikanische Philosoph Matthew Crawford beschreibt diese Situation mit treffenden Worten: »In der vorherrschenden Vorstellung ist Freiheit gleichbedeutend mit der Möglichkeit, die eigenen Präferenzen zu befriedigen. Die Präferenzen selbst entziehen sich einer rationalen Beurteilung: Sie entsprechen dem authentischen Kern des Selbst, das frei ist, wenn es seine Präferenzen ungehindert befriedigen kann. Die Vernunft steht im Dienste dieser Freiheit und ist vollkommen instrumentell: Sie ist die Fähigkeit des Menschen, die besten Mittel zur Erreichung seiner Ziele zu wählen. Zu den Zielen selbst haben wir aus Respekt gegenüber der Autonomie des Individuums zu schweigen. Andernfalls würden wir riskieren in Paternalismus zu verfallen. So kommt der freiheitliche Agnostizismus in Bezug auf das menschlich Gute mit dem Marktideal der ›Wahlfreiheit‹ zur Deckung. Wir berufen uns auf die freie Wahl als inhaltsloses Meta-Gut, das

jede tatsächliche Wahl im sanften, egalitären, schmeichelhaften Licht der Autonomie erscheinen lässt.«⁸

Die Gleichsetzung von Freiheit mit Wahlmöglichkeit nährt das Wunschbild eines uneingeschränkten Selbst, das nun auch seinen emotionalen Impulsen bedenkenlos folgen darf, jedenfalls solange es sich dabei als weitgehend ›normal‹ einstufen kann. Etikettiert als authentischer Selbstausdruck wird ein unkritischer Umgang mit emotionalen Antrieben befördert, wodurch auf neuartige Weise problematische Vorstellungen von Eigenständigkeit und Unverbundenheit genährt werden. Insofern tatsächlich wirkende Einflussfaktoren einer kritischen Überprüfung entzogen bleiben, ist der Preis eines eklatanten Wirklichkeitsverlustes zu zahlen. Die sich frei Wählenden ignorieren nicht nur ihre soziale Eingebundenheit und Angewiesenheit auf andere, überdies entgeht ihnen die Tatsache, dass ihre vermeintlich hochindividuellen Vorlieben durch diverse Baumeister des Affektkapitalismus arrangiert und gesteuert werden.⁹ Das sich autonom wählende Gefühls-Selbst setzt alles daran, sich die Welt gefügig zu machen. Erst wenn es unsanft mit ihr kollidiert, wird es sich seiner Beschränkungen bewusst, mit oftmals gravierenden emotionalen Folgewirkungen.

Der Gedanke, dass Besonnenheit ein wünschenswertes Gut darstellt, wird vermutlich von all denen Zuspruch erfahren, die angesichts derartiger Phänomene einen anwachsenden Verlust von Menschlichkeit beklagen. Nimmt man nämlich das Wissen um jenen – uns von jeher umschließenden – Horizont des Mitseins tatsächlich ernst, so wirkt das zunehmende Aufkommen subtil manipulativer Werbetechniken

⁸ (Crawford 2016, S. 47 u. S. 35).

⁹ Ein wesentlicher Einflussfaktor ist hier auch der Gebrauch moderner Medien, welche die Illusion des schnellen Verfügkönnens nähren, nicht jedoch das Einhalten und Nachdenken über Wahlmöglichkeiten befördern.

niken ebenso verstörend und alarmierend wie die Verbreitung negativer, das soziale Miteinander zersetzender Formen emotionalen Selbstausdrucks.

Doch wie können wir uns heute noch besinnen? Wie kann es gelingen, ein in Besonnenheit wurzelndes Vermögen ›vernünftiger‹ Selbstlenkung zu reanimieren, ohne sich abermals in alten Mustern rationaler Selbstüberschätzung zu verfangen? Wie vor allem können wir so mächtigen Affekten wie Hass oder Gier Einhalt gebieten, wie Menschen dazu befähigen, ihre Wut zu mäßigen bzw. den Anfängen derart ungestümer Aufwallungen zu wehren, sprich deren Vorboten zu erkennen und früh genug Gegenmaßnahmen einzuleiten? Wollen wir einen zeitgemäßen Weg suchen und uns um ein möglichst realistisches Selbstverhältnis bemühen, so gilt es unsere existenzielle Verwicklung in die wirkliche Welt möglichst genau zu ergründen. Im Zeichen eines zu erweiternden Tatsachenwissens ist dazu heute mehr denn je eine gesteigerte Schulung der Aufmerksamkeit auf emotional-leibliche Erfahrungsweisen notwendig. Wir brauchen eine regelrechte Schule der Besonnenheit, die exakt diesen Fokus hat. Auf allen gesellschaftlichen Ebenen, vor allem aber in den Bildungseinrichtungen wäre über Besonnenheit sowohl intensiv nachzudenken als auch ein kontinuierliches Einüben dieser Tugend zu pflegen.

Nach meinem Ermessen sind diese Anstrengungen insbesondere dann unerlässlich, wenn wir unser freiheitliches politisches System erhalten wollen. Demokratiefähigkeit, die überall dort gefordert ist, wo Menschen interagieren und dementsprechend ihre Interessen aufeinander abstimmen müssen, bedarf unabdingbar der Besonnenheit. Diese ist für sämtliche Lebensbereiche von Relevanz – nicht allein für die politische Bühne im engeren Sinne –, sondern gleichermaßen auch für die Mehrzahl der übrigen sozialen Kontexte. Besonnenheit bezeichnet, wie noch zu vertiefen wäre, eine innere Einstellung, eigene Präferenzen im Blick auf das Gemeinschaftliche zu überdenken und – nach kritischer Abwägung

– gegebenenfalls auch zu relativieren. Daraus ergibt sich nicht nur, dass die private Sphäre einen höchst politischen Charakter erhält, sondern ebenso, dass demokratisch-politische Strukturen nicht losgelöst von personal-psychischen Voraussetzungen realisiert werden können. Der Slogan »Das Private ist politisch« begleitet uns, seitdem er – angestoßen durch Kate Milletts Buch *Sexus und Herrschaft*¹⁰ – Anfang der 1970er Jahre in Umlauf gebracht wurde. Er weckte das Bewusstsein dafür, dass Kindererziehung, Sexualität und private Geschlechterbeziehungen nicht länger als politikferne und rechtsfreie Räume betrachtet werden durften. Um den hier entwickelten Kerngedanken weiter zuzuspitzen, wäre aus meiner Sicht – im Interesse einer politischen Teilhabe aller Bürgerinnen an demokratischen Prozessen – unbedingt Folgendes hinzuzufügen, und zwar als eine zentrale These, die ich in diesem Buch ausführlich entwickeln werde: »Das Politische ist eine Angelegenheit höchstpersönlicher Charakterbildung.« Vornehmlich muss diesbezüglich heute – aus schon erwähnten Gründen – die Besonnenheit als eminent politische Tugend in den Fokus gerückt werden. Genau diesen Zusammenhang gilt es detailliert zu entfalten.

Dies bedeutet: Wissenschaftlich instruiert über uns selbst als denkfähige Gefühlswesen, müssen wir auf neue Weise ergründen, was es überhaupt noch heißen kann, besonnen zu agieren. Zu diesem Zweck gilt es vor allem, die sozialen Anlagen des Menschen detailliert in ihrer Komplexität und Ambiguität in den Blick zu nehmen. Primärer Bezugspunkt der Überlegungen soll deshalb zunächst weniger ein allgemeingültiges Ideal der Humanität sein als vielmehr genauere (phänomenologisch inspirierte) Betrachtungen des menschlichen Mitseins und des dazugehörigen Gefühlsspektrums. Ziel der Ausführungen ist es, die zentrale Bedeutung einer Kultivierung des Mitfühlens im Aufbau einer besonnenen Haltung herauszuarbeiten.

¹⁰ (Millet 1974).

Vor diesem Hintergrund wäre das Augenmerk insbesondere auf die Phase der Kindheit zu richten, in der im Wesentlichen über Erfahrungen anerkennender Liebe ein Grundstein für zwischenmenschliche Aufgeschlossenheit und Zugewandtheit gelegt wird. Unterbleibt nämlich in den ersten Lebensjahren jede angemessene Aufmerksamkeit, so kann eine Person in einer Weise Schaden nehmen, die ihr im Extremfall unwiderruflich anhaftet. Das Kind hat einen prekären Status: Wenn vertraute Menschen willkürlich oder unaufrichtig agieren, kann es von grundlegender skeptischer Distanzierung erfasst werden. Werden Liebesbekundungen mit Unmut oder Beschämung verknüpft, kann sich ein fragliches Verständnis von Liebe und Verbundenheit in der kindlichen Seele einnisten.

Des Weiteren belehrt uns ein vertieftes Nachdenken über die kindliche Situation darüber, dass manche reflexartig auftretende Emotion eine traurige Vorgeschichte hat. Zwar sind emotionale Reaktionen durchaus authentischer Ausdruck der Person – insofern sich zeigt, was der Fall ist –, dennoch sind sie oftmals Symptome von Beeinträchtigungen und Fehlentwicklungen. Weil unliebsame Erfahrungen in unserer Emotionalität gleichsam gespeichert und damit zugleich leiblich eingeschrieben werden, beeinflussen und prägen sie fortan unsere Sicht der Dinge – meistens ganz unmerklich. Schlimmstenfalls dominieren Selbsthass oder egoistische Selbstverliebtheit das emotionale Erleben. Im zwanghaften Kreisen um das eigene Selbst wird dann der Sinn von Fürsorge verfehlt, oftmals kann sich nicht einmal ein grundlegender Respekt anderen gegenüber aufbauen.

Dass die Wiege eines besonnenen Umgangs in der Kindheit liegt, ist nach meinem Ermessen ein inzwischen klar explizierter Tatbestand. Im Grunde wussten Philosophen schon immer um die Relevanz möglichst früh ansetzender Persönlichkeitsbildung. Nicht von ungefähr sprach Sokrates vorzugsweise mit Jünglingen. Und auch Kant konstatierte mit

Nachdruck, dass es »der Stein der Weisen«¹¹ sei, beizeiten eine moralische Triebfeder in eine kindliche Seele hineinzulegen. Allerdings führte der Gedanke einer biografischen Genese auch des Vernunftvermögens selbst erst in den letzten Jahrzehnten dazu, diese besondere Begabung des Menschen stärker vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichte zu relativieren. Und erst neuerdings finden sich vermehrt differenzierte pädagogische Konzepte, die eine in Mitgefühl gegründete »moralische Sehkraft« anvisieren und in diesem Kontext das »Gesehenwerden« bzw. »Anerkanntwerden« der Lernenden durch die Erziehungspersonen tief greifenden Analysen unterziehen.¹²

Wie gut die frühe Hinlenkung zu moralischer Aufgeschlossenheit im Einzelnen auch gelingen mag, klar ist, dass Besonnenheit ein lebenslanges Projekt bleibt, insofern das Leben uns jederzeit mit unerwarteten Herausforderungen konfrontieren kann. Auch mag es sein, dass der Wert dieser Tugend erst im Erwachsenenalter tatsächlich verstanden wird. Wenn jemand dann beispielsweise realisiert, mit herzlich wenig Gespür für andere unterwegs gewesen zu sein, kann dies einiges an Zerknirschtheit wachrufen. Solche krisenhaften Situationen sind dazu angetan – unterstützt durch wohlmeinende Begleiter –, tiefergehend zu realisieren, welche unerkannten emotionalen Grunderfahrungen unser Selbstverhältnis nachhaltig durchtönen und auch unser Denken nicht unberührt lassen. Wir leben gewissermaßen ein

¹¹ (Kant 1990, S. 54). – An anderer Stelle formuliert Kant: »Der Mensch kann nur Mensch werden durch Erziehung. Er ist nichts, als was die Erziehung aus ihm macht« (Kant 1991b, S. 699). // Schon ein Jahrhundert vor Kant findet sich insbesondere der Gedanke einer affektiven Verankerung des Moralischen sehr pointiert bei Spinoza formuliert. Dieser verweist auf die wichtige Rolle der Erziehung, die uns zu vermitteln hat, dem Schlechten mit Traurigkeit und dem Rechten mit Freude zu begegnen. Siehe: (Spinoza 1966, S. 181).

¹² Siehe u. a.: (Plüss 2010); (Staudigl 2009); (Herzog 1991 u. 2014); (Bauer 2007 u. 2015); (Bloom 2014).

Vermächtnis, wodurch es uns schwerfällt, zu Identität stiftenden Wertmaßstäben und Normierungen auf Distanz zu gehen, ja sie überhaupt zu erfassen. Denn diese sind gleichsam in unser inneres Erleben eingeschmolzen, so dass es nicht leichthin gelingen kann, mögliche Beeinträchtigungen, Einseitigkeiten oder auch Erstarrung an uns selbst wahrzunehmen. Im Alleingang ist das jedenfalls nicht zu bewältigen, weil man sich selbst gewissermaßen zu ›selbst-verständlich‹ ist. Wir brauchen hier den wohlmeinenden, anerkennenden und anregenden Anderen, der uns empathisch begegnet, um uns klarer sehen und mitfühlender werden zu lassen. Gleichfalls benötigen wir theoretische Impulse, um festgefahrene Begrifflichkeiten zu verflüssigen.

Was im Einzelnen auch erreichbar sein mag, zu vermuten ist, dass wir uns – trotz aller Mühen – immer nur bedingt selbst transparent werden können. Gewiss scheint: Solange wir frei von jeder gedanklichen Begleitinstanz alleiniges Subjekt der Selbstbetrachtung bleiben wollen, ist Selbsterkenntnis ein aussichtsloses Unterfangen. Es kommt deshalb auf Orte an, an denen wechselseitige kommunikative Aufgeschlossenheit möglich wird. Dies kann nur dort der Fall sein, wo unsere persönliche Begrenztheit Akzeptanz, ja Anerkennung findet, dort, wo übersteigerte Autonomieideale verabschiedet werden, wo Einsicht in die Verletzlichkeit und Angewiesenheit auf andere ermöglicht wird.

Dies sind einige zentrale Aspekte eines zeitgemäßen anthropologischen Konzeptes der Besonnenheit, dessen Komponenten im Folgenden mit mehr Präzision entfaltet werden sollen. Indem nämlich – nicht zuletzt angesichts neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse – der gefühlsmäßigen Weltverflochtenheit in adäquater Form Rechnung getragen wird, können heilsame Relativierungen des Selbst in Gang gesetzt werden, worin das Potential für Zugewinne an menschlicher Empathie- und Dialogfähigkeit liegt. Einzig eine interaktive lebendige Teilhabe, die in der Annahme eigener Begrenztheit

und Verletzlichkeit wurzelt, vermag auf Dauer ein solides Fundament des gesellschaftlichen und interkulturellen Zusammenhalts zu stiften.¹³ Hierzu bedarf es einer bewussten und nachdrücklichen Kultivierung unserer sozialen Anlagen.

Den begrifflichen Analysen zu dieser auf Mitgefühl basierenden Besonnenheitshaltung ist ein Kapitel vorangestellt, das auf den herausragenden politischen Wert der Besonnenheit hinweisen soll. Oder besser gesagt: Zunächst soll – anknüpfend an das Problem der politischen Lüge – der im Kern politische Charakter dieser Tugend akzentuiert werden. Nach Hannah Arendt lassen sich ab der Mitte des 20. Jahrhunderts bedenkliche Verschiebungen im Umgang der Politiker mit Wahrheit und Lüge ausmachen, bis hin zu Tendenzen einer umfassenden Fiktionalisierung des Wirklichen. Diese Trends haben sich inzwischen – nicht zuletzt durch das Aufkommen neuer Medien und Kommunikationsmittel – erheblich verstärkt. Neben weiteren Faktoren haben diese Entwicklungen dazu beigetragen, dass auch innerhalb der Bevölkerung bzw. unter politisch aktiven Bürgern und Bürgerinnen neue Ausprägungen ›politischer‹ Unbesonnenheit augenfällig werden, wobei auch hier das Leitideal gefühlsechten Selbstausdrucks die Szenerie beherrscht.

Bezüglich der Grundausrichtung dieses Buches möchte ich noch Folgendes betonen: Wenngleich die vorliegende Arbeit auch gravierende emotionale Verwerfungen nicht übergeht, gilt das Hauptinteresse dennoch nicht dem Umgang mit pathologischen Extremfällen. Vielmehr richtet sich dieser Band an den weiten Kreis derjenigen, die zweifelsohne dazu befähigt sind, sich selbst und ihre Einstellungen anderen gegenüber kritisch zu durchdenken, um sich gegebenenfalls an (Selbst)Veränderungen heranzuwagen. Sofern ich als Phi-

¹³ Zu diesem Thema, siehe insbesondere: (Heil 2015). // Die Annahme der leidvollen Seite des Daseins als Quelle einer grundlegenden Selbstveränderung hin zu Liebe und Mitgefühl bildet ein Grundmotiv vor allem des Zen-Buddhismus. – Siehe hierzu u. a.: (Ostaseski 2017).

losophische Praktikerin mit derartigen Themen an die Öffentlichkeit trete, werde ich in Diskussionsrunden regelmäßig mit Beispielen gravierender sozialer Beeinträchtigung konfrontiert, Beispiele, durch die mir die Unbedarftheit meines Unterfangens klargemacht werden soll. Häufig kommen solche Einwände von psychotherapeutischer Seite. Ich deute dies – ohne polemisieren zu wollen – als ›berufliche Deformation‹, denn man hat es ja in dieser Sparte häufiger mit schwer beeinträchtigten oder gestörten Persönlichkeiten zu tun. Bei letzteren mag die philosophische Reflexion in der Tat geringere Aussicht auf Erfolg haben. Aber – so möchte ich fragen – was ist mit der immer noch deutlich größeren Gruppe der halbwegs ›Normalen‹, denen es durchaus gegeben ist, Gedankenlosigkeit zu überwinden und in ein kritisches Verhältnis zu sich selbst zu treten? Was ist mit Kindern und Jugendlichen, die hier noch ganz aufmerksam und empfänglich sind? Diese sind meines Erachtens genau die richtigen Adressaten für philosophisch fundierte Klärungen der menschlichen Existenz.¹⁴ Hinweise auf psychische Pathologien sind deshalb oft wenig hilfreich. Im Gegenteil, sie schieben sich nur allzu leicht zwischen die betreffenden Personen und ihre (moralische) Ansprechbarkeit. So ist es eine alltägliche Denkfigur geworden, sich hinter Negationen der Willensfreiheit oder hinter Krankheitsbildern zu verschanzen, um nicht aktiv werden zu müssen. Jedenfalls ist es in gewissen Kontexten so, während man andernorts beeindruckende Beispiele eines gegenläufigen Engagements beobachten kann.

Kurzum: Dieses Buch, das für Selbstformung und Kultivierung von Besonnenheit plädiert, wobei das Mitgefühl als zentraler Einflussfaktor ausgewiesen werden soll, richtet sich in erster Linie an einzelne Menschen. Vielleicht erweist es sich darüber hinaus als hilfreich für Vertreterinnen einiger Berufsgruppen – wie z.B. Erzieherinnen, Lehrerinnen und

¹⁴ Zum Philosophieren mit Kindern, siehe: Kap. V, 4.

Sozialarbeiterinnen –, die bildend tätig sind und in ihrer Arbeit nicht selten durch emotionale Verhärtungen herausgefordert werden. Auch wenn das Analysieren und Argumentieren in einigen Fällen auf den ersten Blick wenig erfolgversprechend erscheint, so wäre es doch ungemein erhellend, besser zu verstehen, warum dies so ist, um möglicherweise andere Lösungswege zu finden. In einer weitaus größeren Anzahl von Fällen allerdings ist das Philosophieren gerade bei jungen Menschen ein wichtiger Faktor für eine Herz und Geist umfassende Selbstbildung (und Selbstveränderung).

Gerade dies benötigt sehr viel Zeit und Muße. Neues Denken kann nicht ›mal eben schnell‹ verabreicht werden, denn es muss – wenn es auch von außen angestoßen wird – unbedingt aus Eigeninitiative hervorgehen. So könnte man frei nach Wilhelm Busch formulieren: ›Das Denken tut dem Menschen gut; Wenn man es nämlich selber tut‹¹⁵. Damit sei auf humorvolle Weise ausgedrückt, wie wichtig und heilsam eine selbstbestimmte Ausrichtung des Nachdenkens ist. Je beständiger ein solches Denken das Alltagsleben begleitet, umso wirksamer ist es nach meinem Ermessen. Unter gewissen Voraussetzungen würde ich sogar so weit gehen zu behaupten, dass Philosophie bzw. mitfühlendes Philosophieren das beste Antidepressivum ist. Das ist natürlich erklärungsbedürftig.

Warum also Mitgefühl? Die Welt quillt über von Leidengeschichten. Gewiss können auch Philosophinnen den Ursprung schrecklicher Taten und Widerfahrnisse nicht befriedigend erklären. Am Problem des Bösen erleidet die Vernunft regelmäßigen Schiffbruch. Sie vermag allerdings einen Unterschied zwischen natürlichen und moralischen Übeln zu mar-

¹⁵ Bei Wilhelm Busch heißt es allerdings im *Maler Klecksel*: Das Reden tut dem Menschen gut; Wenn man es nämlich selber tut. Von Angstprodukten abgesehen, Denn so etwas bekommt nicht schön.« – (Busch 1943, S. 427).

kieren.¹⁶ Auch kann sie zeigen, wie ungemein wichtig diese Unterscheidung ist, um das von Menschen gemachte Elend anzuprangern, an welches, wie Voltaire vormalig angesichts des Erdbebens von Lissabon bilanzierte, Naturkatastrophen schwerlich heranreichen: »(...) die Menschen fügen auf ihrem kleinen Maulwurfshügel einander mehr Schaden zu, als die Natur ihnen zufügt. In unseren Kriegen werden mehr Menschen abgeschlachtet als bei Erdbeben umkommen. Bräuchten wir in dieser Welt nur Ereignisse wie Lissabon zu fürchten, befänden wir uns noch leidlich wohl.«¹⁷

Nun ja, mittlerweile hat die Menschheit es dahin gebracht, zum maßgeblichen Mitverursacher von Naturkatastrophen ›aufzusteigen‹, so dass die stets etwas unscharfe Unterscheidungslinie zwischen den differenten Übeln nun gänzlich zu verschwimmen beginnt. Immer schon war es eine beliebte Denkfigur, Krankheiten und Schicksalsschläge, die den natürlichen Übeln zuzuschlagen wären, durch Sünden oder Fehlverhalten der Betroffenen kausallogisch zu erklären. Auch heute ist man schnell dabei, wenn es darum geht, Krebs oder Herzinfarkt als hausgemachte Leiden abzustempeln. Suggestiert wird, dass derartige Katastrophen durch eine angemessene Lebensführung vermeidbar gewesen wären. Vermutlich hofft man auf diese Weise, die verstörende Kontingenz des Lebens von sich fernzuhalten. Angstvoll sucht man griffige Erklärungen und Sinndeutungen in das Unbeherrschbare hinein zu legen, wenngleich dies in vielen Situationen den Schmerz der Leidtragenden wohl eher noch erhöht. Angesichts ökologischer Probleme trägt die Emotion der Angst allerdings ebenso gut dazu bei, tatsächlich bestehende Kausalitäten aus unserem Bewusstsein zu verbannen. Solange man persönlich nicht direkt betroffen ist, werden die Dinge zu rechtgelegt, um sich auch weiterhin möglichst wenig betreffen zu lassen. In beiden Fällen regiert ein Mangel an Mit-

¹⁶ Siehe hierzu insbes.: (Neiman 2006, S. 73 ff.).

¹⁷ Voltaire in einem Brief, zit. nach: (Neiman 2006, S. 220).

gefühl: Wir machen andere verantwortlich für ihre Gebrechen, anstatt an ihrem schweren Los einfach nur behutsam Anteil zu nehmen. Und wir haben kaum Empathie für diejenigen, die zu den vordersten Opfern des globalen Klimawandels gehören, ja vielfach verweigern wir es sogar, die Leiden dieser Menschen in einen klaren Zusammenhang mit unseren eigenen Verhaltensweisen zu bringen.

Man könnte versucht sein, hier ein Defizit der Herzensbildung zu konstatieren, ohne die unser Verstand keinen Pfifferling wert zu sein scheint. Maßgeblich in allen Lebenslagen ist – wie zu zeigen sein wird – ein beizeiten eingeübter kluger Umgang mit Emotionen. Dieser lehrt uns, dass spontane Affekte, die unerkannt und unreflektiert bleiben, alles andere als gute Lehrmeister sind. Viel zu oft haben uns destruktiver Zorn oder diffuse Ängste fest im Griff. Im Verborgenen wirkend versklaven sie den Verstand, sofern keine anderen Kräfte dagegen halten. Gezeigt werden soll, dass im Mitfühlen solche Kräfte zu finden sind. Doch echtes Mitgefühl oder *reife Empathie*¹⁸ erwächst erst aus einer überlegten Kultivierung unserer empathischen Anlagen. Es handelt sich, wenn man so will, um eine Emotion, die vorsätzlich mit Zusatzwissen angereichert wird. Das heißt auch: Im echten Mitgefühl erweitert sich der Radius unmittelbarer empathischer Impulse in die Dimension einer universellen Orientierung an Gleichwertigkeit. Dementsprechend konfiguriert sich echtes Mitgefühl in einem ausbalancierten Dialog von nachdenkender Wissenserweiterung und explizit-fühlender Teilhabe am Erleben anderer.¹⁹ Daraus ergeben sich ganz eigene Schwierigkeiten, die nicht ausgespart bleiben dürfen, z.B. müssen

¹⁸ Ein Begriff, den der Moralphilosoph John Deigh verwendet. Siehe hierzu: (Plüss 2010, S. 76).

¹⁹ Schon Blaise Pascal befasste sich in seiner *Logik des Herzens* mit der besonderen Erkenntnisfähigkeit des Gefühls. (Pascal 1974). – Laut Irene Kummer ist für ihn der dialogische Charakter einer von Gefühl getragenen Urteilstkraft zentral: »(...) die Erkenntnis des Herzens ist immer eine dialogische, die aus dem Frage- und Antwortspiel von behutsamer

wir uns mit den Grenzen von Empathie beschäftigen. Ungeachtet dessen lässt sich behaupten, dass über das ausgereifte Mitgefühl eine Besonnenheitshaltung zur Entfaltung gelangt, in welcher der Antagonismus von Vernunft und Gefühl wenigstens der Tendenz nach überwunden ist, nicht minder der von Individuum und Gemeinschaft. Auch zeigen sich neue Wege zwischenmenschlicher Begegnung jenseits der Illusion vollkommener empathischer Übereinstimmung.

Schließlich lässt sich konstatieren, dass bestimmte Formen persönlichen Glücks, die gemäß neurologischer Studien die tiefsten und nachhaltigsten sein sollen,²⁰ viel damit zu tun haben, auf welche Weise jemand mit anderen in Verbindung tritt. Hierauf spielt der 14. Dalai Lama an, wenn er sagt: »Die ersten Nutznießer unseres Mitgefühls sind immer wir selbst.«²¹ Natürlich weiß jeder, dass es sich durchaus vernünftig in Saus und Braus leben lässt, ohne jemals mit dieser Dimension des Glücks in Berührung zu kommen. Allerdings kann sich ein solcher auch kein letztes Urteil in Glücksfragen erlauben.

Ob wir es wollen oder nicht, wir kommen als Gefühlsbündel zur Welt mit einem überstarken Verlangen nach sozialer Zuwendung. Die damit verknüpfte Schutz- und Wehrlosigkeit des Menschen tritt in der frühen Kindheit noch ganz unverhüllt in Erscheinung. Deshalb sind sowohl die Chancen als auch die Gefährdungen unserer Gefühlsherkunft zu erwägen. Hierfür ergeben sich eine Reihe von Leitfragen: Welches frühkindliche ›Setting‹, welche erzieherische Situation – welche Art von Bildung – ist günstig für die Entfaltung authentischer Mitgefühle? Um welche Kulturtechniken müssen wir uns neben der reinen Wissensvermittlung bemühen? Unter welchen Bedingungen hingegen entstehen Gefühlskälte,

Einführung und aufmerksamer Empfangsbereitschaft resultiert.« – (Kummer 1978, S. 110).

²⁰ Siehe u. a.: (Singer 2015) // (Spitzer 2007).

²¹ (Dalai Lama 2011, S. 63).

Einleitung: Warum neu über Besonnenheit nachzudenken ist

Hass und Gewaltbereitschaft? Durch welche Bildungsangebote und Maßnahmen können die Lebensbedingungen der heutigen Leistungsgesellschaft auf verbesserte Sozialformen hin überschritten werden, so dass Menschen ihr humanes Profil aufrechterhalten bzw. zurückgewinnen können?