

Michael Bordt (2020): *Die Kunst, sich selbst zu verstehen*. München: Elisabeth Sandmann

Das Buch des Philosophen und Theologen Michael Bordt ist eine umfassende Fortschreibung des 2013 erschienenen Bestsellers „Die Kunst sich selbst auszuhalten“. Im Mittelpunkt stehen die Fragen, die wir uns stellen müssen, wenn wir uns selbst verstehen wollen. Dem Autor geht es darum, einen Begriffsrahmen zu entwickeln und die wichtigsten Begriffe zu klären: „Philosophen klären Begriffe. Für unser Projekt heißt das, dass wir die Begriffe klären, die wir gebrauchen, wenn wir über uns selbst nachdenken wollen.“ (17)

Er entwickelt in den ersten beiden Kapiteln ein – wie er schreibt „stark vereinfachtes“ - Modell des Menschen als „Ausgangspunkt für unsere weiteren Überlegungen zum bestmöglichen Leben für uns Menschen.“ (25) Dabei unterscheidet er bei dem Blick auf unser eigenes Leben („das gelebte Leben“) eine kognitive und eine affektive Perspektive: wir denken a) über unser Leben nach und wir haben b) Gefühle, bei dem was wir tun. Diese beiden Perspektiven verdoppeln sich auf einer zweiten Ebene: Wir haben Gefühle und Gedanken zu unseren ursprünglichen Gefühlen und wir haben Gedanken und Gefühle zu unseren ursprünglichen Gedanken. Diese „kognitiven und affektiven Einstellungen zweiter Stufe“ (28) scheint „uns Menschen vorbehalten zu sein“ (35) und uns von höher entwickelten Säugetieren zu unterscheiden.

Eng damit zusammen hängt die menschliche Fähigkeit der bewussten Selbstwahrnehmung, „also die beobachtende, nicht wertende Wahrnehmung all unserer Gedanken und Gefühle“. (44) Diese „ist die Voraussetzung für eine freie Entscheidung darüber, mit welchen Gedanken und Gefühlen ich mich identifizieren und welche ich mir im Gegenteil nicht zu eigen machen möchte“. (44) Angesichts der weitgehend autonom ablaufenden Prozesse im menschlichen Gehirn und insbesondere im sogenannten limbischen System kann die vom Autor angenommene „freie Entscheidung“ allerdings in Frage gestellt werden.

Auch eine weitere Annahme des Autors kann man kritisch diskutieren. Bordt konstatiert „eine grundsätzliche Spannung, die jedes menschliche Leben charakterisiert: (...) Spannung zwischen dem, wer und wie wir sind, und dem, wer und wie wir gerne wären“. (44f.) Und er schließt daraus: „Sich selbst zu verstehen bedeutet (...), sich der Diskrepanz zwischen Faktizität und Ideal bewusst zu sein.“ (47) Das trifft sicher für viele Menschen zu, aber was ist eigentlich mit den Menschen, die mit sich und ihrem Leben in Einklang sind? Die diese „grundsätzliche Spannung“ nicht empfinden?

In den folgenden Kapiteln beschäftigt sich der Autor mit Werten und Sinn.

Werte können nach seiner Ansicht in verschiedenen Varianten auftreten: a) als Ziele (zum Beispiel berufliche Ziele), b) als Charaktereigenschaften (zum Beispiel Treue oder Toleranz) oder c) als Zustände (zum Beispiel Gesundheit) (58f.). Werte „stehen nicht beziehungslos nebeneinander, sondern sind einer komplexen Struktur miteinander verbunden.“ (60) Diese Struktur ist nach Ansicht des Autors teleologisch geordnet, also geprägt von einer „Ordnung,

in der alles auf ein oder auch auf mehrere Ziele hin ausgerichtet ist“. (62) „Für unser Projekt, sich selbst zu verstehen zu lernen, ist es wichtig, sich die eigene teleologische Wertordnung bewusst zu machen. Dadurch, dass wir den oberen Wert kennen, verstehen wir den unteren“. (65) Herausfinden kann man das durch die Warum-Frage. Indem wir bestimmte Werte immer weiter hinterfragen, warum sie wichtig für uns sind, können wir uns unserer teleologischen Werteordnung annähern und uns diese bewusst machen.

Nach Bordt gibt es „einen obersten Wert im Leben“, der an der Spitze der Wertehierarchie steht: „das gute, glückliche, sinnvolle oder gelungene Leben“. (70) Ein solches Leben beruht auf der „Trias aus Autonomie, Zugehörigkeit und wirksamer Tätigkeit“, oder einfacher ausgedrückt, auf „Selbstbestimmung, Liebe und Arbeit.“ (73)

Nach einem Zwischenkapitel über Emotionen befasst sich der Autor dann ausführlich mit den vier Kategorien „glückliches Leben“, „gutes Leben“, „sinnvolles Leben“ und „gelungenes Leben“. Auch als Philosoph, der die einzelnen Aspekte tief durchdringt, gelangt er letztlich „nur“ zu dem naheliegenden Schluss: „Ein gelungenes Leben ist genau das: ein Leben, das ich bejahen kann und für das ich dankbar bin.“ (122f). Dazu gehört auch, sich mit dem Leid im Leben zu versöhnen und „den inneren Widerstand gegen das Leiden auf(zu)geben.“ (174) Hier schließt sich der Kreis zur Selbstwahrnehmung und zur Praxis der Meditation: „Die ungeliebten inneren Gäste können im Haus bleiben, wenn sie wollen. Jemand, der in der Haltung der Selbstwahrnehmung ist, nimmt die Unruhe, die Unzufriedenheit, den Schmerz, die Verletzung und die Wut wahr – aber er lässt sie stehen.“ (174)

Der Autor, Jesuit und mit der Praxis der Meditation offensichtlich tief vertraut, beendet seine Ausführungen mit einer Überlegung, die er seinem christlichen Glauben verdankt: Jesus „identifiziert sich vollständig mit Gott, dem Vater, dem Licht der Welt, dem Leben.“ (186) Diese Identitätseigenschaften Jesu beschreiben nach seiner Einsicht „unsere eigene Identität“. In der kontemplativen Meditation im Christentum kann man damit in Verbindung kommen und „einen Bezugspunkt des Lebens“ finden: eine „Erfahrung, die manchmal nicht viel mehr als eine Ahnung ist, die Erfahrung einer Kraft oder auch nur einer tiefen Sehnsucht...“(186)

Auch wenn ich einige Annahmen des Autors und seinen christlichen Glauben nicht teile, habe ich das Buch gerne und mit Gewinn gelesen. Ein kluger Philosoph mit Tiefe, der anschaulich und verständlich schreibt, ist fast immer ein Gewinn. Störend finde ich lediglich die langen Passagen, in denen der Autor seine Ausführungen an (wahrscheinlich überwiegend fiktiven) Beispielen veranschaulicht. Auf diese aus der US-amerikanischen Managementliteratur übernommene Unsitte, hätte er – aus meiner Sicht – gerne verzichten können.

Dr. Edgar Geiselhardt (August 2021)